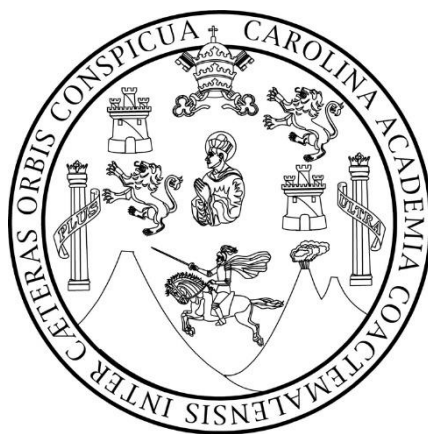


# **USAC**

## **TRICENTENARIA**

Universidad de San Carlos de Guatemala

**FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA**  
**PROGRAMA DE EXPERIENCIA DOCENTE EN LA COMUNIDAD –EDC–**  
**SUBPROGRAMA DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS–**



### **INFORME FINAL DE EPS** **REALIZADO EN**

**EL HOSPITAL REGIONAL DE ZACAPA**

**DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO**

**DEL 1 DE ENERO AL 30 DE JUNIO DEL 2020**

**PRESENTADO POR:**  
**MARCIA LUCÍA ELÍAS PEREIRA**

CARNET  
201119657

**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE**  
**NUTRICIÓN**

**GUATEMALA, JUNIO 2020**

**REF. EPS/NUT 1/2020**

## Índice

Introducción .....	1
Objetivos .....	2
Objetivo general .....	2
Objetivos específicos .....	2
Marco Contextual.....	3
Marco Operativo .....	4
Eje de Servicio .....	4
Actividades contingentes.....	8
Eje de Docencia.....	8
Actividades contingentes.....	10
Eje de Investigación .....	12
Actividades contingentes.....	13
Conclusiones .....	14
Aprendizaje Profesional .....	14
Aprendizaje Social .....	14
Aprendizaje Ciudadano .....	14
Recomendaciones.....	15
Anexos.....	16
Anexo 1. Diagnóstico Institucional .....	16
Anexo 2. Plan de Trabajo.....	29
Anexo 3. Cronograma Marzo y Bitácora .....	36
Apéndices.....	43
Apéndice 1.. .....	43
Apéndice 2. ....	47
Apéndice 3.. .....	58
Apéndice 4. ....	71
Apéndice 5. ....	80

Apéndice 6. ....	82
Apéndice 7.. ....	83
Apéndice 8. ....	84
Apéndice 9. ....	85
Apéndice 10. ....	86
Apéndice 11. ....	87
Apéndice 12. ....	91
Apéndice 13. ....	92
Apéndice 14. ....	93
Apéndice 15. ....	94
Apéndice 16.. ....	95
Apéndice 17.. ....	96
Apéndice 18. ....	143
Apéndice 19. ....	148
Apéndice 20. ....	166

## **Introducción**

La práctica de Nutrición Clínica como opción de graduación del Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala se realiza con el objetivo de fortalecer todos los conocimientos obtenidos durante la formación académica. Asimismo, reforzar habilidades como el trabajo en equipo, criterio propio basado en evidencia científica, liderazgo, conciencia social y ampliar el conocimiento del especialista en nutrición.

La práctica fue realizada en el Hospital Regional de Zacapa el cual cuenta con diferentes departamentos y servicios con especialistas para brindar la mejor atención, entre ellos el de Nutrición y Alimentación. Actualmente hay dos nutricionistas contratadas en el hospital quienes ofrecen atención nutricional a pacientes internos y ambulatorios adultos y pediátricos.

Al inicio de la práctica se realizó un diagnóstico institucional para la identificación de problemas o necesidades (anexo 1), después se elaboró una planificación de actividades (anexo 2) para contribuir a su solución.

Este informe presenta las evidencias del trabajo realizado de forma presencial durante el período comprendido del 01 de enero al 17 de marzo, ya que por el confinamiento a causa de la pandemia por el COVID-19, se continuó el segundo EPS de manera virtual, por lo que se realizó un nuevo cronograma de actividades y una bitácora (anexo 3).



## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Evidenciar los resultados obtenidos de las actividades planificadas y contingentes en los meses de enero a junio del año 2020 durante la práctica de nutrición clínica como opción de graduación del Ejercicio Profesional Supervisado en el Hospital Regional de Zacapa.

### **Objetivos específicos**

Describir los resultados de las actividades realizadas de forma presencial en los tres ejes programáticos de la práctica.

Analizar el alcance del plan de trabajo por medio de los indicadores de cumplimiento de las metas establecidas al inicio de la práctica.

Describir las actividades emergentes realizadas durante el período de 01 de enero al 30 de junio del 2020.

## **Marco Contextual**

La práctica de nutrición clínica como opción de graduación busca el fortalecimiento no solo en conocimiento, sino de habilidades y destrezas adquiridas por los estudiantes de esta opción de graduación. Para lograr establecer el trabajo a realizar, se inició con un diagnóstico institucional (Anexo 1), el cual permitió la identificación de problemas y necesidades tales como: ausencia de apoyo en la atención nutricional a pacientes hospitalizados y ambulatorios, inadecuado método en la toma de medidas antropométricas por parte de los estudiantes externos de medicina, carencia de equipo antropométrico en el servicio de emergencia, carencia de Buenas Prácticas de Manufactura dentro del servicio de alimentación, insuficientes utensilios para la preparación de fórmulas dietoterapéuticas y la falta de personal para la promoción de la lactancia materna. Con los problemas identificados se procedió a planificar actividades que ayudarían a la resolución de los mismo (Anexo 2).

## Marco Operativo

### Eje de Servicio

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las actividades de servicio realizadas durante la práctica.

**Atención Nutricional al paciente ingresado o de la consulta externa.** Se atendieron a 77 pacientes de consulta interna y tres pacientes ambulatorios en el Hospital Regional de Zacapa. Para los pacientes hospitalizados, la atención nutricional se hace por medio de interconsultas que hace el médico a cargo de cada servicio.

En los meses de enero a marzo del año en curso, se atendieron a pacientes adultos en los servicios de medicina interna de hombre y de mujeres, cirugía de hombres y de mujeres, maternidad y ginecología. Para ello se utilizó el Plan de Atención Nutricional (PAN) del hospital.

En la Tabla 1 se presenta un resumen de la atención a pacientes en la consulta interna, el total de pacientes atendidos fue de 77, de los cuales el 37 fueron hombres y 40 mujeres, asimismo, se realizaron 99 reconsultas. De los pacientes atendidos, 40 presentaron un estado nutricional normal, 21 pacientes algún grado de desnutrición, 13 sobrepeso y tres obesidad. En el Apéndice 1 se observan las estadísticas de la atención nutricional prestada.

Tabla 1

*Consolidado de pacientes atendidos en la consulta interna de enero a marzo del 2020 en el área de adultos del Hospital Regional de Zacapa.*

CONSOLIDADO								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	1	2	0	0	3	0	3	3
18 – 40	15	13	1	6	10	11	28	39
40 – 65	13	12	1	3	15	6	25	34
>65	8	13	1	4	12	4	21	23
TOTAL	37	40	3	13	40	21	77	99

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

En la Tabla 2 se presenta el resumen los pacientes ambulatorios atendidos, el total fue de tres pacientes todas mujeres, las cuales uno presentaba estado nutricional normal, uno sobrepeso y uno obesidad. En el Apéndice 1 se observan las estadísticas de la atención nutricional prestada.

Tabla 2

*Consolidado de pacientes atendidos en la consulta externa de enero a marzo del 2020 en el área de adultos del Hospital Regional de Zacapa.*

CONSOLIDADO								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	0	1	0	1	0	0	1	0
18 – 40	0	1	0	0	1	0	1	0
40 – 65	0	1	1	0	0	0	1	0
>65	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	0	3	1	1	1	0	3	0

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

**Supervisión del cumplimiento de Buenas Prácticas de Manufactura en el personal del servicio de alimentación.** Se realizaron cuatro supervisiones de Buenas Prácticas de Manufactura al 33% del personal del servicio de alimentación en distintos horarios sin previo aviso. Se utilizó una lista de chequeo previamente aprobada por la jefa inmediata. La selección del personal a supervisar fue al azar, se le acompañó durante la repartición de la comida y se le hizo una serie de preguntas las cuales se encontraba en la lista de chequeo. Al finalizar la supervisión se calificó y el resultado se definió como deficiente, debe mejorar, bueno o excelente. Sin embargo, se obtuvieron los resultados únicamente de cuatro semanas, y el promedio fue que el personal cumple las BPM con un nivel “bueno” (Apéndice 2).

**Gestión de utensilios para la preparación de fórmula dietoterapéuticas.** La actividad no se pudo realizar.

**Gestión de infantómetro para el servicio de Emergencia.** La actividad no se pudo realizar.

***Evaluación de metas.*** A continuación, en la Tabla 3 se presenta el indicador alcanzado con las actividades realizadas junto con el nivel de cumplimiento de cada meta.

Tabla 3

*Evaluación de metas de actividades planificadas en el eje de servicio.*

No.	Metas	Indicador Alcanzado	Nivel de Cumplimiento de Meta
1	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá atendido un promedio de 125 pacientes por medio de interconsultas al departamento de Nutrición y 100 pacientes en la consulta externa (COEX) de nutrición.	77 Pacientes consulta interna.	61.6%
		3 pacientes de la consulta externa.	3%
2	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá supervisado en un período de tres meses, una vez a la semana al personal del servicio de alimentación sobre el cumplimiento de las BPM.	4 semanas supervisadas 31.6% del personal supervisado	36.4% 31.6%
3	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá entregado un infantómetro al servicio de Emergencia y 2 juegos de cucharas medidoras, 2 juegos de tazas medidoras, 4 vasos medidores y 1 batidora eléctrica al laboratorio de fórmulas para la preparación de las fórmulas dietoterapéuticas para el adecuado tratamiento nutricional de los pacientes del Hospital Regional de Zacapa.	0 utensilios entregados	0%
		0 infantómetros entregados	0%

Nota: Autoría propia.

**Análisis de metas.** La meta planificada para la atención nutricional era de 125 pacientes hospitalizados durante toda la práctica, sin embargo, sólo se logró un nivel de cumplimiento del 61.6% debido a que solo se realizó durante los meses de enero a marzo. Respecto a la atención nutricional a 100 pacientes de la consulta externa durante el período de práctica, solo se tuvo dos oportunidades de atender la consulta externa, por lo que solo se logró el 3% del cumplimiento.

La meta de la gestión de insumos estaba programada para los meses de marzo a mayo por lo que solo se logró informar a jefe inmediato la carencia de los mismos.

**Actividades contingentes.** Durante el segundo Ejercicio Profesional Supervisado fue necesario el retiro de las instalaciones del Hospital Regional de Zacapa debido a la pandemia por el COVID-19, sin embargo, se continuó trabajando desde casa, por lo que se planificaron nuevas actividades (anexo 3).

***Guía para la planificación de menús saludables durante la cuarentena.*** Como parte de las actividades impuestas en la práctica y para contribuir al bienestar de la población durante la crisis debido a la pandemia por el COVID-19, durante el mes de abril se trabajó una guía que ayude a la población de Zacapa a planificar comidas saludables durante la cuarentena, dicha guía fue previamente revisada por supervisora de la práctica (Apéndice 3). Asimismo, junto con la guía se realizó un ejemplo de menú basado en la alimentación del municipio. También se realizó una guía para la población guatemalteca en general y dos ejemplos de menú con las compañeras de segundo EPS modalidad servicio y con apoyo de la supervisora de la práctica (Apéndice 4).

### **Eje de Docencia**

Como parte del eje de docencia se planificaron cuatro actividades, a continuación, se presentan los resultados obtenidos.

**Capacitación al personal del servicio de alimentación sobre Buenas Prácticas de Manufactura.** Las capacitaciones fueron planificadas conjuntamente con la jefa del servicio de alimentación para el miércoles 18 y 25 de marzo. Sin embargo, la actividad no se pudo realizar.

**Capacitación a los estudiantes externos de medicina sobre la correcta toma de medidas antropométrica.** Se realizó una capacitación sobre la toma correcta de medidas antropométricas como peso, talla, altura de rodilla y circunferencia media de brazo, para estudiantes de medicina que realizan su rotación en los diferentes servicios del Hospital

Regional de Zacapa. Para identificar los conocimientos sobre el tema que los estudiantes tenían y obtuvieron al finalizar la capacitación, se realizó un pre y post test. Se capacitaron a 16 estudiantes de medicina. En el Apéndice 5 se observa la agenda didáctica de dicha actividad y en el Apéndice 6 se evidencia la capacitación impartida.

**Capacitación de curso de 20 horas sobre la Iniciativa de Servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna a médicos, residentes y personal de enfermería.** La capacitación se organizó en conjunto con profesionales del servicio de pediatría, Banco de Leche Humana y el Departamento de Nutrición del Hospital Regional de Zacapa. La capacitación se dividió en dos grupos, con dos jornadas diferentes. Las primeras cinco sesiones fueron impartidas por la EPS de nutrición, utilizando el manual del participante proporcionado por UNICEF. El primer grupo capacitado fue impartido a 30 médicos, residentes y estudiantes y el segundo grupo fue de 26 enfermeros y enfermeras. En el Apéndice 7 se puede observar, la agenda didáctica de la actividad y en el Apéndice 8 se puede observar la evidencia del curso impartido.

**Consejería sobre lactancia materna, su importancia y beneficios a madres que asisten a la consulta externa.** La consejería sobre lactancia materna no se logró cumplir.

***Evaluación de metas.*** En la Tabla 4 se presentan el indicador alcanzado en cada una de las actividades y el nivel de cumplimiento de las metas.



Tabla 4

*Evaluación de metas de actividades planificadas en el eje de docencia.*

No.	Metas	Indicador Alcanzado	Nivel de Cumplimiento de Meta
1	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá capacitado al 100% del personal del servicio de alimentación.	0 personal del servicio de alimentación.	0%
2	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá capacitado a todos los externos de pediatría y adultos sobre la correcta toma de medidas antropométricas.	0% de estudiantes de pediatría 41% de estudiantes de adultos	41%
3	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá capacitado a todos los médicos, residentes y personal de enfermería que rotan en el servicio de maternidad sobre el curso de 20 horas de la ISSALM.	100% del personal del servicio	100%
4	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá brindado consejería sobre Lactancia Materna, su importancia y beneficios a madres que asisten a la consulta externa –COEX-.	0 madres capacitadas	0%

Nota: Autoría propia.

**Análisis de metas.** La única meta que se logró alcanzar fue la relacionada con la capacitación del curso de 20 horas sobre la ISSALM a médicos, residentes y personal de enfermería. Esto se debió a que el curso de 20 horas se planificó para la última semana de febrero y primera semana de marzo, por lo que se impartió en el tiempo planificado.

Las demás actividades del eje de docencia no se lograron cumplir. La razón fue a causa del confinamiento por la pandemia por el COVID-19.

**Actividades contingentes.** A continuación, se presentan las actividades realizadas que no se encuentran en el plan de trabajo en el eje de docencia.

**Capacitación sobre nutrición en el paciente con hiperuricemia a estudiantes externos de medicina a cargo de la medicina interna de hombres y de mujeres.** Se planificó en conjunto con jefa inmediata, una capacitación para los estudiantes externos que rotaban por

los servicios de medicina interna de hombres y de mujeres sobre la nutrición en el paciente con hiperuricemia. Se capacitaron a nueve estudiantes de medicina. En el Apéndice 9 se presenta la agenda didáctica y en el Apéndice 10 se muestra la evidencia de que se impartió la capacitación.

***Ensayo sobre funciones del nutricionista en el área clínica.*** El trabajo se elaboró de forma colaborativa por dos estudiantes, el cual consistía en la descripción de las funciones que cumple un nutricionista en el área clínica, en base a los conocimientos adquiridos durante la práctica hospitalaria y mediante una revisión de bibliografía sobre el tema. En el Apéndice 11 se observa el ensayo elaborado.

***Material educativo para el Hospital Regional de Zacapa.*** Se elaboró material educativo sobre temas como nutrición y alimentación en pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus (Apéndice 12), hipertensión arterial (Apéndice 13), enfermedad renal crónica (Apéndice 14), obesidad (Apéndice 15) y paciente post operado el cual se presenta en el Apéndice 16. La validación se realizó de dos maneras, la primera fue vía virtual enviando el material educativo y la hoja a personas que padecieran alguna de las patologías de los materiales y ellos enviaron su hoja con las respuestas, asimismo, jefa inmediata validó el material educativo con pacientes que asistieron a la consulta externa en el Hospital Regional de Zacapa. Cada material educativo fue revisado por docente de la práctica.

***Webinars, seminarios y cursos en línea recibidos durante la cuarentena por el COVID-19.*** Debido a la pandemia por el COVID-19, se procedió a trabajar de manera virtual desde casa, por lo que se recibieron 16 webinars, cuatro seminarios y dos cursos en línea sobre nutrición, al finalizar cada uno se hizo un resumen acerca del tema visto junto con su análisis personal. En el Apéndice 17 se observan las evidencias de los webinars, seminarios y cursos en línea recibidos.

**Webinar “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19”.** El objetivo principal de la actividad fue compartir con docentes y estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, las vivencias de algunos estudiantes en EPS durante la pandemia. La actividad fue organizada por todas las estudiantes de EPS modalidad servicio y supervisada por docente de la práctica. El programa de la actividad se puede observar en el Apéndice 18.

### **Eje de Investigación**

A continuación, se presenta la actividad planificada para este eje.

**Elaboración de investigación sobre evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa.** Como parte de este eje, se planificó una investigación durante el período de EPS, su objetivo era la evaluación de las prácticas sobre lactancia materna que tiene las madres menores de 25 años que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa. Sin embargo, debido a la situación de la pandemia vivida por el COVID-19 se logró trabajar únicamente el protocolo de investigación, (Apéndice 19).

**Evaluación de metas.** En la Tabla 5 se presenta el indicador alcanzado con la actividad realizada junto con el nivel de cumplimiento de la meta.

Tabla 5

#### *Evaluación de metas de actividades planificadas en el eje de investigación*

<b>No.</b>	<b>Metas</b>	<b>Indicador Alcanzado</b>	<b>Nivel de Cumplimiento de Meta</b>
1	Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá llevado a cabo una investigación sobre la evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa	0 investigaciones realizadas	50%

Nota: Autoría propia.

**Análisis de metas.** Aunque no se logró alcanzar la meta de la actividad del eje de investigación a causa de la pandemia por el COVID-19, se dejó finalizado el protocolo. El bajo porcentaje de la práctica de lactancia materna es un problema a nivel nacional y a pesar de que existen programas para su promoción, es importante determinar si los conocimientos que se han impartido se están poniendo en práctica, principalmente en la población joven, que como bien se sabe, es el grupo más vulnerable a presentar dificultad para practicar de manera correcta la lactancia materna.

**Actividades contingentes.** A continuación, se presentan la actividad del eje de investigación que se realizó en lugar del informe final de investigación.

**Patrón de Menú y Recetario para el Hospital Regional de Zacapa.** El trabajo fue solicitado por jefa inmediata. El patrón de menú y recetario se realizó en base a la propuesta de ciclo de menú realizada por la Nutricionista del Hospital Regional de Zacapa. Éste fue revisado por la supervisora de prácticas y las nutricionistas del hospital. En el Apéndice 20 se puede observar el resultado final del trabajo de investigación. El trabajo fue aprobado por la Licenciada Villagrán y Licenciada Aldana.

## **Conclusiones**

### **Aprendizaje Profesional**

Por medio de la práctica como opción de graduación, se tuvo la oportunidad de reafirmar conocimientos en el área de nutrición clínica sobre diversas patologías, la importancia del monitoreo constante a pacientes y la realización de una buena anamnesis alimentaria. También se desarrolló la habilidad de toma de decisiones, la comunicación asertiva con el paciente y con los familiares, logrando mejorar la atención nutricional brindada.

### **Aprendizaje Social**

Durante el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- se obtuvo una visión real de la situación actual en la que se encuentra la sociedad, por lo que como profesional que vela por la salud de la población se reforzó la importancia de la educación alimentaria nutricional y se fortaleció el respeto hacia el prójimo.

### **Aprendizaje Ciudadano**

Por medio de la experiencia durante la práctica, se reforzaron valores como la responsabilidad y el compromiso que implica velar por la salud de las personas, así como el trabajo en equipo con los distintos profesionales de la salud.

### **Recomendaciones**

Dar capacitación continua por medio de un programa de talleres prácticos al personal del servicio de alimentación sobre Buenas Prácticas de Manufactura para mejorar la calidad del servicio.

Continuar con la supervisión semanal del personal del servicio de alimentación para que la entrega de los alimentos sea de manera óptima y en las condiciones adecuadas.

Reproducir el material educativo disponible en el departamento de nutrición para mejorar la disponibilidad y como apoyo en la consulta nutricional favoreciendo la comprensión del paciente y su familia.

Planificar más actividades de asesoría en conjunto con el Banco de Leche Humana para mejorar la promoción de la Lactancia Materna Exclusiva y la donación de la misma.

**Anexos**

**Anexo 1. Diagnóstico Institucional**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA



**DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL  
HOSPITAL REGIONAL DE ZACAPA**

Elaborado por:

Marcia Lucía Elías Pereira

Estudiante de la carrera de Nutrición

201119657

Guatemala, 7 de febrero de 2020

## **Diagnóstico Institucional del Hospital Regional de Zacapa**

### **Misión**

Compromiso con la excelencia en el diagnóstico y el tratamiento a todos nuestros pacientes, ejecutando actividades estratégicas y políticas con el propósito de alcanzar el más alto estatus de salud y lograr con ello el bienestar físico, emocional y social de los residentes en nuestra comunidad.

### **Visión**

Alcanzar la excelencia y completa satisfacción del paciente, mejorando la atención a través de una Gestión Hospitalaria que busca: la profesionalización del recurso humano, la optimización de los recursos financieros y la transformación de los servicios hospitalarios.

### **Departamento de Nutrición del Hospital Regional de Zacapa**

El departamento de Nutrición no cuenta con una misión y visión establecida, sin embargo, se guía bajo la misma misión y visión estipuladas dentro del hospital la cual es brindarle a cada paciente un adecuado soporte nutricional y educación alimentaria y nutricional, abarcando la empatía y buen trato.



## Información del Hospital Regional de Zacapa y del Departamento de Nutrición

### Cantidad de camas y Servicios brindados

El hospital cuenta con 12 servicios a los que se les brinda soporte con el objetivo de vigilar la salud física y emocional de cada paciente. Los servicios que presta el hospital son la medicina de hombres, cirugía y traumatología de hombre, medicina de mujeres, cirugía y traumatología de mujeres, unidad de cuidados intensivos de adultos, maternidad, labor y partos, recién nacidos, unidad de cuidados intensivos pediátricos (UCI Pediatría) pediatría y cirugía pediátrica.

Cada servicio cuenta con un número determinado de camas, esto es según su capacidad, en la tabla 6 se puede observar la cantidad presente en cada servicio.

Tabla 6

#### *Disponibilidad de camas en el Hospital Regional de Zacapa*

Servicio	Número de camas disponibles
Medicina de Hombres	25
Cirugía y Traumatología de Hombre	36
Medicina de Mujeres	32
Cirugía y Traumatología de Mujeres	36
UCI Adultos	4
Maternidad	36
Labor y Partos	15
Recién Nacidos	10
UCI Pediátricos	16
Pediatría	46
Cirugía Pediátrica	20

Fuente: Información obtenida del jefe de enfermería de cada servicio del Hospital Regional de Zacapa, 2020.

Además, el departamento de nutrición brinda apoyo a diferentes servicios, que a continuación se describen.

**Interconsultas (Consulta interna).** Funciona por medio de hojas con información de cada paciente que se envía al departamento de nutrición, su principal función es llevarle un

soporte nutricional adecuado mediante alimentación enteral o parenteral, así mismo, se encarga de dar plan educacional sobre alimentación y nutrición adecuada a los pacientes que así lo requieran.

**Consulta Externa.** En este servicio se lleva a cabo en el área de la clínica integral que se encuentra dentro del Hospital, en el cual brinda atención nutricional a toda persona que acuda a ella, pero principalmente a pacientes con enfermedades de tipo infecciosas como lo son la tuberculosis y el VIH.

**Servicio de Alimentación.** Se trabaja en conjunto con las cocineras para la elaboración de menús de los pacientes internados en el hospital.

**Banco de Leche.** Se trabaja en conjunto con este servicio para la promoción de la Lactancia Materna.

### **Pruebas de laboratorio que se realizan en el hospital**

El hospital tiene a su disposición la realización de una variedad de pruebas de laboratorio con el fin de lograr el mejor diagnóstico posible. Las pruebas son las siguientes:

**Departamento de Laboratorio Clínico.** Hematología completa, hemoglobina, hematocrito, velocidad de eritrosedimentación, frote periférico, clasificación de anemia, frotis de gota gruesa, orina completa, perfil de heces completo, rotavirus, adenovirus, sangre oculta, *Helicobacter pylori* en heces y azul de metileno, glucosa pre y post, hemoglobina glicosilada, creatinina, BUN, colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos, proteínas totales, albúmina, ácido úrico, globulina, bilirrubina directa, indirecta y total, relación A/G, proteína C reactiva, Coombs directa e indirecta, VDRL, VIH, Hepatitis A, B (HBsAg) y C, chagas, prueba de embarazo, dengue (IgG/IgM), influenza H1N1, tiempo de coagulación, tiempo de protrombina, tiempo parcial de protrombina, tiempo de sangría, sodio, potasio, calcio, magnesio y cloro, T3 total y libre, T4 total y libre, TSH, Aspartato

aminotransferasa/Glutamato-oxaloacética transaminasa (ASAT/TGO), Alanina aminotransferasa/Glutamato-piruvato transaminasa (ALAT/TGP), amilasa, lipasa, fosfatasa alcalina, Creatina Quinasa Total, Creatina Quinasa MB, lactato deshidrogenasa (LDH) y Gamma-Glutamil Transferasa (GGT), gases arteriales, gases venosos, fracción inspirada de oxígeno (FiO<sub>2</sub>), temperatura y TORCH (Toxoplasmosis, Rubeola (IgM/IgG), Citomegalovirus, Herpes simple) (Laboratorio Clínico HRZ, 2020).

**Microbiología.** Tinción Gram, tinción de Ziehl-Neelsen, examen de hidróxido de potasio (KOH), hemocultivo, orocultivo, coprocultivo, cultivo de biopsia, cultivo líquido, cultivo de secreción, cultivo *mycobacterium tuberculosis*, detección molecular de *mycobacterium tuberculosis* MTB/RIF, cultivo de hongos, detección molecular de toxina de *clostridium difficile* y, látex y flujo lateral de criptococconeoformans (Laboratorio Clínico HRZ, 2020).

**Departamento del Banco de Sangre.** Transfusión y donaciones de sangre.

**Departamento de Rayos X.** Rayos X, ultrasonido vaginal y pélvico.

### Suplementos vitamínicos y minerales disponibles

El Hospital Regional de Zacapa cuenta con la disponibilidad de algunas vitaminas éstas se pueden observar en la tabla 7.

Tabla 7

#### *Suplementos vitamínicos y minerales disponibles*

Suplemento Vitamínico o Minerales	Presentación
Vitamina A	200,000 Unidades Internacionales
Vitamina K	Ampolla de 10 miligramos en 1 mililitro
Complejo B	Vial de 10 mililitros
Ácido Fólico	Tableta de 5 miligramos
Zinc	Tableta de 20 miligramos

Fuente: Información obtenida del Departamento de Farmacia del Hospital Regional de Zacapa 2020.

## Tipo de dietas y fórmulas estandarizadas con su valor nutritivo

El hospital regional cuenta con 5 tipos de dietas que el servicio de alimentación sirve a los pacientes encamados, las cuales son la dieta libre la es para todo paciente que no tiene alguna restricción alimenticia, la dieta blanda para pacientes que presentan problema gástrico, la dieta hiposódica describe una dieta baja en sal, la cual es recomendada para personas que sufren de hipertensión y de insuficiencia cardíaca, ya que estas personas tienen restricción del consumo de sodio, la dieta hiperproteica para pacientes con altos requerimientos de proteína y la dieta para el paciente diabético. Se cuenta con un consolidado del valor nutricional aproximado únicamente de tres de éstas dietas, pero ninguna se encuentra estandarizada por lo que el valor nutricional puede variar.

Tabla 8

### *Valor nutritivo de las dietas del Hospital Regional de Zacapa*

Dieta	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)
Dieta Libre	1298	53.91	176.28	43.66
Dieta Blanda	1239	55.21	174.81	35.39
Dieta Diabético	772	49.81	71.96	31.10

Fuente: Información adquirida por el departamento de Nutrición del Hospital Regional de Zacapa, 2020.

También se cuenta con una estandarización de fórmulas enterales creadas por la Licenciada en Nutrición Astrid Aldana, las cuales se muestran a continuación.

Tabla 9

### *Formulas estandarizadas para adultos con su valor nutricional*

Fórmula	Ingredientes	Tomas	Calorías (Kcal)	Proteína(g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)
<b>Incaparina con leche y azúcar</b>	480 cc de incaparina, 19 cucharadas de leche 6 cucharadas de azúcar 480 cc de agua	4 tomas de 8 onzas	1008	37.3 (15%)	140.6 (55%)	32.55 (30%)
<b>Delactomy con avena y azúcar</b>	23 cucharadas de delactomy 4 cucharadas de avena 6 cucharadas de azúcar 960 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	974	35.5 (15%)	138.74 (55%)	33 (30%)

<b>Incaparina con delactomy y néstum</b>	720 cc de incaparina 20 cucharadas de delactomy 4 cucharadas de néstum trigo 6 cucharadas de azúcar 20 cc de aceite 720 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	1292	47.44 (12%)	162.1 (58%)	49.9 (30%)
<b>Incaparina con leche y azúcar</b>	720 cc de incaparina 20 cucharadas de leche 9 cucharadas de azúcar 9 cc de aceite.	6 tomas de 8 onzas	1337	43.1 (12%)	192.2 (58%)	43.8 (30%)
<b>Incaparina con leche y azúcar</b>	480 cc de incaparina 11 cucharadas de leche 15 cc de aceite 8 cucharadas de azúcar 480 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	988	25.2 (10%)	148.2 (60%)	32.85 (30%)
<b>Incaparina con delactomy y azúcar</b>	480 cc con incaparina 20 cucharadas de delactomy 6 cucharadas de azúcar 480 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	958	37.6 (15%)	142.4 (55%)	26.6 (30%)
<b>Incaparina con delactomy y azúcar</b>	720 cc de incaparina 25 cucharadas con delactomy 10 cc de aceite 9 cucharadas de azúcar 720 cc de agua.	6 tomas de 8 onzas	1387	49.15 (14%)	202.2 (58%)	42.55 (28%)
<b>Incaparina con delactomy y azúcar</b>	480 cc de incaparina 25 cucharadas con delactomy 7 cucharadas de azúcar 15 cc de aceite 480 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	1258	44.9 (15%)	165.9 (55%)	25.2 (30%)
<b>Incaparina con delactomy</b>	480 cc de incaparina 14 cucharadas de delactomy 4 cucharadas de azúcar.	2 tomas de 8 onzas	500	26.75 (10%)	100.85 (60%)	6.45 (30%)
<b>Incaparina con leche y azúcar</b>	480 cc de incaparina 18 cucharadas de leche 10 cucharadas de azúcar 15 cc de aceite y 960 cc de agua	6 tomas de 8 onzas	1298	35.78 (10%)	188.8 (60%)	44.4 (30%)
<b>Incaparina con leche</b>	480 cc de incaparina 14 cucharadas de leche 10 cc de aceite 480 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	638	29.72 (12%)	54 (50%)	33.3 (38%)
<b>Incaparina con delactomy y Néstum</b>	480 cc de incaparina 25 cucharadas de delactomy 3 cucharadas de néstum arroz 10 cc de aceite 480 cc de agua.	4 tomas de 8 onzas	913	45.5 (15%)	88.1 (55%)	42.12 (30%)

<b>Leche con avena y azúcar</b>	22 cucharadas de leche 4 cucharadas de avena 6 cucharadas de azúcar 960 cc de agua	4 tomas de 8 onzas	974	35.5 (15%)	138.74 (55%)	33 (30%)
---------------------------------	---	-----------------------	-----	------------	-----------------	-------------

Fuente: Información adquirida por el departamento de Nutrición del Hospital Regional de Zacapa, 2020.

### Tipo, marca y características principales de productos dietoterapéuticos disponibles.

El departamento de nutrición tiene a cargo a el laboratorio de fórmulas el cual es el que se encarga de la preparación de las fórmulas para la intervención nutricional por vía enteral, éste tiene a su disposición las siguientes fórmulas.

Tabla 10

#### *Productos dietoterapéuticos disponibles en el Laboratorio de Fórmulas*

<b>Fórmula</b>	<b>Marca</b>	<b>Características</b>
<b>Leche Entera</b>	Dos Pinos	Leche en polvo 100% de vaca Enriquecida con vitaminas A, D, Hierro y Ácido Fólico, fuente natural de calcio, importante para la mineralización de los huesos y otros tejidos del cuerpo. Fuente de proteína altamente aprovechable para el organismo.
<b>Leche Delactomy</b>	Dos Pinos	Leche en polvo sin lactosa, bajo en grasa.
<b>Incaparina</b>	Alimentos S.A.	Esta mezcla es elaborada a base de harina de maíz y harina de soya.
<b>Néstum Arroz Néstum Trigo Miel</b>	Nestlé	Elaborados a base de cereales y adicionados con nutrientes y probióticos que ayudan al crecimiento y desarrollo de los bebés.
<b>F-75 F-100</b>	Nutriset	Producto especialmente diseñado para la rehabilitación nutricional de personas con desnutrición aguda severa
<b>Nutrilón Neonatal</b>	Nutrica	Fórmula especializada que contiene una mezcla de oligosacáridos prebióticos y ácido linoleico (n-6) y ácido a-linolénico (n-3).
<b>Nutrilón Sin Lactosa</b>	Nutrica	Fórmula en polvo sin lactosa con hierro, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga y nucleótidos para lactantes.
<b>Infacare 1</b>	Aspen	Es una leche en fórmula creada para niños de 0 a 3 años, con los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
<b>Nan 1</b>	Nestlé	Fórmula de inicio para lactantes, contiene las vitaminas y minerales considerados como indispensables para el desarrollo normal del lactante.
<b>Nan Soya</b>	Nestlé	Fórmula no láctea en polvo con hierro para lactantes, a base de proteína aislada de soya, sin lactosa, sin sacarosa.
<b>Pediasure</b>	Abbott	Es un alimento completo y balanceado para niños hasta los 10 años de edad, que contiene los 5 grupos de nutrientes que complementan su alimentación y apoyan un crecimiento y desarrollo adecuado.
<b>Enterx Diabetic</b>	Victus	No contiene azúcar agregada, fructosa, ni sirope de maíz, sin alcohol, libre de lactosa y gluten. Contiene fibra y Omega-3, calcio y vitamina D para huesos fuertes, y más de 25 vitaminas y minerales en cada ración.
<b>Alimentum</b>	Abbott	Es una fórmula completa, que contiene proteína extensamente hidrolizada, libre de lactosa y de fácil digestión.

<b>Modular de Proteína</b>	Nutrición Médica	Proteína en forma de Caseinato Cálcico y con sabor neutro, para el tratamiento dietético de los pacientes que necesitan aumentar el contenido proteico de ingesta.
<b>Azúcar</b>	Caña Real	Es un alimento de origen natural extraído de la caña.
<b>Aceite de Oliva</b>	Sublime	Aceite que se extrae exclusivamente a través de procesos mecánicos de prensado en frío, no empleando ningún método que a través de la aplicación de calor.
<b>Nutribén A.R.</b>	Alter	Es un alimento destinado a reducir los síntomas de reflujo gastroesofágico gracias a su contenido en goma de semilla de algarrobo, desde el primer día.
<b>Isomil 1</b>	Abbott	Esta sugerido para lactantes de 0 a 12 meses con sensibilidad a la lactosa, galactosemia o alergia a la proteína de leche de vaca mediada por IgE, que cursan con síntomas digestivos menores como gases, diarrea o regurgitación.

Fuente: Información proporcionada por el laboratorio de fórmulas del Hospital Regional de Zacapa, 2020.

**Nombre, dirección, contacto y teléfono de institución de referencia para recuperación nutricional.**

Fundación Esperanza de Vida, se encuentra ubicado en el kilómetro 145.5 carretera al Atlántico, Aldea Llano Verde, Río Hondo, Zacapa. La Licenciada Virginia encargada del ingreso de pacientes, se localiza con el número de teléfono 42454264.

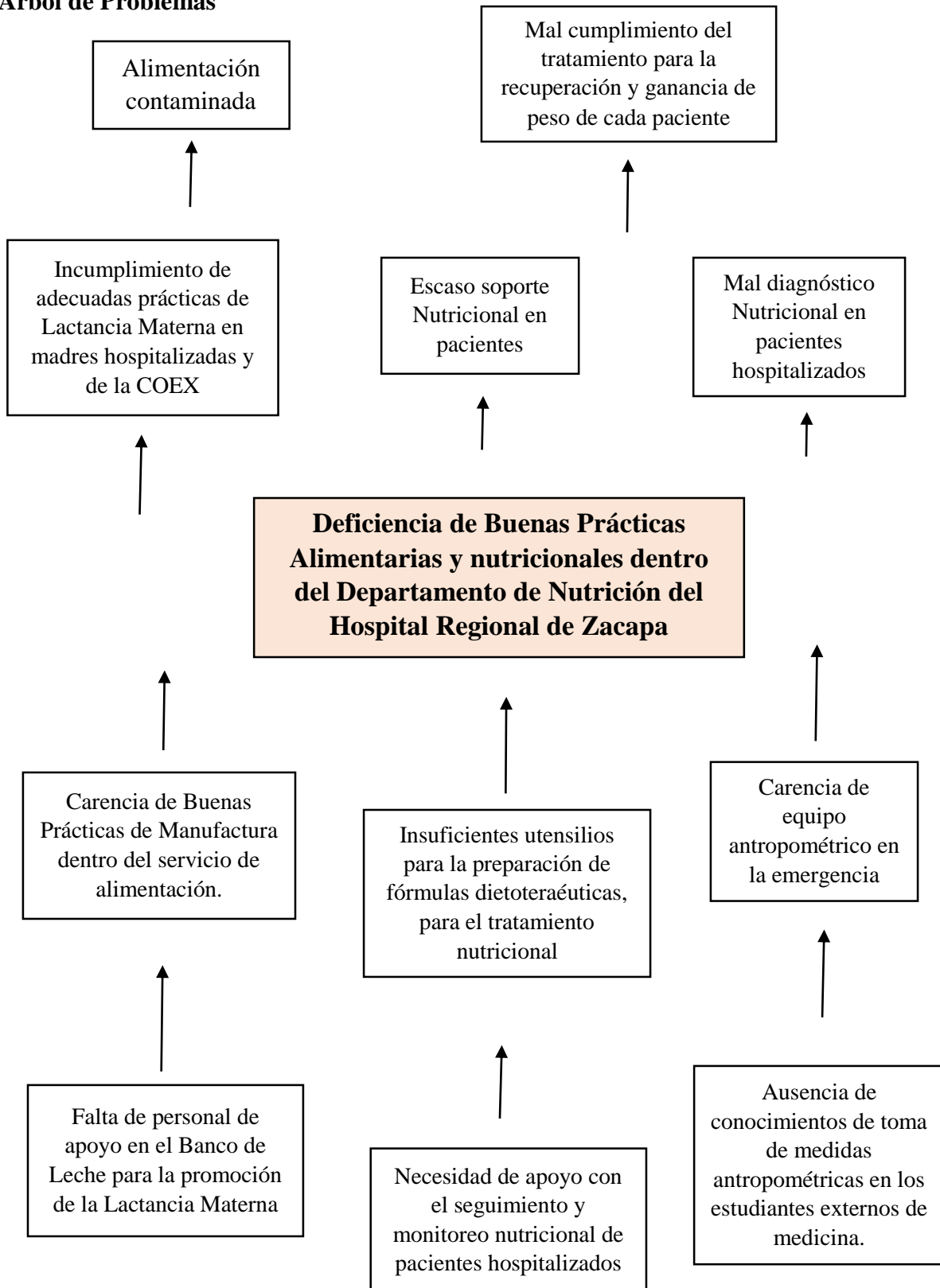
Centro de Recuperación Nutricional Semilla de Esperanza, se encuentra ubicado en el kilómetro 123.8 aldea la Arenera carretera al Atlántico, Río Hondo, Zacapa. Gustavo Fratti es uno de los fundadores del centro y se puede localizar con el número de teléfono de la institución 79347355 y 79347354.

Centro ambulatorio de recuperación nutricional de la Fundación Castillo Córdova, ubicado en Río Hondo, Zacapa. La Licenciada Marissa Córdón nutricionista del centro se puede localizar con el número de teléfono 50558857.

Clínica San Lázaro de Betania, ubicado en Hogar Ciudad de la Felicidad, barrio Santa Ana, Esquipulas Chiquimula. Hermana María y Hermana Horalia encargadas del hogar y se puede localizar con el número de teléfono 78232710.



## Árbol de Problemas



### **Entrevista a Jefe inmediato**

La persona entrevistada fue la Licenciada en Nutrición Ana Eugenia Villagrán, quien tiene a su cargo la consulta externa en la clínica integral del Hospital Regional de Zacapa.

**Desafío a afrontar el estudiante de EPS.** Los desafíos o retos identificados en el Hospital Regional de Zacapa se presentan a continuación:

Desarrollar las agilidades necesarias para que se realice con mayor facilidad el desempeño dentro del hospital creando un sistema que mejore la atención al paciente.

Aplicar los conocimientos necesarios para tomar las decisiones adecuadas con bases científicas en el tratamiento de cada paciente.

Portar la habilidad de capacitar a estudiantes de otras carreras, profesionales y personal en general del hospital sobre temas de importancia nutricional.

### **Problemas y necesidades que pueden apoyar en solucionar el estudiante de EPS.**

Necesidad de apoyo en las intervenciones nutricionales de los pacientes hospitalizados en los servicios, asegurando una adecuada atención nutricional.

Incumplimiento de las normas sobre buenas prácticas de manufactura en el momento de entregar los alimentos a los pacientes de cada servicio por lo que se ve la necesidad de la supervisión semanal sin previo aviso al personal del servicio de alimentación una vez a la semana.

Insuficientes utensilios para la elaboración de fórmulas dietoterapéuticas para el adecuado cumplimiento del tratamiento nutricional de cada paciente del Hospital Regional de Zacapa.

Carencia de equipo antropométrico en el servicio de la Emergencia del Hospital Regional de Zacapa por lo que no se da un diagnóstico e intervención nutricional adecuado.

Malas prácticas de manufactura dentro del personal del servicio de alimentación lo cual con lleva a la preparación de alimentos contaminados por lo que se ha observado la necesidad de capacitar al personal del servicio de alimentación sobre las buenas prácticas de manufactura.

Carencia de una adecuada toma de medidas antropométricas por parte del equipo médico por lo que conlleva a un mal diagnóstico nutricional en pacientes hospitalizados por lo que se ve la necesidad de capacitarlos sobre la correcta toma de medidas antropométricas.

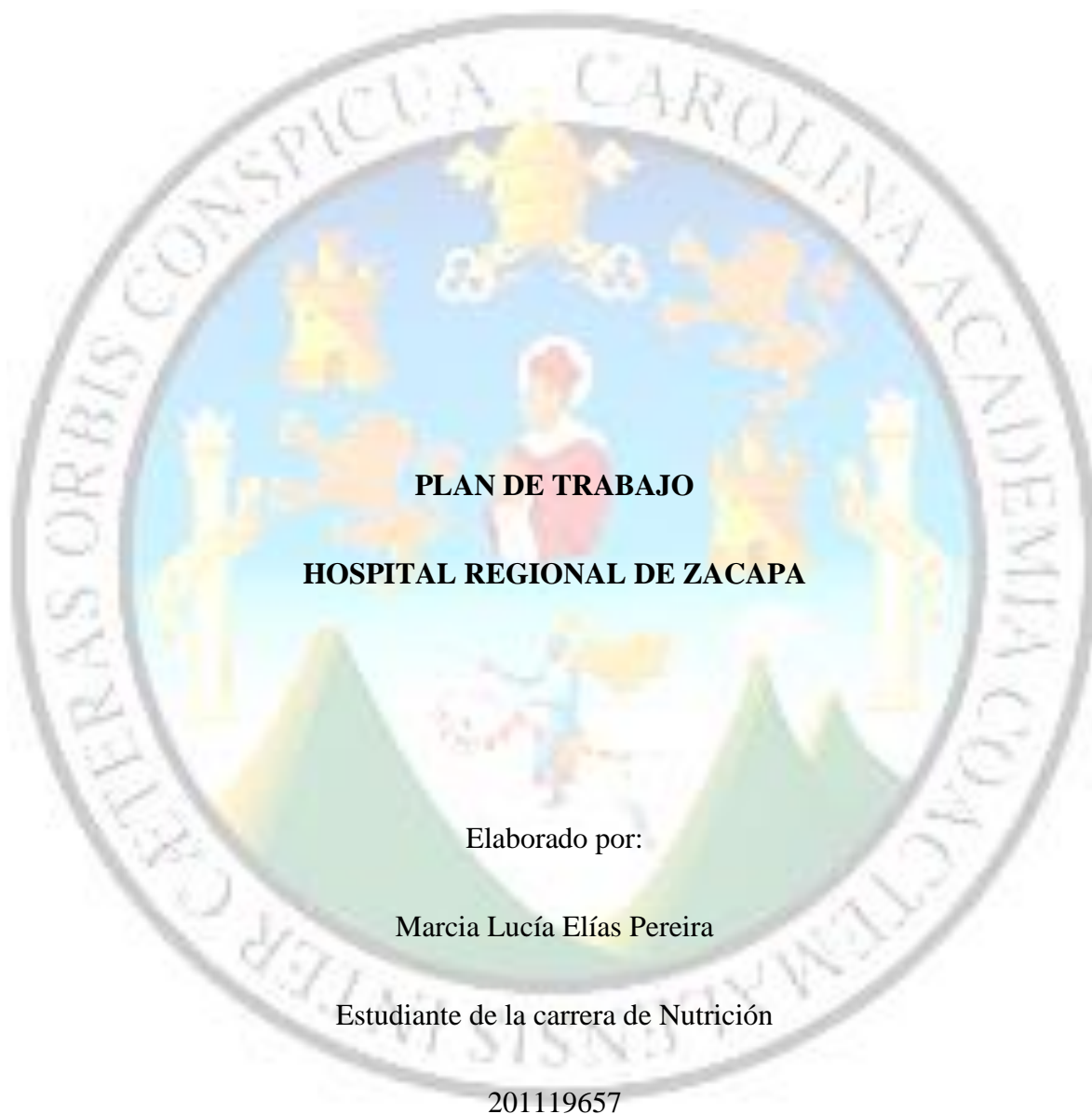
Madres con ausencia de buenas prácticas de lactancia materna y poca demanda en la producción de ésta por lo que se ha observado la necesidad de apoyar al Banco de Leche Humana en la promoción de la Lactancia Materna exclusiva y complementaria, sus beneficios e importancia en la salud de la madre y del hijo que visitan la consulta externa.

Ausencia de conocimiento y promoción sobre los beneficios e importancia de la Lactancia Materna por parte de médicos, residentes y personal de enfermería por lo que se ve la necesidad de impartir el curso de 20 horas sobre la Iniciativa de Servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna -ISSALM-.

**Anexo 2. Plan de Trabajo**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA



Guatemala, 7 de febrero de 2020

## **Introducción**

En el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- de la carrera de nutrición, como parte del desarrollo integral del estudiante se elaboró un diagnóstico institucional del Hospital Regional de Zacapa en el que su principal motivo es la identificación de problemas y debilidades dentro del departamento de nutrición de dicha institución y así plantear estrategias que apoyen a la resolución de los mismos. Para esto se elaboró un plan de trabajo en el que su función es la planificación y organización de la información obtenida por medio del diagnóstico que permitió plasmar el trabajo a realizar dentro de la institución planteando los objetivos principales y cada actividad en orden por medio de un cronograma.

A continuación, se presenta la planificación de actividades a realizar dentro de la institución

## Matriz de vinculación con el diagnóstico

Eje	Problema/necesidad identificada en el diagnóstico	Actividad Propuesta	
		Por la Institución	Por el estudiante
<b>Servicio</b>	Necesidad de apoyo en las intervenciones nutricionales de los pacientes hospitalizados en los servicios, asegurando una adecuada atención nutricional.		Atención nutricional por medio de interconsultas y por la COEX de adultos y pediatría.
<b>Servicio</b>	Incumplimiento de las normas sobre buenas prácticas de manufactura en el momento de entregar los alimentos a los pacientes de cada servicio.	-	Supervisión sobre el cumplimiento de BPM dentro del servicio de alimentación una vez por semana.
<b>Servicio</b>	Insuficientes utensilios para la preparación de fórmulas dietoterapéuticas para el adecuado tratamiento nutricional de los pacientes del Hospital Regional de Zacapa.	-	Gestión de utensilios de preparación de fórmulas dietoterapéuticas.
<b>Servicio</b>	Carencia de equipo antropométrico en la emergencia Hospital Regional de Zacapa por lo que no se da un diagnóstico e intervención nutricional adecuado.	-	Gestionar un infantómetro de utilidad para el servicio de Emergencia.
<b>Docencia</b>	Malas prácticas de manufactura dentro del personal del servicio de alimentación lo cual conlleva a la preparación de alimentos contaminados	-	Capacitación al personal del servicio de alimentación sobre Buenas Prácticas de Manufactura.
<b>Docencia</b>	Carencia de una adecuada toma de medidas antropométricas por parte del equipo médico por lo que conlleva a un mal diagnóstico nutricional en pacientes hospitalizados	-	Capacitación a los estudiantes externos de medicina sobre la correcta toma de medidas antropométricas.
<b>Docencia</b>	Madres con ausencia de buenas prácticas de lactancia materna y poca demanda en la producción de ésta.	-	Creación de grupos de apoyo y promoción por medio de capacitaciones sobre la Lactancia Materna exclusiva y complementaria, sus beneficios e importancia en la salud de la madre y del hijo que visitan la COEX.
<b>Docencia</b>	Ausencia de conocimiento y promoción sobre los beneficios e importancia de la Lactancia Materna por parte de médicos, residentes y personal de enfermería.	Capacitar con el curso de 20 horas de la Iniciativa de Servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna – ISSALM- al personal médico y de enfermería	Apoyo en impartir 4 sesiones del curso de 20 horas de la ISSALM al personal médico y de enfermería del servicio de maternidad del Hospital Regional de Zacapa.

		del servicio de maternidad del Hospital Regional de Zacapa.	
<b>Investigación</b>	Evaluación de conocimientos y prácticas sobre la Lactancia Materna Exclusiva en madres adolescente que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa	-	Investigación sobre los conocimientos y prácticas sobre la Lactancia Materna Exclusiva en madres adolescente que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa

## Eje de Servicio

Línea estratégica: Atención nutricional integral a pacientes		
Meta	Indicador	Actividades
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá atendido un promedio de 125 pacientes por medio de interconsultas al departamento de Nutrición y 100 pacientes en la consulta externa (COEX) de nutrición.	# de pacientes atendidos por interconsultas al Departamento de Nutrición.  # de pacientes atendidos en la consulta externa de nutrición.	Atención Nutricional al paciente ingresado o de la consulta externa
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá supervisado en un período de tres meses, una vez a la semana al personal del servicio de alimentación sobre el cumplimiento de las BPM.	# de días supervisados % de personal supervisado	Supervisión del cumplimiento de Buenas Prácticas de Manufactura en el personal del servicio de alimentación.
Línea estratégica: Gestión de Insumos		
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá entregado un infantómetro al servicio de Emergencia y 2 juegos de cucharas medidoras, 2 juegos de tazas medidoras, 4 vasos medidores y 1 batidora eléctrica al laboratorio de fórmulas para la preparación de las fórmulas dietoterapéuticas para el adecuado tratamiento nutricional de los pacientes del Hospital Regional de Zacapa.	# de utensilios entregados  # de infantómetros entregados	Gestión de utensilios para la preparación de fórmula dietoterapéuticas  Gestión de infantómetro de utilidad para el servicio de Emergencia.



## Eje de Docencia

Línea estratégica: Atención nutricional integral a pacientes		
Meta	Indicador	Actividades
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá capacitado al 100% del personal del servicio de alimentación.	% del personal del servicio de alimentación capacitado sobre BPM.	Capacitación al personal del servicio de alimentación sobre Buenas Prácticas de Manufactura.
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá capacitado a todos los externos de pediatría y adultos sobre la correcta toma de medidas antropométricas.	% de los externos de pediatría y de adultos.	Capacitación a los estudiantes externos de medicina. sobre la correcta toma de medidas antropométrica.
Línea estratégica: Apoyo a la Política de Nutrición Pediátrica Hospitalaria		
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá capacitado a todos los médicos, residentes y personal de enfermería que rotan en el servicio de maternidad sobre el curso de 20 horas de la ISSALM.	# de médicos y residentes capacitados.  # de Enfermeras capacitadas	Capacitación de curso de 20 horas sobre la ISSALM a médicos, residentes y personal de enfermería.
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá brindado consejería sobre Lactancia Materna, su importancia y beneficios a madres que asisten a la consulta externa –COEX-.	# de madres capacitadas	Consejería sobre Lactancia Materna, su importancia y beneficios a madres que asisten a la consulta externa.

## Eje de Investigación

Línea estratégica: Atención nutricional integral a pacientes		
Meta	Indicador	Actividades
Al finalizar el primer semestre del 2020 en el Hospital Regional de Zacapa se habrá llevado a cabo una investigación sobre la evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa	# de investigaciones realizadas	Elaboración de investigación sobre la evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa

## Cronograma de actividades

<b>Nombre de Institución / Departamento</b>	<b>Hospital Regional de Zacapa, Departamento de Nutrición</b>
<b>Responsable</b>	Marcia Lucía Elías Pereira
<b>Rotación</b>	Del 2 de Enero al 19 de Junio de 2020

<b>Actividad</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>
Atención Nutricional al paciente ingresado o de la consulta externa	x	X	x	x	x	x
Supervisión sobre el cumplimiento de BPM dentro del servicio de alimentación una vez por semana.		X	x	x		
Gestión de utensilios para la preparación de fórmula dietoterapéuticas.			X	x	x	
Gestión de infantómetro de utilidad para el servicio de Emergencia.				X		
Capacitación al personal del servicio de alimentación sobre Buenas Prácticas de Manufactura.		X	x			
Capacitación a los estudiantes externos de medicina. Sobre la correcta toma de medidas antropométrica.			X			
Capacitación de curso de 20 horas sobre la ISSALM a médicos, residentes y personal de enfermería.		X	x			
Consejería sobre Lactancia Materna, su importancia y beneficios a madres que asisten a la consulta externa.		X	x	x	x	x
Investigación sobre la evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa	x	X	x	x	x	x

### Anexo 3. Cronograma Marzo y Bitácora

Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
 Programa de EDC  
 Opciones de graduación de Nutrición

#### Propuesta actividades a realizar en casa

Nombre del estudiante: **Marcia Lucía Elías Pereira**

*Instrucciones:* Enlistar el nombre de las actividades a realizar en la primera columna de la siguiente tabla y colocar una “x” en el día o los días que trabajarán en su casa.

Actividad	Días de Marzo									
	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31
Elaboración de Caso Clínico	x	x	x							
Finalizar Protocolo sobre “Evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa”.	X	x	x							
Agenda didáctica sobre BPM’s para el Servicio de Alimentación				x						
Material Educativo sobre BPM’s para el Servicio de Alimentación				x						
Agenda Didáctica sobre “Nutrición en el Paciente con Diabetes Mellitus Tipo 2 e Hipertensión” para pacientes ingresados en la Medicina Interna de hombre y de mujeres.					X					
Material Didáctico sobre “Nutrición en el Paciente con Diabetes Mellitus Tipo 2 e Hipertensión” para pacientes ingresados en la Medicina Interna de hombre y de mujeres.					X					
Agenda Didáctica sobre “Mitos en la alimentación de la						X				





**Bitácora de opciones de graduación, modalidad servicio  
Carrera de Nutrición**

Nombre de estudiante: **Marcia Lucía Elías Pereira**

Número de DPI: **2334651542201**

Número de carné: **201119657**

Nombre de la Práctica: **Nutrición Clínica**

*Instrucciones:* En la columna derecha escriba el nombre de las actividades realizadas diariamente durante los días hábiles del mes, hasta finalizar la cuarentena.

Fecha	Nombre de las actividades
1 abril de 2020	1) Reunión por Videollamada con supervisora (Licda. Porres) y compañeras de EPS. 2) Examen Final Diplomado: Proceso del Cuidado Nutricional (NCP)
2 de abril de 2020	1) Webinar "Alimentación en Cuarentena"
3 de abril de 2020	1) FAO: Nutrición en tiempos de COVID-19 2) Inicio de los cambios del protocolo de investigación.
6 de abril de 2020	1) Curso: Bioquímica Nutricional de la Lecha. 2) Webinar: Inmunonutrición como prevención
7 de abril de 2020	1) Curso: Bioquímica Nutricional de la Leche 2) Búsqueda de Artículo para Revisión de Literatura
8 de abril de 2020	1) Curso: Bioquímica Nutricional de la Leche 2) Continuación de cambios del protocolo de investigación
13 de abril de 2020	1) Reunión por Videollamada con Lic. Claudia Porres. 2) Búsqueda de Artículo para Revisión de Literatura.
14 de abril de 2020	1) Continuación de cambios del protocolo de investigación 2) Seminario: COVID-19: Definición y Contexto.
15 de abril de 2020	1) Guía para la Planificación de Menús 2) Búsqueda de Artículo para Revisión de Literatura 3) Seminario: Interacción nutrición-sistema inmune en la progresión de COVID-19
16 de abril de 2020	1) Guía para la Planificación de Menús 2) Seminario: Embarazo y COVID-19 3) Seminario: Seguridad Alimentaria
17 de abril de 2020	1) Seminario: Influencia de la microbiota en COVID-19 2) Atención y Cuidado Nutricio del Adulto Mayor ante el COVID-19 3) Menú Semanal para la población de Zacapa
20 de abril de 2020	1) Protocolo de Investigación 2) Resúmenes de Seminarios visto semana del 13 al 17
21 de abril de 2020	1) Correcciones Guía y Menú 2) Inicio de Unificación de Guía y Menú 3) Protocolo de Investigación
22 de Abril de 2020	1) Reunión por Video llamada con Licda. Claudia Porres. 2) Revisión de Literatura 3) Webinar: Etiquetado Frontal
23 de Abril de 2020	1) Revisión de Literatura 2) Guía para la planificación de menús en cuarentena Unificado

	3) Validación de la guía para la planificación de menús en cuarentena Unificado
24 de Abril de 2020	1) Carta de confirmación para EPS segundo semestre 2020. 2) Correcciones al Protocolo 3) Webinar: Diabetes y COVID-19
27 de Abril de 2020	1) Firma de Contrato con el MSPAS 2) Entrega final de protocolo 3) Auto y Coevaluación del protocolo de investigación
28 de Abril de 2020	1) Propuesta de Actividad 2) Inducción por parte de Jefa Inmediata Licda. Ana Villagrán para la elaboración de un patrón de menú para el Hospital Regional de Zacapa.
29 de Abril de 2020	1) Foro: Infancia mexicana, cautiva de la publicidad de comida chatarra durante la cuarentena. 2) Reunión por Zoom con Licda. Claudia Porres tema: Guía para la planificación de comidas saludables durante la cuarentena. 3) Elaboración de Patrón de Menú para el HRZ. 4) Resolución de dudas sobre Patrón de Menú con Licda. Aldana por medio de Whatsapp.
30 de Abril de 2020	1) Elaboración de Patrón de Menú para el HRZ 2) Llamada con Licda. Claudia Porres sobre dudas acerca del patrón de Menú.
1 de Mayo de 2020	1) Seminario: El papel de los Nutricionistas en la pandemia de COVID-19 2) Seminario: Proceso Inflamatorio, obesidad y COVID-19 3) Seminario: Recomendaciones nutricionales en el paciente con Cirugía Bariátrica y COVID-19
4 de Mayo de 2020	1) Resolución de dudas sobre Patrón de Menú y recetario con Licda. Aldana por medio de whatsapp. 2) Elaboración de Patrón de Menú HRZ 3) Elaboración de Recetario HRZ
5 de Mayo de 2020	1) Documento para validación de material educativo 2) Recetario HRZ
6 de Mayo de 2020	1) Elaboración de Recetario HRZ 2) Elaboración de Patrón de Menú 3) Seminario: Salud Digestiva en tiempos de cuarentena 4) Llamada con Jefa de Cocida del HRZ sobre porciones para recetario. 5) Supervisión por parte de Licda. Claudia Porres.
7 de Mayo de 2020	1) Lectura del Manual para la planificación de menús institucionales 2) Revisar las estadísticas de pacientes del HRZ del 2018 y 2019 enviadas por Licda. Aldana
8 de Mayo de 2020	1) Seminario: Sarcopenia en paciente con enfermedad hepática 2) Lectura del Manual para la planificación de menús institucionales
11 de Mayo de 2020	1) Elaboración de Patrón de Menú 2) Elaboración de Recetario HRZ 3) Comunicación con Licda. Villagrán para informar sobre la evaluación institucional.
12 de Mayo de 2020	1) Realización de resúmenes de seminarios y webinars. 2) Lectura del Manual para la planificación de menús institucionales. 3) Elaboración de Recetario HRZ 4) Envío de nombre del trabajo de graduación a Licda. Claudia Porres.
13 de Mayo de 2020	1) Elaboración de Patrón de Menú 2) Comunicación con Jefa de Cocina del HRZ
14 de Mayo de 2020	1) Reunión por Zoom con Licda. Claudia Porres y compañeras de EPS. 2) Elaboración de Patrón de Menú 3) Seminario: La dieta óptima para promover la mejor Digestión 4) Webinar: Manejo Nutricional Especializado en el Paciente con Enfermedad Hepática. 5) Resolución de dudas sobre patrón de menú con Licda. Claudia Porres.

15 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Organización por whatsapp con compañeras para Propuesta de Webinar “Lecciones aprendidas y experiencias de estudiantes de la Facultad CCQQ y Farmacia en EPS y opciones de graduación modalidad servicio”.</li> <li>2) Continuación con la elaboración de Patrón de menú y recetario HRZ</li> <li>3) Resúmenes de seminarios y webinars.</li> </ol>
18 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reunión vía Zoom con compañeras de EPS opción de graduación modalidad Servicio para organizar y delegar tareas sobre Propuesta de Webinar.</li> <li>2) Comunicación con Jefa de Cocina del HRZ para saber las unidades en las que se compran los alimentos.</li> <li>3) Realizar junto con Ana Staiger y Fernanda Rodas la guía de entrevista para Propuesta de Webinar.</li> <li>4) Elaboración de Patrón de Menú.</li> </ol>
19 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elaboración de Patrón de Menú</li> <li>2) Comunicación con Jefa Inmediata para la resolución de dudas sobre patrón de menú.</li> <li>3) Webinar: Desafíos para el nutricionista en Tiempos de COVID-19, 2da. Edición.</li> <li>4) Finalizar Guía de entrevista para Webinar.</li> </ol>
20 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elaboración de Patrón de Menú</li> <li>2) Supervisión por vía Whatsapp de Licda. Claudia Porres</li> <li>3) Correcciones en la guía de entrevista para propuesta de Webinar.</li> <li>4) Elaboración de Ensayo: Nutrición Clínica como opción de graduación.</li> <li>5) Webinar: Pérdida muscular en el paciente crítico: Debilidad Adquirida en UCI</li> </ol>
21 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Seminario: Guía para la Prevención de Sobrepeso y Obesidad en niños y adolescentes.</li> <li>2) Elaboración de Ensayo: Nutrición Clínica como opción de graduación</li> <li>3) Elaboración de Patrón de menú HRZ.</li> </ol>
22 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reunión vía meet.google con Licda. Claudia y compañeras de EPS</li> <li>2) Entrega de Ensayo: Nutrición Clínica como opción de graduación.</li> <li>3) Elaboración de Recetario de menú HRZ</li> </ol>
25 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reunión por Zoom con compañeras de EPS modalidad servicio para afinar asuntos del Webinar.</li> <li>2) Elaboración de Recetario de menú HRZ</li> <li>3) Elaboración de informe final</li> </ol>
26 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elaboración de Patrón de Menú</li> <li>2) Resúmenes de Webinars</li> </ol>
27 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elaboración de Patrón de Menú</li> <li>2) Elaboración de Recetario</li> <li>3) Elaboración de Informe Final</li> </ol>
28 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reunión por Zoom con compañeras de EPS modalidad servicio para afinar asuntos del Webinar.</li> <li>2) Elaboración de Informe Final</li> <li>3) Envío de Material Educativo y Didáctico realizado en marzo a Jefa Inmediata (Licda. Ana Villagrán).</li> </ol>
29 de Mayo de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reunión vía Zoom con Licda. Claudia Porres y compañeras de EPS</li> <li>2) Elaboración de Informe Final</li> <li>3) Elaboración de Trabajo final del Patrón de Menú y Recetario</li> <li>4) Investigación sobre Resiliencia y se afinaron detalles para Webinar.</li> </ol>
1 de Junio de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elaboración de Informe Final</li> <li>2) Elaboración de Trabajo Final del Patrón de Menú y Recetario.</li> <li>3) Reunión vía Zoom con compañeras de EPS para la realización del programa y preguntas para el Webinar</li> </ol>
2 de Junio de 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entrega de Informe Final: Primera Revisión</li> <li>2) Entrega de Patrón de Menú y Recetario: Primera Revisión</li> </ol>

3 de Junio de 2020	1) Ensayo vía Zoom del Webinar “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19” con compañeras de EPS e invitados epesistas de otras carreras.
4 de Junio de 2020	1) Envío de correos de confirmación a participantes inscritos al Webinar “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19” 2) Webinar: Claves para el manejo nutricional de enfermedad hepática: Cirrótica y no cirrótica.
5 de Junio de 2020	1) Afinando últimos detalles sobre Webinar. 2) Envío de correos de recordatorio al Webinar “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19” 3) Envío de Diplomas por participación al Webinar a estudiantes de EPS entrevistados.
8 de Junio de 2020	1) Inicio de correcciones a informe final. 2) Correcciones a Trabajo Final de patrón de menú y recetario.
9 de Junio de 2020	3) Correcciones a informe final. 4) Correcciones a Trabajo Final de patrón de menú y recetario.
10 de Junio de 2020	1) Sorteo para EPS Comunitario vía Zoom. 2) Correcciones Informe Final. 3) Resolución de dudas sobre Trabajo Final de Patrón de Menú y recetario vía Whatsapp con Licda. Claudia Porres.
11 de Junio de 2020	1) Elaboración de correcciones a informe final. 2) Elaboración de correcciones a Trabajo Final de patrón de menú y recetario.
12 de Junio de 2020	1) Elaboración de correcciones a Trabajo Final de patrón de menú y recetario.
15 de Junio de 2020	2) Elaboración de correcciones a Trabajo Final de patrón de menú y recetario. 3) Envío de documentos para EPS Comunitario.
16 de Junio de 2020	1) Elaboración de correcciones Informe final. 2) Comunicación con Licda. Villagrán sobre Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetario. 3) Envío de Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetario a Licda. Villagrán y Licda. Aldana
17 de Junio de 2020	1) Elaboración de correcciones Informe Final. 2) Elaboración de Correcciones a Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetario recibidas por Licda. Villagrán. 3) Aprobación de Trabajo Final por Licda. Villagrán.
18 de Junio de 2020	1) Entrega de Informe Final de Actividades: Segunda Revisión 2) Entrega de Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetario para HRZ: Segunda Revisión
19 de Junio de 2020	1) Reunión de Introducción a EPS Nutrición Comunitaria
22 de Junio de 2020	1) Elaboración de Correcciones Informe Final 2) Elaboración de Correcciones Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetarios
23 de Junio de 2020	1) Elaboración de Correcciones Informe Final 2) Elaboración de Correcciones Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetarios
24 de Junio de 2020	1) Entrega de Informe Final de Actividades: Tercera Revisión 2) Entrega de Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetario: Tercera Revisión
25 de Junio de 2020	1) Traslape para EPS Comunitarios
26 de Junio de 2020	1) Elaboración de Correcciones Informe Final 2) Elaboración de Correcciones Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetarios para HRZ
29 de Junio de 2020	1) Traslape para EPS Comunitarios



	2) Elaboración de Correcciones Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetarios para HRZ
30 de Junio de 2020	1) Elaboración de Correcciones Informe Final 2) Elaboración de Correcciones Trabajo Final de Patrón de Menú y Recetarios para HRZ

## Apéndices

### Apéndice 1. Estadísticas de la Atención Nutricional de la Consulta Interna en el Hospital Regional de Zacapa.

Tabla 11

*Atención Nutricional a pacientes en el área de adultos del mes de enero 2020*

ENERO								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	0	1	0	0	1	0	1	1
18 – 40	6	5	0	3	3	5	11	14
40 – 65	2	5	0	0	5	2	7	10
>65	1	7	1	1	4	2	8	7
TOTAL	9	18	1	4	13	9	27	32

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

Tabla 12

*Atención Nutricional a pacientes en el área de adultos del mes de febrero 2020*

FEBRERO								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	1	1	0	0	2	0	2	2
18 – 40	5	6	0	2	3	6	11	15
40 – 65	8	3	1	3	5	2	11	13
>65	4	5	0	1	6	2	9	10
TOTAL	18	15	1	6	16	10	33	40

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

Tabla 13

*Atención Nutricional a pacientes en el área de adultos del mes de marzo 2020*

MARZO								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	0	0	0	0	0	0	0	0
18 – 40	4	2	1	1	4	0	6	10
40 – 65	3	4	0	0	5	2	7	11
>65	3	1	0	2	2	0	4	6
TOTAL	10	7	1	3	11	2	17	27

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. 1.R: Reconsultas

Tabla 14

*Motivo de consulta de pacientes atendidos*

PATOLOGÍA	Meses			TOTAL
	ENERO	FEBRERO	MARZO	
Diabetes Mellitus tipo 2	5	5	1	11
TCE	2		1	3
VIH+	4	9	2	15
Cáncer	3	2	4	9
Desnutrición	6	1		7
Fractura	2		1	3
Infección en Sitio Quirúrgico	1		1	2
Diabetes Pregestacional	3	1		4
Tuberculosis	1			1
SIDA		2		2
Síndrome Epiléptico		1		1
ECV		3	1	4
Choque Séptico		2	1	3
HTA		1	2	3
Insuficiencia Cardíaca		1	2	3
Sepsis Intraabdominal		1		1
Esclerósis Múltiple		1		1
Hernia Inguino escrotal		1		1
Falla Ventilatoria		1		1
Falla Renal Aguda		1		1
Tromboembolia Pulmonar			1	1
TOTAL	27	33	17	77

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020.

Tabla 15

*Servicios de consulta interna de pacientes atendidos*

NOMBRE DEL SERVICIO	Meses			TOTAL
	ENERO	FEBRERO	MARZO	
Medicina de Hombres	4	10	5	19
Medicina de Mujeres	8	7	4	19
Cirugía de Hombres	2	5	2	9
Cirugía de Mujeres	3	1	0	4
Traumatología de Hombres	0	0	0	0
Traumatología de Mujeres	2	2	0	4
Unidad de Cuidados Intensivos Adultos	5	5	5	15
Maternidad	1	1	0	2
Ginecología y Obstetricia	2	1	1	4
Pediatría	0	1	0	1
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>77</b>

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020.

Tabla 16

*Tipo de intervenciones brindadas a pacientes atendidos*

TIPO DE DIETA	Meses			TOTAL
	ENERO	FEBRERO	MARZO	
Oral	14	20	8	42
Nasogástrica	5	5	1	11
Gastrostomía	2	2	1	5
Orofaringea / Orogástrica	3	2	5	10
Parenteral	0	2	0	2
Plan Educativo	3	2	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>77</b>

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020.

Tabla 17

*Atención Nutricional a pacientes ambulatorios del mes de enero 2020*

<b>ENERO</b>								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	0	0	0	0	0	0	0	0
18 – 40	0	0	0	0	0	0	0	0
40 – 65	0	1	1	0	0	0	1	0
>65	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

Tabla 18

*Atención Nutricional a pacientes ambulatorios del mes de enero 2020*

<b>MARZO</b>								
EDAD	SEXO		ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	R <sup>1</sup>
	Masculino	Femenino	Obeso	Sobrepeso	Normal	Desnutrición		
<18 años	0	1	0	1	0	0	1	0
18 – 40	0	1	0	0	1	0	1	0
40 – 65	0	0	0	0	0	0	0	0
>65	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

Tabla 19

*Motivo de consulta de pacientes atendidos*

PATOLOGÍA	Meses			TOTAL	
	Consultas de Motivos	ENERO	FEBRERO		MARZO
OBESIDAD		1	0	0	1
EMBARAZO		0	0	1	1
VIH+		0	0	1	1
<b>TOTAL</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Nota: Autoría propia, estadísticas obtenidas en el Hospital Regional de Zacapa, 2020. I.R: Reconsultas

**Apéndice 2. Informe de Supervisión de Buenas Prácticas de Manufactura en el Servicio de alimentación.**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

**Informe de Supervisión de Buenas Prácticas de Manufactura en el Servicio de Alimentación**

Elaborado por:

Marcia Lucía Elías Pereira

Estudiante de la carrera de Nutrición

201119657

Guatemala, junio de 2020

## **Introducción**

La supervisión del cumplimiento de las normas de las buenas prácticas de manufactura (BPM), tiene como función principal la detección y eliminación de prácticas inadecuadas para la obtención de alimentos seguros para el consumo humano, que se centralizan en la higiene, forma de manipulación y entrega de los mismos.

En la actualidad, existes muchos factores que contribuyen con la recuperación de los pacientes hospitalizados y uno de ellos es la alimentación que reciben por parte de la institución donde están siendo tratados para sus enfermedades, por lo que a continuación, se presenta el informe de supervisión del cumplimiento de las BPM en el servicio de alimentación del Hospital Regional de Zacapa.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Evaluar el cumplimiento de las normas de Buenas Prácticas de Manufactura por parte de del servicio de alimentación del Hospital Regional de Zacapa.

### **Objetivos Específicos**

Determinar el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura en los trabajadores del servicio de alimentación en el momento de la entrega de alimentos a los pacientes.

Establecer las áreas con mayor cumplimiento de Buenas prácticas de Manufactura del servicio de alimentación del Hospital Regional de Zacapa.



## Metodología

Para desarrollar la actividad fue necesario elaborar una lista de chequeo (Anexo 1) la cual evaluaba criterios como higiene personal, entrega de los alimentos e infraestructura del servicio de alimentación. También se evaluó el estado de pisos y paredes, vigencia de tarjeta de salud, manipulación de alimentos y pulmones y la existencia de ventilación adecuada para evitar el calor excesivo, acumulación de polvo y condensación de vapor de agua. Y durante dos semanas se validó la lista de chequeo por medio de uso.

Se evaluó la infraestructura del servicio de alimentación y a las trabajadoras del mismo en el momento de la entrega de los alimentos en los distintos servicios con los que cuenta el Hospital Regional de Zacapa, una vez a la semana sin previo aviso y la selección del personal a supervisar fue al azar. Se le acompañó a la trabajadora durante la entrega de los alimentos a los pacientes, se observó cómo trabajaban y se les hicieron algunas preguntas en base a los parámetros presentes en la lista de chequeo. También algunos criterios presentes en la lista de chequeo fueron para la evaluación del servicio de alimentación cada 6 meses.

Los criterios de la supervisión se dividieron en 4, Infraestructura del servicio de alimentación, higiene personal, entrega de alimentos, criterios a evaluar 1 vez cada 6 meses, éstos fueron evaluados según su cumplimiento de Buenas Prácticas de Manufactura de la siguiente manera.

2= Se cumple a totalidad

1= Se cumple Eventualmente

0= No se cumplen

Para interpretar los resultados de la supervisión se clasificaron los punteos en cuatro niveles según el cumplimiento de las BPM.

< 11 Puntos = Nivel de cumplimiento deficiente

12- 21 puntos = Debe mejorar

22 – 32 puntos= Nivel de cumplimiento bueno

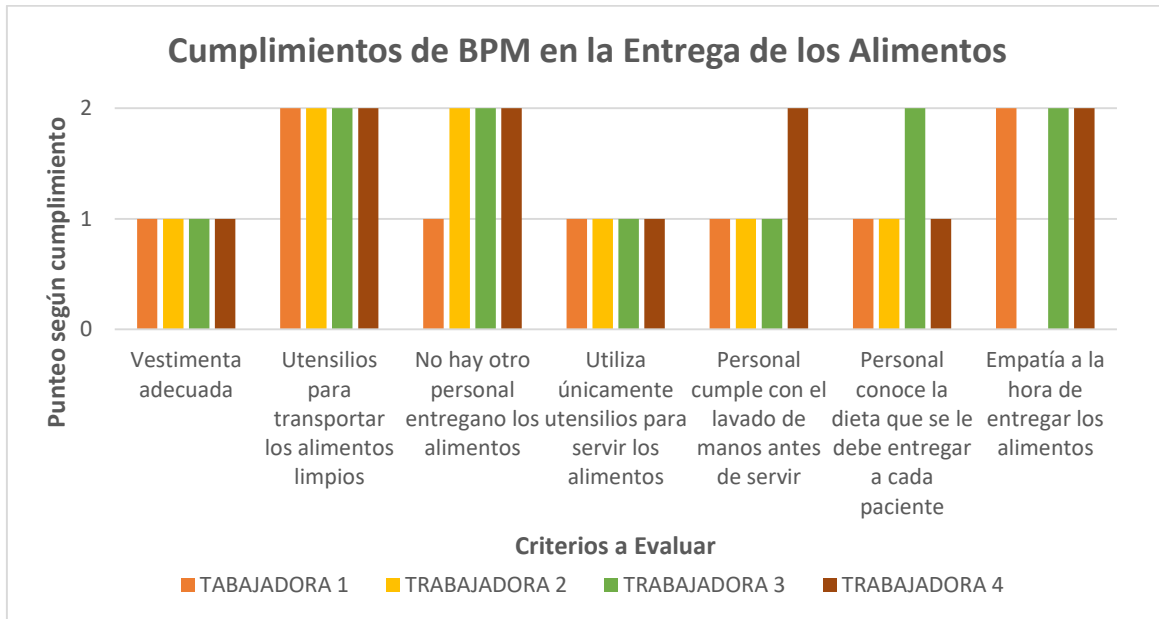
>33 puntos= Nivel de Cumplimiento excelente.

Al finalizar la supervisión se calificó y el resultado se clasificó dentro de los parámetros de interpretación antes descritos.

## Resultados

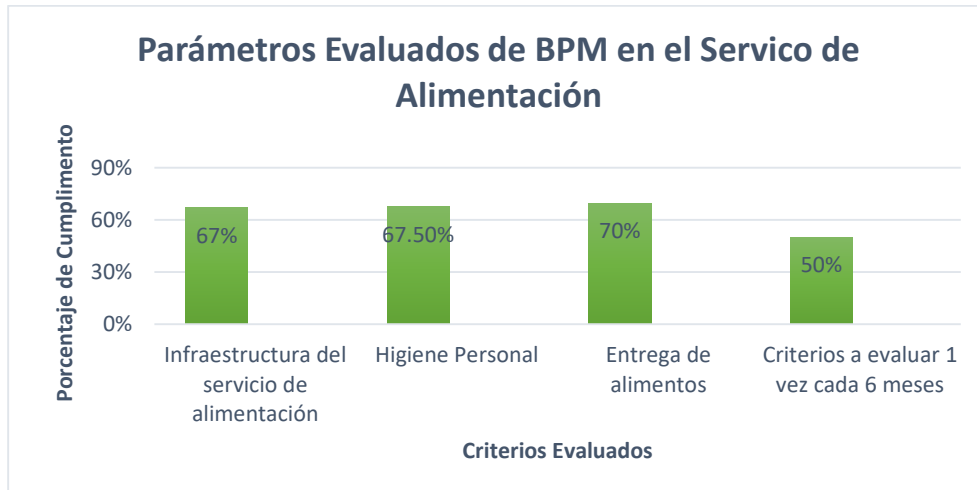
A continuación, se presentan los resultados obtenidos durante la supervisión.

En la gráfica 1 se observa que el cumplimiento de BPM en su mayoría es eventualmente por parte de las trabajadoras del servicio de alimentación al momento de la entrega de alimentos.



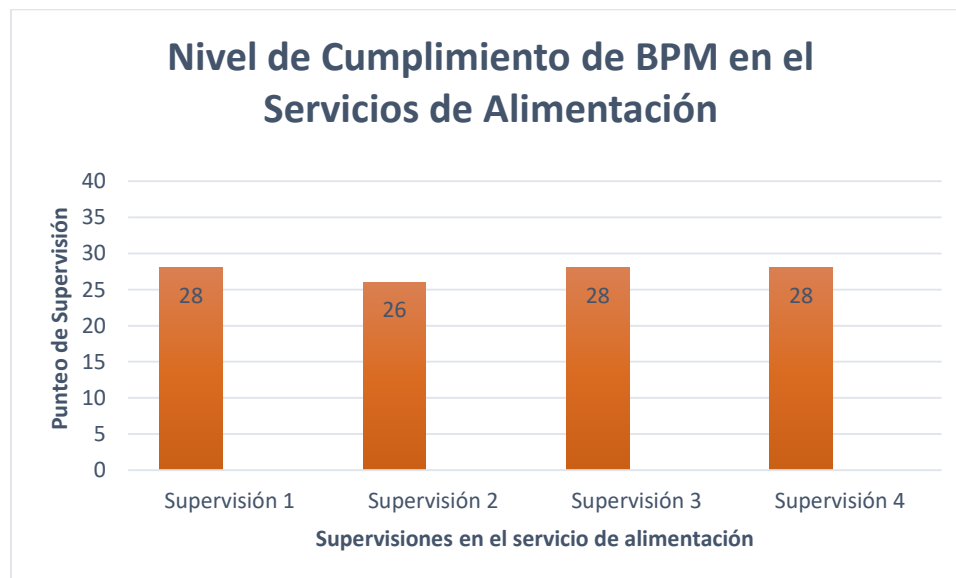
Gráfica 1. Cumplimiento de BPM por parte de las trabajadoras del servicio de alimentación en la entrega de los alimentos

En la gráfica 2 se puede observar el porcentaje de cumplimiento de BPM según cada parámetro de evaluación en el servicio de alimentación el cual nunca fue mayor al 70%.



Gráfica 2. Parámetros Evaluados de BPM en el Servicio de Alimentación del Hospital Regional de Zacapa.

En la gráfica 3 se puede observar que los resultados obtenidos para el nivel de cumplimiento de BPM en el servicio de alimentación, no fue menor a 26 puntos.



Gráfica 3. Resultados obtenidos de la supervisión del servicio de alimentación de Hospital Regional de Zacapa.

## **Discusión**

El cumplimiento de las normas de Buenas Prácticas de Manufactura dentro del servicio de alimentación es vital, ya que esto asegura que la manipulación y fabricación de los alimentos sea inocua y sana.

Durante la supervisión no se mostró la lista de chequeo a las trabajadoras, sin embargo, se le informó a la jefa del servicio de alimentación sobre dicha evaluación. Se evaluó 4 veces el servicio de alimentación por lo que se tuvo la supervisión de cuatro trabajadoras en el momento de la entrega de los alimentos a los pacientes. En éste parámetro se evaluaron criterios como el uso de utensilios limpios, distribución exclusiva de alimentos a pacientes y la empatía al momento de la entrega, los cuales la mayoría de las trabajadoras cumplieron a totalidad. Sin embargo, algunos criterios como el uso de vestimenta adecuada, el cumplimiento del uso exclusivo de utensilios para servir alimentos, y cumplir la entrega de dietas según la prescripción ordenada, deben ser reforzados ya que se cumplían eventualmente.

En cuanto a los parámetros evaluados de BPM en el servicio de alimentación, los criterios de infraestructura como pisos y paredes en buen estado y limpias, existencia de adecuada ventilación, basura y productos de limpieza retirados del área de alimentos y cocina, etc., fueron los que menor porcentaje de cumplimiento presentaron.

En promedio, el cumplimiento de las normas de BPM dentro del servicio de alimentación fue entre 26 y 28 puntos, los cuáles según los criterios de interpretación determinados anteriormente, pertenece a un nivel bueno de cumplimiento.

## **Conclusiones**

El servicio de alimentación del Hospital Regional de Zacapa tuvo un nivel bueno de cumplimiento de las normas de Buenas Prácticas de Manufactura, por lo que se deben mejorar la infraestructura, limpieza de superficies e higiene personal.

Las Buenas Prácticas de Manufactura fueron cumplidas eventualmente por parte de las trabajadoras del servicio de alimentación al momento de la entrega de los alimentos.

El parámetro que mayor porcentaje de cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura en el servicio de alimentación fue la entrega de los alimentos.

## **Recomendaciones**

Continuar con las supervisiones sobre Buenas Prácticas de Manufactura al servicio de alimentación para lograr un análisis más completo y crear un mejor plan de mejora para el cumplimiento de las mismas.

Reforzar constantemente al personal del servicio de alimentación sobre las Buenas Prácticas de Manufactura para mejorar la calidad de la comida que se entrega.

## Anexos de Informe de supervisión de BPM en el Servicio de Alimentación

### Anexo 1 Supervisión de BPM el Servicio de alimentación. Lista de chequeo de las Buenas Prácticas de Manufactura en el Servicio de Alimentación.



HOSPITAL REGIONAL DE ZACAPA  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Fecha: Del 24/02 al 16/03 Hora \_\_\_\_\_

#### Listado de verificación de Buenas Prácticas de Manufactura en el Servicio de Alimentación

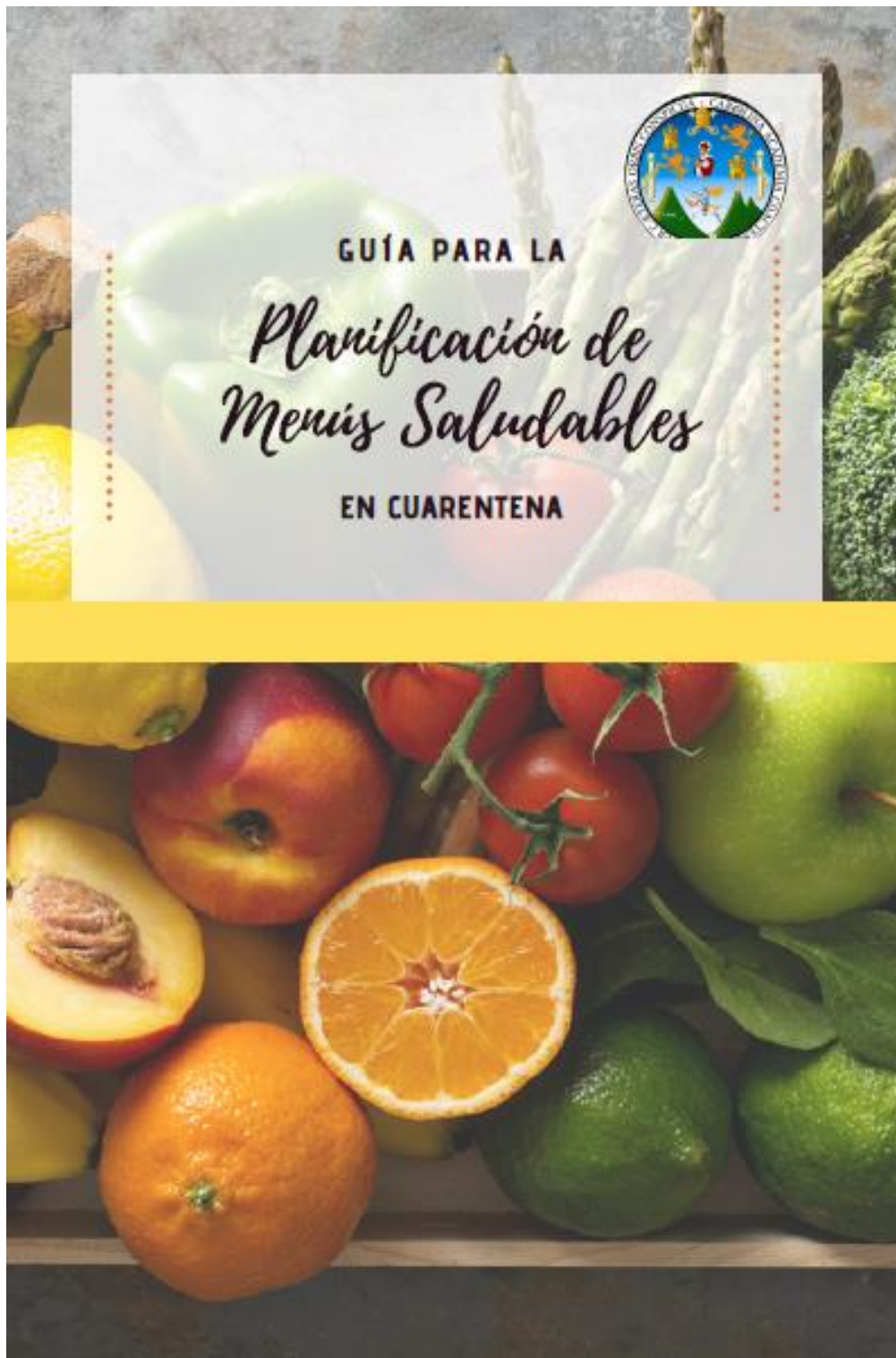
No.	Parámetros a Evaluar	Puntuación					Comentarios
		1	2	3	4	5	
<b>INFRAESTRUCTURA DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN</b>							
1.	Las superficies de trabajo y los equipos que entran en contacto directo con los alimentos se encuentran en buen estado y limpios.						
2.	La basura y productos de limpieza se encuentran retirados del área de alimentos y cocina.						
3.	Los equipos fríos se encuentran limpios y ordenados.						
4.	Los alimentos se encuentran en un lugar de almacenamiento limpio, ordenado, separados del suelo y fuera de contaminación.						
5.	Los insumos se encuentran separados crudos de los cocinados y de los empaquetados.						
6.	La bodega se encuentra limpia, ordenada y libre de contaminación.						
<b>HIGIENE PERSONAL</b>							
7.	El personal utiliza la vestimenta adecuada (gabacha, reddecilla y zapatos cerrados).						
8.	El personal utiliza las uñas cortas, sin pintar y limpias.						
9.	El personal no utiliza maquillaje, accesorios como anillos, pulseras, aretes, cadenas.						
10.	El personal se lava sus manos de manera adecuada y con frecuencia al preparar los alimentos.						
11.	El personal cumple las medidas al momento de padecer alguna enfermedad o accidente.						
<b>ENTREGA DE ALIMENTOS</b>							
12.	Personal encargado de entregar los alimentos utilizan reddecillas, gabacha, zapato cerrado, uniforme limpio, uñas cortas, limpias, sin pinta uñas.						
13.	Los utensilios para transportar los alimentos se encuentran limpios.						
14.	No haya otro personal entregando los alimentos con el personal.						
15.	Utilizan únicamente los utensilios para servir los alimentos.						
16.	El personal cumple con el lavado de manos adecuadamente antes de servir los alimentos						
17.	El personal tiene el conocimiento de qué dieta se está entregando a cada paciente.						
18.	Empaquetar a la hora de entregar los alimentos.						
<b>TOTAL</b>							
<b>CRITERIOS A EVALUAR 1 CADA 6 MESES</b>							
19.	Fisos y paredes en buen estado y limpias.						1
20.	Vigencia de Tarjeta de Salud, Manipulación de alimentos y pulmones.						2
21.	Existe ventilación adecuada para evitar el calor excesivo, la condensación de vapor de agua y la acumulación de polvo.						0
<b>TOTAL</b>							
<b>PUNTAJE TOTAL</b>							
<b>3</b>							

Evaluación de Criterios: Se Cumple a totalidad = 2, se cumple eventualmente = 1, no se cumple = 0  
Interpretación: 5-11 puntos deficiente, 12-21 puntos se debe mejorar, 22-32 puntos bueno, ≥ 33 puntos Excelente

Firma del Supervisor: \_\_\_\_\_



**Apéndice 3. Guía para la planificación de menús saludables durante cuarentena.**



*Marcia Elias*  
*Nutrición*

# ¡Planificar Menús Saludables

## EN CUARENTENA

Con el fin de llevar un control de los alimentos que se tienen en casa y se deben comprar, así como saber que alimentos se van a consumir cada día en cada tiempo de comida se creó esta guía de pasos para planificar de mejor manera los menús durante la cuarentena por el COVID-19.

Planificar menús saludables durante la cuarentena por el COVID-19 garantiza la disposición de información práctica y sincera para lograr la elección de alimentos adecuados disminuyendo el gasto económico y optimizando el tiempo para la realización de éstos.

Es importante recordar que los alimentos tienen el poder de ayudar al cuerpo con el fortalecimiento del sistema inmunológico y así lograr un mejor estado de salud que combatirá las enfermedades.



**RECUERDE: QUEDARSE EN CASA Y CUMPLIR CON LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN DETERMINADAS POR EL GOBIERNO DE GUATEMALA.**



# 1

## IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS PRESENTE EN CASA

- Crear un listado en un papel de los alimentos con los que ya se cuenta en casa.
- Apuntar cantidad de cada alimento con el que se cuenta.
- Se pueden agrupar por tipo de alimento, por ejemplo: verduras, frutas, carnes, condimento, etc.
- Revisar fecha de vencimiento

### Listado de Alimentos

ALIMENTO	CANTIDAD	FECHA DE VENCIMIENTO
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





### 3 REPARTIR ESAS RECETAS EN MENÚS SEMANALES

- Ordenar las recetas de lunes a domingo.
- Buscar variedad entre días, así se evita repetir ingredientes o sabores de un día a otro.
- Mejor si las recetas son sencillas, salubres y que se puedan congelar.
- Si hacen falta recetas con los alimentos presentes en casa, buscar ideas nuevas con alimentos que se puedan conseguir sin dificultad.



## menú semanal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
REFACCIÓN							
ALMUERZO							
REFACCIÓN							
CENA							



# 4

## LISTA DE COMPRAS

- La lista de compras debe corresponder al menú antes realizado.
- Se recomienda hacer las compras una vez por semana o cada 15 días y así se evita salir todos los días de casa.
- El listado debe llevar alimentos variados, saludables y que se consuman frecuentemente en casa.
- La lista de compras puede ir separada grupos de alimentos con el fin de llevar un control de los mismo. Por ejemplo:
  - Frutas y verduras que duran más tiempo
  - Leguminosas (ejemplo: frijol, ejote, garbanzo, lentejas).
  - Carnes (pollo, pescado, carne de res, huevos)
  - Lácteos y derivados (leche, queso, crema, etc)
  - Cereales (arroz, avena, pan, maíz, etc)
- Evitar alimentos fritos, sopas instantáneas, sopas de sobre o comida chatarra.
- Apoyar el comercio local y a pequeños productores.

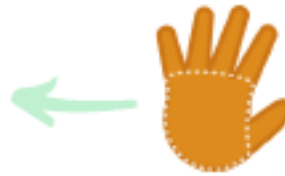


## 5

## CONTROL DEL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

- El método más fácil de comprender para el control de los tamaños es el de la mano. La medida es por persona, significa que la porción para un niño es el tamaño de su propia mano, palma o dedo y no el de la madre.

La palma de la mano de cada persona mide el tamaño de la porción de carnes y leguminosas para esa persona. Equivalente a 3 o 4 onzas.



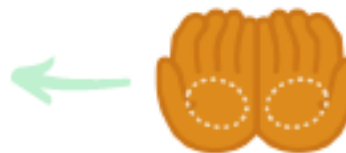
La punta del dedo es el tamaño de la porción para aceites y grasas como la mantequilla o margarina. Equivalente a una cucharadita o 1 onza.

El tamaño del pulgar es la porción de crema, aderezos, queso fresco y queso seco. Equivale a una cucharada.



El tamaño del puño de la mano es la porción para la pasta, frijol, arroz y papa. Equivale a 1 taza.

Las dos manos juntas son el tamaño de la porción de frutas y verduras.



la palma de la mano en forma de copita es la porción para frutos secos (maníes, almendras, semilla de marañón, etc)

- Otro método para el control del tamaño de las porciones es por medio del Plato Saludable.

- La mitad del plato es la cantidad verduras, hortalizas y frutas, en variedad.

- Un cuarto del plato pertenece a la porción de proteínas como lo son la carne, pollo, huevos, etc.

- Un cuarto pertenece a los cereales como lo es el arroz, la pasta, yuca o la papa.

Es importante incluir los aceites de mejor calidad, consumir como mínimo 8 vasos de agua al día y la actividad física.





## 6 ELECCIÓN DE ALIMENTOS

- Para lograr elegir los alimentos que contengan la mayor cantidad de nutrientes posibles, se dividirán por grupos.
- **Cereales, Granos y Tubérculos:** Consumir los 3 tiempos, todos los días, ya que contienen carbohidratos y fibra.
- **Frutas y Verduras:** Consumir en cualquier tiempo de comida todos los días. Contienen fibra, vitamina A y C, potasio y magnesio.
- **Carnes:** Pollo, carne de res, pescado, hígado, etc. Consumir en cualquier tiempo, por lo menos 2 veces por semana. Contienen hierro y proteína.
- **Leche y derivados:** Consumir en cualquier tiempo de comida, 3 veces por semana. Contienen proteína y calcio.
- **Azúcares y Grasas:** Consumir en pequeñas cantidades.



## 7

## HIGIENE ALIMENTARIA

- Lavado de manos con frecuencia, antes, durante y después de manipular de los alimentos, que dure mínimo 20 segundos el lavado.
- Limpieza de cocina y utensilios.
- Evitar tocarse la cara, piel o cabello mientras se cocina, así como evitar toser, estornudar o hablar muy cerca de los alimentos mientras son manipulados.
- Desinfectar las frutas y verduras en el momento de ingresarlas a la casa. Se puede utilizar una dilución de cloro y agua. 1 gota de cloro en 1 litro de agua.

Sumergir los alimentos durante 5 y por último, enjuagar con abundante agua los alimentos.



- Evitar la contaminación cruzada por medio de la separación de carnes y vegetales, alimentos crudos y cocinados. Se recomienda utilizar utensilios distintos para cada tipo de alimentación.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Utilizar agua segura (si no se cuenta con agua pura se recomienda hervir el agua previamente).
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras. Por debajo de 5°C y por arriba de 60°C.
- Al momento de recalentar los alimentos que ya habían sido cocinados es importante verificar que éstos hayan sido bien recalentados.



## Bibliografía

1. Comisión de Asesoría y Regulación del ejercicio profesional de Nutricionista CAYREN, del Colegio de Químicos y Farmacéuticos de Guatemala, 2020. Alimentación y COVID-19.
2. Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, 2020. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19.
3. Acción Contra El Hambre Centroamérica, 2020. Recomendaciones para Mantener una Alimentación Nutritiva y Saludable ante la Crisis Sanitaria del COVID-19.
4. Nutrinfo, Comunidad Virtual de Profesionales de la Nutrición, 2020. Alimentación Saludable y Cuarentena.
5. Conexión Nutrición, Un viaje hacia la nutrición, la ciencia y la innovación, 2020. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición en COVID-19, México.
6. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), 2012. Guías Alimentarias para Guatemala, Recomendaciones para una alimentación saludable.

# Menú Semanal

## LUNES

**DESAYUNO**  
Huevo Revuelto  
Frijoles Parados  
Queso Fresco o seco  
Tortilla  
Fresco de Piña

**REFACCIÓN**  
Fruta de Temporada

**ALMUERZO**  
Pollo en crema y loroco  
Arroz  
Ensalada de Ramelacha  
Fresco de Jamaica

**REFACCIÓN**  
Porción de manías

**CENA**  
Tortilla de Harina con  
Carne de Res (salsa,  
mayonesa, chile  
pimiento, aguacate,  
mostaza).  
Fresco Natural

## MARTES

**DESAYUNO**  
Huevo Estrellado con  
salsa de tomate  
Frijoles colados  
Queso fresco o seco  
Tortilla  
Fresco de frutas

**REFACCIÓN**  
Porción de semillas secas

**ALMUERZO**  
Carne guisada  
yuca con salsa  
Ensalada de repollo con  
zanahoria.  
Fresco de Tamarindo

**REFACCIÓN**  
Fruta de temporada

**CENA**  
Tortillas con frijoles  
colados  
queso fresco o seco  
Ensalada de zanahoria  
rallada  
Frescon Natural

## MIÉRCOLES

**DESAYUNO**  
Plátanos cocidos  
frijoles parados  
queso fresco o seco  
tortilla  
Jugo de Frutas

**REFACCIÓN**  
Fruta de temporada

**ALMUERZO**  
Berenjenas rellenas con  
picado de pollo  
Puré de papa  
Vegetales cocidos  
Fresco de pepita

**REFACCIÓN**  
Porción de semilla de  
marañón

**CENA**  
Ejotes envueltos en  
huevo.  
frijoles parados  
queso seco  
Fresco Natural

## JUEVES

**DESAYUNO**  
Tamal de pollo pequeño  
Pan francés o rodajado  
fruta a elección  
Fresco Natural

**REFACCIÓN**  
Atol de incaparina

**ALMUERZO**  
Caldo de Res  
Arroz  
Ensalada de repollo con  
rábanos.  
Fresco de mamey

**REFACCIÓN**  
Fruta de temporada

**CENA**  
Huevo duro  
Frijoles colados  
Queso fresco/seco  
Crema  
Tortilla  
Fresco Natural

## VIERNES

**DESAYUNO**  
Pacayas envueltas en  
huevo.  
Frijol colado  
queso seco o fresco  
Jugo de frutas

**REFACCIÓN**  
Fruta de temporada

**ALMUERZO**  
Pollo asado  
Yuca con salsa  
Ensalada de lechuga  
con tomate y zanahoria  
Aguacate  
Fresco Natural

**REFACCIÓN**  
Porción de semillas secas

**CENA**  
Plátanos cocidos  
queso seco  
Frijoles  
ejotes cocidos  
Fresco Natural

## SÁBADO

**DESAYUNO**  
Panqueques con miel y  
fruta variada  
Vaso de leche de vaca.

**REFACCIÓN**  
Fruta de temporada

**ALMUERZO**  
Caldo de pollo con  
variedad de verduras.  
Arroz  
Ensalada de brócoli  
Tortilla  
Fresco Natural

**REFACCIÓN**  
Atol de incaparina

**CENA**  
tortillas con requesón o  
queso fresco  
Frijol colado  
Fruta a elección

## DOMINGO

**DESAYUNO**  
Atol de mosh  
Frijoles colados  
Queso fresco o seco  
Tortilla

**REFACCIÓN**  
Porción de Semillas secas

**ALMUERZO**  
Tortitas de Carne  
Yuca con salsa  
Caldo de hierbamora  
tortilla  
Güicoyitos cocidos  
Fresco Natural

**REFACCIÓN**  
Fruta de temporada

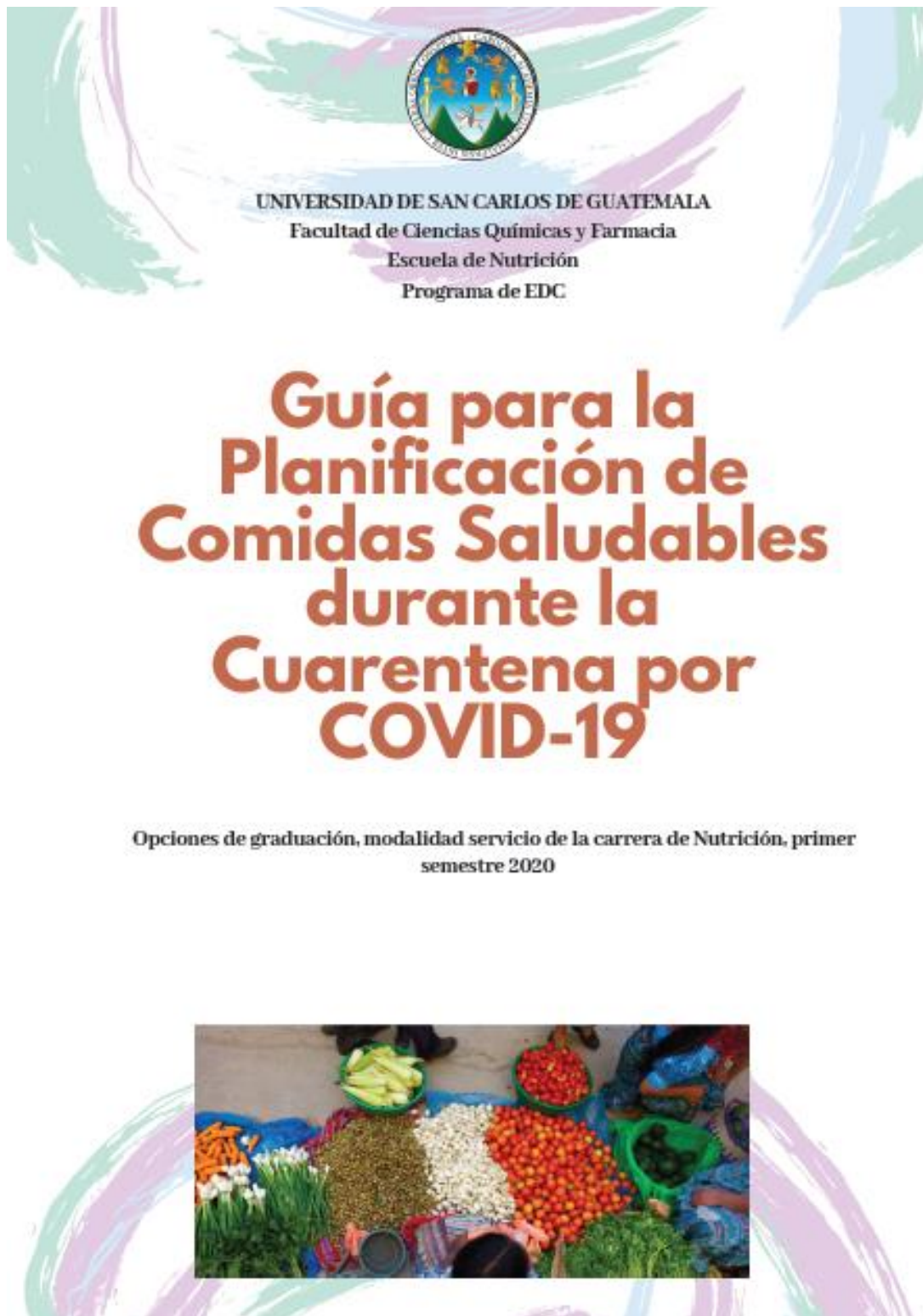
**CENA**  
Caldo de frijol con  
huevo duro  
Queso fresco o seco  
Tortilla  
Fresco Natural

## RECUERDE:

- Tomar como mínimo 8 vasos de agua pura al día.
- Realizar Actividad Física mínimo 150 minutos a la semana.
- Al cocinar utilizar poco aceite (una cucharadita por preparación).
- Condimentar con especias naturales así se evita utilizar la sal.
- Endulzar las bebidas con poca azúcar o con miel.
- La ensalada se puede agregar sal y limón al gusto, sin exceder la cantidad de sal.



**Apéndice 4. Trabajo grupal sobre Guía para la Planificación de Comidas Saludables durante la Cuarentena por COVID-19**





## Alimentación en cuarentena

Una de las medidas de prevención de la enfermedad COVID-19 dictadas por el Gobierno de Guatemala, se encuentra la cuarentena, o sea salir de casa únicamente para la compra de alimentos y medicinas. Durante la cuarentena es indispensable una alimentación adecuada para que el organismo tenga una buena salud.



El propósito de este documento es brindar una guía práctica para planificar comidas saludables en casa. Además orientar como hacer una compra adecuada de alimentos y así, disminuir los desperdicios y reducir costos en la alimentación del hogar.

## Pasos a seguir para la planificación de comidas

**1**

### REVISA LOS ALIMENTOS QUE HAY EN CASA

Escribe una lista de los alimentos que tienes en casa. Revisa las fechas de vencimiento de los alimentos. En esta lista, toma en cuenta todos los alimentos disponibles en tu casa, no importando si fueron comprados o donados.

**2**

### PLANEAR COMIDAS

- Piensa en las comidas que puedes hacer durante la semana, tomando en cuenta los alimentos que encontraste en el paso 1.
- Utiliza primero los alimentos frescos o que estén próximos a vencer (revisa la fecha de vencimiento).
- Se pueden preparar las mismas recetas durante la semana variando los días (un día sí, un día no).





### 3

## LISTA DE ALIMENTOS

Haz la lista de alimentos que faltan. Las cantidades a comprar deben ser únicamente para una o dos semanas. Así evitas las compras "de pánico" y disminuyes el desperdicio de alimentos en casa.


### 4

## LUGARES DE COMPRAS

Por solidaridad, preferentemente realiza las compras de alimentos con pequeños comerciantes. No olvides llevar tu mascarilla al momento de comprar.

Nota: Compra alimentos frescos para complementar la caja de alimentos proporcionada por el Gobierno de Guatemala.

Este es un ejemplo del listado de alimentos que puedes comprar:

- Hierbas frescas
  - Zanahoria
  - Güicoy
  - Tomate
  - Fruta de temporada
  - Cebolla
  - Papa
  - Queso
  - Huevos
  - Pollo o carne
  - Leche,
  - Incaparina o Bienestarina
  - Protemás
- 

# Recomendaciones Generales

1. Al planificar tu menú: cumple con las recomendaciones de la Olla Familiar – Guías Alimentarias para Guatemala–



2. Compra frutas y verduras de temporada.

3. No compres ni comas sopas instantáneas, sopas de sobre, jugos embotellados, aguas gaseosas y comida chatarra en general. No son saludables.



### 3. Practica cocina de aprovechamiento.

Esto consiste en cocinar con los sobrantes de comidas de días anteriores, aprovechando al máximo los recursos y evitando el desperdicio.



Nota: Todos los alimentos que te sobran, debes guardarlos en refrigeración. Antes de consumirlos, revisa que se encuentren en buen estado. Calienta muy bien los sobrantes para evitar enfermedades.

# EJEMPLOS DE COMIDAS SALUDABLES



Ejemplo de comidas saludables 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Frijol con arroz Tortilla Incaparina o Bienestarina	Huevo revuelto Frijol Tortilla o pan Atol de mosh	Quilete sofrito Frijol Tortilla o pan Arroz con leche	Frijol con chipilin Tortillas o pan Incaparina o Bienestarina	Huevo duro con chimol Frijol Tortilla o pan Bebida de mosh	Tonalitos de Chipilin con salsa de tomate natural Atol de plátano	Huevos con salsa natural Frijoles Tortilla o pan Incaparina o Bienestarina
Refacción	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pano de manías u otras semillas	Fruta de temporada	Pano de manías u otras semillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Almuerzo	Sopa de Berro con Incaparina. Torta de huevo Tortilla Agua o refresco natural	Arroz Picado de Protemás con verduras Tortilla Agua o refresco natural	Fideos con Protemás o carne Ensalada de pepino Pan Agua o refresco natural	Caldo de frijol Torta de berro Arroz Tortilla o pan Agua o refresco natural	Caldo de pollo con fideos Pollo y verduras cocidas Tortilla Agua	Caldo de frijol Tortitas de carne o Protemás Arroz Agua o refresco natural	Caldo de res Carne cocida Verdura cocida Arroz Tortillas Agua refresco natural
Cena	Plátano cocido Frijol cocido Tortillas o pan Atol de mosh	Tamalitos de chipilin con salsa de tomate natural Frijol Incaparina o Bienestarina	Sopa de tortilla con hierbabuena Atol de plátano	Acelga guisada Frijol Tortillas Atol de arroz con leche	Torta de blede o berro con chimol Tortillas Incaparina o Bienestarina	Frijol con arroz Tortillas Pan dulce Atol de Mosh	Tortitas de hierbos con chimol Tortillas Incaparina o Bienestarina





### Ejemplo de comidas saludables 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevo revuelto con tomate y cebolla Frijoles colados Tortilla o pan Incaparina o Bienestarina	Frijoles cocidos Queso Tortilla o pan Mosh con leche	Tortillas con queso Chimol Incaparina o Bienestarina	Frijoles Plátanos asados Tortilla o pan Café	Huevo duro con salsa de tomate natural Tamales de chipilín Café	Frijoles colados Queso Tortilla o pan Jugo natural de frutas	Tamales de masa con frijol y queso Incaparina con leche
Refacción	Mango con pepita	Puño de maní u otras semillas	Fruta de temporada	Puño de maní u otras semillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Rodeja de piña con pepita
Almuerzo	Hilachas Arroz Ejote en ensalada Tortillas Refresco de fruta	Lentejas guisadas Arroz Güisquil con Tortillas o pan Refresco de fruta	Albóndigas en salsa natural de tomate Fideos Güisquil cocido Tortilla Refresco de fruta	Pollo a la plancha Papas salteadas Ensalada de remolacha Tortilla Refresco natural	Frijol colado Arroz Peraleros Tortillas Refresco de fruta	Envueltos de ejote con salsa natural y salsa Arroz Ensalada de pepino Tortilla Refresco natural	Arroz con chipilín y pollo desmenuzado Aguacate Tortilla Refresco natural
Cena	Frijoles colados Plátanos cocidos Queso Tortilla o pan Atole de mosh	Arroz con chipilín Frijoles Tortilla o pan Atole de plátano	Otisquil con huevo Frijoles Tortilla o pan Atole de arroz con leche	Tortitas de flor de izote Frijoles cocidos Tortilla o pan Atole de Incaparina o Bienestarina	Huevo con cebolla Frijoles colados Tortilla o pan Bebida caliente o fría de mosh	Tortitas de acelga con queso Chimol Tortillas Atole de plátano	Frijoles colados con queso Tortilla o pan Atole de mosh

### Bibliografía

Bernácer, R. (2020). Webinar alimentación saludable y cuarentena: Herramientas culinarias para ayudar a nuestros pacientes. Recuperado de: <https://www.nutriinfo.com/recursos/search>

Jiménez, K. (2020). Seminario Nacional de Nutrición y COVID-19: Seguridad Alimentaria. México. Conexión nutrición

Ministerio de salud pública y asistencia social. (2012). Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala: MSPAS.

## Apéndice 5. Agenda Didáctica sobre La correcta toma de medidas antropométricas

### Agenda Didáctica

<b>Tema a brindar:</b> Toma básica de Medidas Antropométricas			
<b>Nombre de la facilitadora:</b> Marcia Elías		<b>Beneficiarios:</b> Estudiantes externos de la carrera de Medicina que rotan por los servicios de la medicina interna.	
<b>Fecha de emisión:</b> 22 de febrero de 2020		<b>Tiempo aproximado:</b> 40 minutos	
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades de Aprendizaje</b>	<b>Evaluación de la sesión</b>
<p>Que, al finalizar la sesión educativa, los estudiantes externos de medicina puedan:</p> <p>Realizar la toma de medidas básicas antropométricas en pacientes hospitalizados que se encuentran en los servicios de medicina interna.</p>	<p>Toma básica de Medidas Antropométricas</p> <p>Toma correcta de medidas básicas como lo es el peso, talla, índice de masa corporal –IMC-, circunferencia media de brazo –CMB- y altura de rodilla –AR- para la estimación de peso y talla.</p> <p>La importancia clínica de la toma correcta de las medidas básicas antropométricas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de inicio: Pre test acerca de la toma correcta de medidas antropométricas</li> <li>• Exposición del contenido por medio de diapositivas</li> <li>• Que los estudiantes hagan una demostración de la toma de peso, talla, IMC, medidas por estimación, evaluando a sus propios compañeros.</li> <li>• Analizar la importancia clínica de la toma correcta de medidas antropométricas.</li> </ul>	<p>Evaluación escrita:</p> <p>Post-test: acerca de la toma correcta de medidas básicas antropométricas.</p>

**Examen**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

1. Describa los pasos para la toma del peso.
2. ¿El CMB se toma la mitad de la medición desde el hombro hasta la muñeca?
3. Describa los 4 pasos para la toma de talla.
4. ¿Cuáles son las medidas que se toman para la estimación de talla?
5. Escriba la fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal.
6. ¿Para qué nos sirve la toma de altura de rodilla?
7. ¿Para qué sirve tomar correctamente el peso y la talla en el paciente hospitalizado?



## Apéndice 6. Estudiantes a quienes se les impartió la sesión educativa



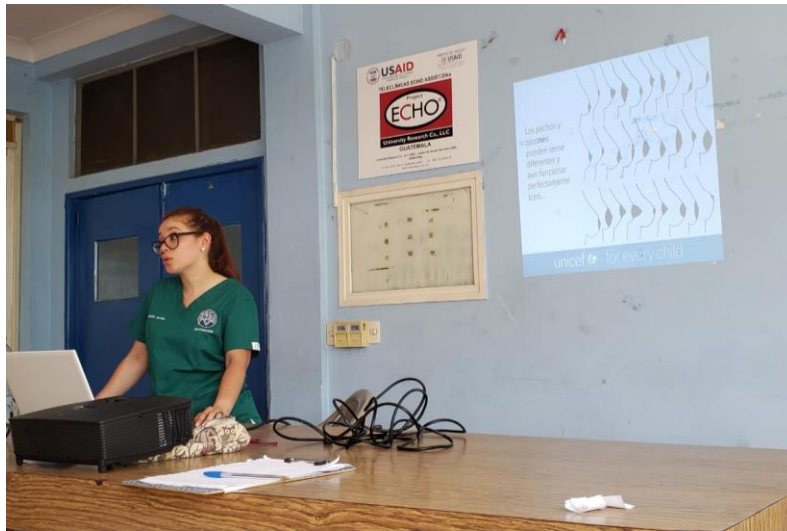
*Figura 1.* Fotografía de estudiantes externos de medicina en el post-test

**Apéndice 7. Agenda didáctica del Curso de 20 horas impartido a personal médico, residentes y personal de enfermería.**

**Agenda Didáctica**

<b>Tema a brindar:</b> Iniciativa de Servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna –ISSALM-			
<b>Nombre de la facilitadora:</b> Marcia Elías		<b>Beneficiarios:</b> Médicos, Residentes y personal de enfermería del servicio de maternidad, ginecología y pediatría.	
<b>Fecha de emisión:</b> 24 de febrero y 02 de marzo del 2020		<b>Tiempo aproximado:</b> 3 horas	
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades de Aprendizaje</b>	<b>Evaluación de la sesión</b>
<p>Que, al finalizar la capacitación, el personal médico, residentes y personal de enfermería puedan:</p> <p>Transformar los servicios de salud en amigos de la lactancia materna a través de la implementación de los diez pasos para una lactancia exitosa que brinda la ISSALM.</p> <p>Que, al finalizar el curso de 20 hrs el Hospital Regional de Zacapa pueda:</p> <p>Ser acreditado como Hospital Amigo de la Lactancia Materna.</p>	<p>Iniciativa de Servicios de Salud Amigos de la Lactancia Materna –ISSALM-</p> <p>-Sesión 1: La iniciativa Hospital Amigo de la Lactancia Materna.</p> <p>-Sesión 2: Habilidades de comunicación.</p> <p>-Sesión 3: Promoción de Lactancia durante el embarazo.</p> <p>-Sesión 4: Protegiendo la Lactancia.</p> <p>-Sesión 5: Prácticas de Atención del parto y Lactancia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de inicio: Papa caliente: se pasará un marcador mientras toco el escritorio al momento de dejar de tocar a la persona que le quede el marcador contestará preguntas al azar sobre Lactancia Materna.</li> <li>• Exposición del contenido por medio de diapositivas.</li> <li>• Dramatizaciones por parte del personal donde ponen en práctica lo enseñado por medio de parejas.</li> <li>• Analizar la importancia de la promoción de la Lactancia Materna</li> </ul>	<p>Evaluación Oral:</p> <p>Al finalizar cada sesión se realizarán preguntas al azar a los participantes sobre los temas antes vistos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De un ejemplo de la habilidad 1: la comunicación no verbal</li> <li>2. De un ejemplo de la habilidad 2: hacer preguntas abiertas.</li> <li>3. De un ejemplo de la habilidad 3: mostrar interés frente a una madre.</li> <li>4. De un ejemplo de la habilidad 4: mostrar empatía frente a una madre.</li> <li>5. De un ejemplo de la habilidad 5: evitar el uso de palabras que parezcan juzgar.</li> <li>6. Mencione algunas prácticas que ayudan a la Lactancia Materna.</li> <li>7. ¿Cuáles la primera opción para madres VIH positivas?</li> <li>8. ¿Cuáles son los criterios AFASS?</li> <li>9. ¿Cuáles son los beneficios del contacto piel a piel?</li> </ol>

**Apéndice 8. Curso de 20 horas impartido a personal médico, residentes y personal de enfermería.**



*Figura 2. Fotografía impartiendo el Curso de 20 hrs*



*Figura 3. Fotografía de estudiantes y Residentes de Medicina recibiendo el Curso.*

## Apéndice 9. Agenda didáctica sobre Nutrición en el Paciente con Gota

### Agenda Didáctica

<b>Tema a brindar:</b> Nutrición en el paciente con Gota			
<b>Nombre de la facilitadora:</b> Marcia Elías		<b>Beneficiarios:</b> Practicantes de la carrera de Medicina	
<b>Fecha de emisión:</b> 10 de enero de 2020		<b>Tiempo aproximado:</b> 30 minutos	
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades de Aprendizaje</b>	<b>Evaluación de la sesión</b>
<p>Que al finalizar el estudiante externo de medicina pueda:</p> <p>Reconocer los alimentos adecuados para el paciente que presenta Gota.</p> <p>Identificar la importancia de una buena alimentación en el paciente con Gota.</p>	<p>Nutrición en el paciente con Gota.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción breve de la patología.</li> <li>- Causas Nutricionales de padecer Gota.</li> <li>- Diagnóstico</li> <li>- Tratamiento Nutricional</li> <li>- Alimentos con alto contenido de purinas y/o ácido úrico.</li> <li>- Alimentos con bajo contenido de Purinas y/o ácido úrico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de inicio: Realizar una serie de preguntas al azar acerca de la Enfermedad de Gota para evaluar los conocimientos previos de los estudiantes de medicina acerca de la patología</li> <li>• Exposición del contenido por medio de diapositivas</li> <li>• Que los estudiantes comenten experiencias sobre pacientes con Gota y los tratamientos dados.</li> <li>• Analizar la importancia del tratamiento nutricional en el paciente con Gota.</li> </ul>	<p>Evaluación Oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencionar la importancia de una buena alimentación en el paciente con Gota.</li> <li>- mencionar 5 alimentos con alto contenido de purinas y/o ácido úrico.</li> <li>- Mencionar 5 alimentos con bajo contenido de purinas y/o ácido úrico.</li> </ul>

**Apéndice 10. Estudiantes que recibieron la sesión educativa sobre Nutrición en el Paciente con Gota**



*Figura 4. Estudiante Externos de Medicina al finalizar sesión educativa*

## **Apéndice 11. Ensayo “Funciones del Nutricionista en el área Clínica”**

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Ejercicio Profesional Supervisado  
Nutrición Clínica

Marcia Lucía Elías Pereira  
Andrea Gisela Fuentes Méndez

### **Ensayo**

#### **Funciones del nutricionista en el área Clínica**

Definir las funciones del nutricionista en el campo clínico es de gran importancia para determinar los objetivos a cumplir. El nutricionista clínico forma parte del grupo interdisciplinario de salud, su importancia radica en su contribución a la mejora del estado de salud de las personas que se encuentran en un centro hospitalario o en forma ambulatoria.

A lo largo de los años la evidencia científica ha resaltado el importante papel que juega el nutricionista que va desde la prevención de los problemas nutricionales más frecuentes, al tratamiento y complicaciones de los pacientes hospitalizados y ambulantes.

Es importante resaltar, que el nutricionista cuenta con las habilidades para aplicar eficientemente el Proceso de Cuidado Nutricional, el cual contempla cuatro pasos fundamentales:

- Examen Nutricional
- Diagnóstico Nutricional
- Intervención Nutricional
- Monitoreo y evaluación de los resultados

Para lograr cumplir con dicho proceso, se necesitan herramientas para valorar el estado nutricional a través de encuestas dietéticas, antropometría, indicadores bioquímicos y signos clínicos; con el fin de realizar las intervenciones terapéuticas específicas para cada paciente.

Dentro de las funciones del nutricionista en el área clínica se encuentra la realización de un diagnóstico nutricional, a través de una buena historia clínica, con datos subjetivos y objetivos; con el propósito de realizar el diagnóstico y las intervenciones de la mejor manera. Por medio del proceso del cuidado nutricional se puede obtener información de forma exacta y precisa, dicha recolección permite el monitoreo del progreso de la terapia nutricional.

El nutricionista desempeña acciones que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los pacientes, no solo en cuanto a la recuperación nutricional sino también, evitando complicaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles y las consecuencias que la desnutrición puede ocasionar en este tipo de pacientes.

Es importante resaltar, el papel que juega el nutricionista clínico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales han elevado sus índices de prevalencia a nivel mundial. Por lo que, se puede afirmar que una función importante de dicho profesional es su rol preventivo enfocado a mejorar la calidad de vida de las personas.

Con lo mencionado anteriormente, es posible establecer que las funciones del nutricionista clínico radican en brindar una adecuada intervención nutricional, así como un adecuado monitoreo enfocado en la mejora del estado de salud, la prevención de complicaciones y el desarrollo de comorbilidades. Esto lo realiza a través de la aplicación de distintas estrategias dentro de las cuales cabe mencionar la educación nutricional, la cual es un pilar importante en las acciones aplicadas de dicho profesional; por otro lado, el proceso

de cuidado nutricional es una herramienta establecida para cumplir con dichas funciones de forma eficiente y efectiva, ya que su adecuada aplicación garantiza el cumplimiento de los objetivos establecidos en la terapia nutricional tanto en el ámbito hospitalario como en la atención a pacientes de forma ambulatoria a través de consulta externa. (Herrera, 2010)



### Referencias bibliográficas

- Arana, E. (2015). *Perfil profesional del licenciado/a en nutrición en centros y puestos de salud del ministerio de salud pública y asistencia social de Guatemala. Enero - mayo 2015*. (tesis inédita de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Arana-Evelyn.pdf>
- Canicoba, B. (2013). Funciones y Competencias del Nutricionista Clínico. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. Obtenido de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2013/can1311.pdf>
- Charro. A. (1999). Plan de organización de las unidades de nutrición clínica y dietética. *Endocrinología y Nutrición*, 46 (1), 50. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-plan-organizacion-las-unidades-nutricion-8567>
- González, A. (2011). Competencias de los Nutricionistas en los Ámbitos Hospitalarios y Comunitarios. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. Obtenido de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2011/can1111o.pdf>
- Herrera, M. (2010). *Guía de la Asociación Americana de Dietética para el Cuidado y Manejo Nutricional en países en transición nutricional*. Anales Venezolanos de Nutrición;

## Apéndice 12. Material Educativo sobre Diabetes Mellitus



Enfermedad que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre.



### CONTROL

El control diario contribuirá a que el nivel de azúcar en la sangre se mantenga dentro de los límites deseados y la prevención de otros problemas de salud.

### INDICACIONES NUTRICIONALES

- Vigilar los niveles de azúcar en sangre.
- Comer en horarios consistentes y sincronizados con el momento de tomar el medicamento.
- Disminuir el consumo de alimentos altos en grasas (carne chatarra y frituras).
- Eliminar el consumo de alimentos altos en azúcar.
- Realizar mínima 30 minutos de ejercicio.



### AZUCARES SIMPLES

Dulces, pasteles, azúcar, miel, jaleas, jugos de caja o de lata.



### FRUTAS

Mango, banano, melón, piña y sandía



### CEREALES

Arroz blanco, pasta, pan blanco

### SODIO

El consumo bajo de Sal es una recomendación en pacientes con Diabetes ya que existe mayor sensibilidad. Variando entre 2.4 a 3 g de Sal al día.



### ALIMENTOS NO RESTRINGIDOS PERO QUE SE DEBEN CONSUMIR EN MENOR FRECUENCIA

Plátano, raíces, tubérculos (papa, yuca, remolacha, zanahoria, cebolla, rábano)



**Bibliografía:** Asociación Americana de Diabetes (2014). Alimentos y Actividad Física.

Obtenido de: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/?loc=ff-es-slabnav>

## Apéndice 13. Material Educativo sobre Alimentación en el paciente Hipertenso

### ALIMENTACIÓN

#### Aumento del consumo:

- Frutas
- Verduras
- Lácteos descremados
- Incluir: granos enteros, pollo, pescado, semillas.



### HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.

Hombres:  $\geq 130 / \geq 85$  mmHg  
Mujeres:  $\geq 130 / \geq 85$  mmHg

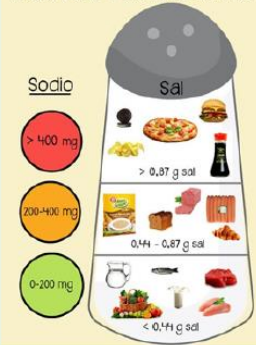


La hipertensión arterial (HTA) es uno de los factores de riesgo más importantes para padecer enfermedad renal, derrame cerebral y enfermedades del corazón como infartos.

#### Disminuir el consumo:

- Carnes rojas
- Grasas
- Dulces
- Sal
- Comida Enlatada

#### APORTE SAL Y SODIO ALIMENTOS



MARCIA ELÍAS  
NUTRICIÓN  
HRZ

#### FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA APARICIÓN

- Edad
- Alta ingesta de sodio (sal y alimentos enlatados)
- Dietas elevadas en grasas malas (margarina, mantequilla, crema, salchichas, chicharrones, etc)
- Tabaquismo
- Inactividad física



### Alimentación en el paciente Hipertenso



#### CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN POR MEDIO DE LA NUTRICIÓN

- Control del peso.
- Restricción de sodio (Sal de mesa, condimentos y enlatados)
- Alimentación saludable.
- Cambios conductuales.
- Consumo habitual de Agua pura.



**Bibliografía:** Rodota, L. & Castro, M. (2012). Nutrición Clínica y Dietoterapia. Argentina: Médica Panamericana

## Apéndice 14. Materia Educativo sobre Alimentación en el paciente Enfermo Renal Crónico.

### AZÚCAR



Puede consumir diario 3 porción de:

- Miel ( 2 cds)
- Jaleas ( 1 cda)
- Mermeladas(1cds)

**Evitar Consumir:**

- Pasteles
- Chocolates
- Dulces
- Bombones

### GRASA



Puede consumir:

- Aceite Vegetal
- Aceite de Girasol

**Evitar Consumir:**

- Salsas y mayonesa
- Margarina
- Mantequilla

### SODIO



el exceso de sodio puede causar la acumulación de líquido, hinchazón, presión arterial alta, y la tensión en su corazón.

- Sal de mesa
- Sal de ajo
- Sal de cebolla
- Ablandador de la carne
- Consomé

## CONDIMENTOS

Puedes condimentar las comidas utilizando:

Cebolla, ajo, perejil, cilantro, albahaca, hierbabuena, laurel, romero, tomillo, loróco, pimienta, jugo de limón, vinagre.

## Líquidos



Puedes consumir diario lo que tu doctor y nutricionista indiquen

**RECUERDE:** Los días de asistir a la sesión de hemodialisis son los días que se necesitan más requerimientos de una adecuada alimentación.

Realizado por:  
Marcia Elías  
EPS Nutrición USAC

## ALIMENTACIÓN EN EL PACIENTE ENFERMO RENAL CRÓNICO



### NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL

La alimentación y la nutrición son una parte importante de vivir bien con una enfermedad renal.

A medida que su enfermedad renal progresa, sus necesidades dietéticas, probablemente cambiara también ya que junto con los medicamentos son parte fundamental del tratamiento a recibir por el momento (diálisis, hemodiálisis, etc.)

### LEGUMINOSAS



Puede consumir utilizando la técnica de remojo y doble cocción.

- Frijol
- Lentejas
- Soya

### CARNES



Puede consumir:

- Carne magra
- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Huevo
- Clara de huevo

\*Retirar grasa y piel a la carne o pollo\*

**Evitar consumir:**

- Embutidos o vísceras
- Productos enlatados
- Salsichas
- Longaniza y chorizo

### VEGETALES



Puede consumir:

- Cebolla
- Lechuga
- Apio
- Rábano
- Zanahoria
- Pepino

**Evitar consumir:**

- Espinaca
- Acelga
- Berro
- Brócoli

\*Aplique siempre la técnica de remojo y doble cocción.

### FRUTAS



Puede consumir:

- Manzana
- Pera
- Uvas
- Mandarina
- Limón
- Moras
- Fresas

**Evitar consumir:**

- Melón
- Ciruela pasa
- Banano
- Kiwi
- Naranja

### LÁCTEOS



• Leche semidescremada

• Incaparina

• NEPRO en días de hemodiálisis.

**Evitar consumir:**

- Yogurt
- Queso-crema

### CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS



Elegir entre:

- Arroz
- Pasta
- Pan Blanco sin sal
- Papa (doble cocción)

### Bibliografía:

- Begoña, B.P. (2009). Guía de alimentación para pacientes renales. Murcia, España. Recuperado de: <https://nefosan.com/san/images/documentacion/pdfs/att3ny9c.pdf>
- National Kidney Foundation (s.f.). Dietary Guidelines for Adults Starting on Hemodialysis. Recuperado de: <https://www.kidney.org/es/atoz/content/nutricion>



## Apéndice 15. Material Educativo sobre Alimentación en el paciente Obeso

**VERDURAS**

Consumir de 5 a 6 porciones diarias. Variedad todos los días.



**CEREALES**

Consumir arroz Integral, fideos integrales, frijol, plátano, yuca, tortilla.



**GRASAS**

Consumir aguacate, semillas, aceite vegetal deben de agregarse con moderación. Eliminar frituras y chucherías.



**CARNES**

Consumir de 3 - 4 onzas de pollo (sin pellejo), carne de res magra, huevo (unidad). Eliminar embutidos como salchichas, jamones, chorizo, longaniza, etc.



**AZÚCARES**

Eliminar azúcares, jaleas, miel, dulces, pasteles, galletas, jugos de lata o de bote.



**ACTIVIDAD FÍSICA**

Recomendación de realizar de 45 a 60 minutos, tres veces por semana.



### Alimentación en el paciente con Obesidad

**OBESIDAD**

Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.



**Enfermedades que implican alto riesgo:**

- **Enfermedad coronaria:** La causa es la acumulación de placa en los vasos sanguíneos del corazón.
- **Diabetes mellitus tipo II:** Enfermedad que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre.
- **Apnea del sueño:** Trastorno del sueño potencialmente grave en el que la respiración se detiene y vuelve a comenzar repetidamente.

Los pacientes que presentan tres o más de los siguientes factores tienen mayor riesgo:

- Hipertensión
- Tabaquismo
- Colesterol LDL alto
- Colesterol HDL bajo
- Azúcar en sangre alta en ayunas



**FACTORES QUE SE ASOCIAN A LA OBESIDAD**

- Malos hábitos alimentarios desde la infancia.
- Comidas frecuentes
- Dietas altas en grasas
- Inactividad Física
- Historia Familiar: Genética
- Tratamientos anteriores

**TRATAMIENTO NUTRICIONAL**

Alimentación variada, equilibrada e individualizada.  
 Actividad Física (mínimo de 30-45 minutos al día).  
 Monitoreo del Peso.  
 Plan de Educación Nutricional.

**LACTEOS**

Consumir leche descremada, yogurt sin azúcar y bajos en grasa. Requesón, queso fresco.



**FRUTAS**

Consumir de 5 a 6 porciones diarias. Variedad todos los días. Unidad: mango, jicotes, bananos, manzanas, peras, uvas, ciruelas. Rodaja: Melón, sandía, piña, papaya,



**Bibliografía:** Rodota, L. & Castro, M. (2012). Nutrición Clínica y Dietoterapia. Argentina: Médica Panamericana

## Apéndice 16. Material Educativo sobre paciente Post-Operdo.

**ALIMENTACIÓN EN EL PACIENTE POSTQUIRÚRGICO**

**NUTRICIÓN HRZ**

**RECOMENDACIONES**

1. MANTENER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN
2. FACCIÓNAR LAS COMIDAS
3. INICIAR CON ALIMENTOS BLANDOS O EN PAPILLA
4. EVITAR ALIMENTOS MUY CONDIMENTADOS
5. EVITAR PREPARACIONES CON OLORES FUERTES
6. AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA

**ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA**

CARNE Y POLLO 

HUEVOS 

PESCADO Y MARISCOS 

FRIJOL Y LENTEJA 

INCAPARINA 

**Bibliografía:** Rodota, L. & Castro, M. (2012). Nutrición Clínica y Dietoterapia. Argentina: Médica Panamericana

## **Apéndice 17. Resúmenes de Webinars, seminarios y cursos en línea y constancia de participación.**

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Proceso del Cuidado Nutricional**

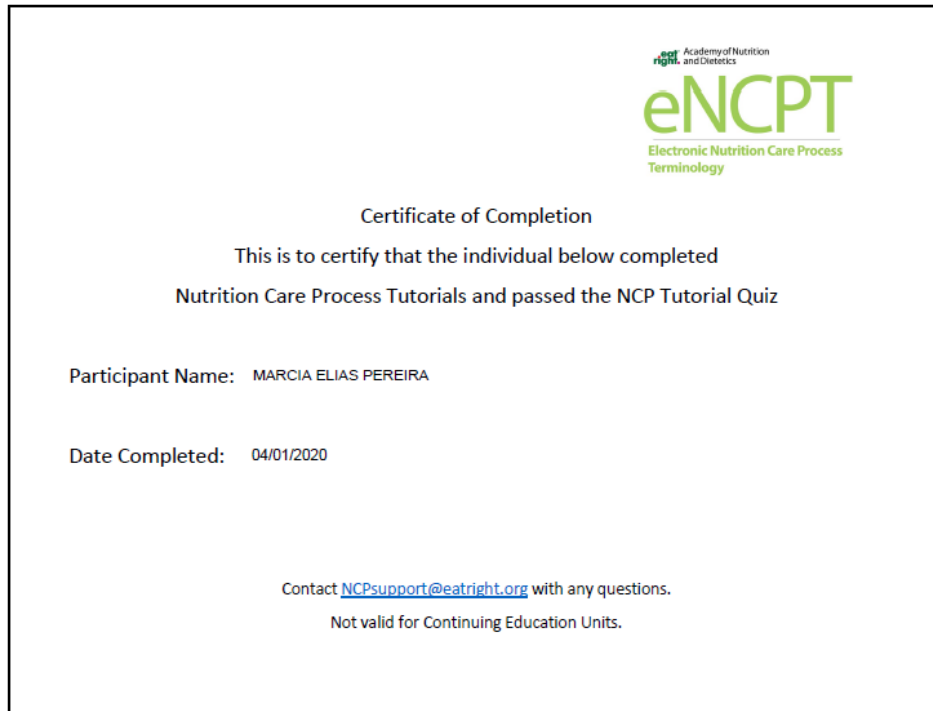
El proceso de cuidado nutricional se divide en cuatro pasos importantes, evaluación del estado nutricional, diagnóstico nutricional, intervención y por último el monitoreo y evaluación.

El propósito de la evaluación del estado nutricional es identificar uno o más problemas relacionados con la nutrición y así tomar decisiones sobre la causa subyacente del problema. Los datos de evaluación son provenientes de dos fuentes, de los registros de salud como laboratorios bioquímicos, diagnósticos médicos, y puede ser durante la evaluación antropométrica, dietética (recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo), consultas a familiares. La determinación del problema es la base para crear el diagnóstico nutricional, por lo que la identificación de las necesidades o requerimientos nutricionales es un aporte de importancia para tratamiento del paciente. El objetivo del diagnóstico nutricional es identificar y etiquetar un problema nutricional existente. Para la determinación del diagnóstico nutricional es importante tomar en cuenta que se deben utilizar el diagnóstico PES; Problema el cual describe las alteraciones del estado del paciente (diagnóstico nutricional), Etiología el cual es la causa o contribución de factores de riesgo y, Signos y síntomas los cuales son observaciones encontradas por el nutricionista y cambios reportados por el paciente.

La intervención nutricional son las acciones planificadas con el propósito de cambiar o modificar un comportamiento nutricional, factor de riesgo, condiciones ambientales o un aspecto del estado de salud del paciente, La selección de las intervenciones estarán dirigidas a eliminar o disminuir el diagnóstico nutricional, reducir signos y síntomas, y modificar la ingesta dietética, los conocimientos y las conductas, las condiciones ambientales. Por último, monitoreo y evaluación su objetivo es identificar los resultados obtenidos, si las metas o resultados esperados fueron cumplidos, evaluar la cantidad de progreso realizado y resultados relevantes del diagnóstico. Comparar los hallazgos actuales con el estado anterior de paciente.

El proceso del cuidado nutricional tiene la finalidad de lograr metas importantes en cuanto a la intervención nutricional a dar, por una parte, aumentar que los profesionales en la nutrición se fortalezcan en el ámbito clínico y por otro lado crear un enfoque individualizado en la atención por medio de las necesidades de cada paciente y utilización del criterio propio

basado en evidencia por parte del profesional para la toma de decisiones que sean seguras y efectivas en el cuidado nutricional.



*Figura 5.* Constancia de aprobación de Examen de PCN.



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Ejercicio Profesional Supervisado  
Nutrición Clínica

Marcia Lucía Elías Pereira

## **Resumen**

### **Nutrición en tiempos de Coronavirus**

El trabajo en equipo es de gran importancia ya que la información que se está brindando a la sociedad puede ser falsa o inapropiada, la mala información se crea debido a la incertidumbre que se genera por el pánico y que las personas buscan información que calme y de tranquilidad. La comunicación es la clave del trabajo multidisciplinario, ya que así pueden apoyar con temas como lo es el control, alimentación, motivación, actividad física y evitar el estrés o depresión creando así video tutoriales y publicaciones sobre éstos temas.

La creación de grupos de apoyo, organizaciones semanales, rutias, entre otro tipo de reuniones virtuales son de vital importancia para el control de la alimentación y la resolución de trastornos o dudas que le surge a la población como por ejemplo atracones alimentarios que se dan por el pánico, ansiedad o estrés, el bajo consumo de frutas y verduras produciendo déficit de vitaminas y minerales, por lo que muchas personas optan por la suplementación sin la supervisión o ayuda de un profesional de la salud, monitoreo y control de la población con mayor riesgo como los son personas desnutridas, adulto mayor, personas que padecen problemas cardíacos, diabetes, entre otras.

La nutrición cumple una función fundamental en momentos como éstos ya que la desinformación y el pánico pueden llegar a ser el mayor desafío, por lo que educar y guiar a las personas a cómo llevar un estilo de vida variado y equilibrado, creando buena alimentación y realizando actividad física en casa pueden ser un apoyo grande para lograr tranquilizar a la población.

Actualízate en casa Nutrinf

WEBINAR GRATUITO

**Nutrición y Comunicación en los Tiempos del Coronavirus**  
Prof. Dr. Alberto Cormillot

Martes 31 de Marzo

16.30 hs de Bs As - Santiago - Montevideo	14.30 hs de Bogotá - Lima - Quito
13.30 hs de México	21.30 hs de Madrid

Nutrinf

Agradecemos su interés en el evento y le pedimos disculpas si no le fue posible ingresar a ver la conferencia en vivo desde ZOOM dada la gran cantidad de colegas interesados.

**Duplicamos la capacidad de la sala (1000 asistentes) para que más personas puedan asistir a la conferencia en vivo en los próximos eventos.**

Le compartimos la grabación, que podrá ver en cualquier momento, las veces que desee y a su propio ritmo.

*Figura 6. Constancia de participación a Webinar*

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **WEBINAR**

### **ALIMENTACIÓN EN CUARENTENA**

Al convertirse en pandemia el COVID-19 tuvo un impacto fuerte en la población mundial y esto ocasionó una disrupción de los entornos alimentarios como lo es el desabastecimiento debido a la compra impulsiva de alimentos, aumento en los precios de éstos, aumento en el consumo de alimentos ultra-procesados, reducción de ingresos económicos de la población, entre otros. Debido a esto los profesionales de la salud y en especial profesionales de nutrición ante la pandemia tienen la obligación de garantizar a la población información y que dispongan de recursos prácticos eficaces para realizar las elecciones adecuadas de alimentos el tiempo que dure la cuarentena.

Existen algunas herramientas alimentarias que pueden lograr ayudar a la población durante la pandemia. Una de éstas es la planificación de menús y gestión de compra de alimentos, esto puede servir para que cada persona sepa con qué alimentos cuenta en casa y cuáles son los que se necesitan comprar. También se puede enseñar a la población a controlar el tamaño de las porciones por medio del método de la mano el cual mejor la cantidad de alimentos que cada persona consumirá, es de gran importancia seguir recalando las prácticas de higiene tanto personal (lavado de manos), como el de los alimentos, aumenta el aprendizaje culinario, y por último incentivar a la población a disfrutar de cocinar y de comer en familia el cual ayuda a animar y a crear nuevos hábitos a todos los miembros de la familia.

Considero importante la función que tiene el profesional de nutrición en estos momentos ya que se tiene la obligación de informar e incentivar de distintas maneras a la población a mejorar hábitos, a disminuir el estrés y el pánico por medio del cumplimiento de una alimentación saludable, sana y equilibrada, crear lazos entre familias al momento de la planeación de menús incluyendo a cada uno en la toma de decisiones e ideas. El saber que alimentos hay en casa, cuáles son los que se necesitan comprar, que se va a cocinar y comer ayuda a las personas a tener un sentimiento de control el cual da como resultado paz mental y disminución del pánico y el estrés.

NW Nutrinfo.com - Webinars 11:59  
Para: Marcia Lucía Elías Pereira >

## INICIA EN 1 HORA - "Alimentación en Cuarentena" - Raquel Bernácer Martínez

[Ver este correo en el navegador](#)

Actualízate en casa  
**Nutrinfo**.com 

Serie de Webinars || COVID-19

**WEBINAR GRATUITO**  
**Alimentación saludable y cuarentena:**  
herramientas culinarias para ayudar a nuestros pacientes.  
Raquel Bernácer Martínez

Actualízate en casa  
Nutrinfo 

Jueves 2 de Abril  
21hs.  
de Países Bajos  
Consulta el horario de tu ciudad mas abajo

**IMPORTANTE**




Figura 7. Constancia de participación de Webinar.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **FAO: Nutrición en Tiempos de COVID-19**

El profesional de la nutrición juega un importante rol con la alimentación durante el COVID-19. Una alimentación equilibrada, saludable y de calidad tiene el poder de ayudar al cuerpo fortaleciendo al sistema inmunológico logrando así combatir el virus. Para ello se debe informar a la población sobre que alimentos son los mejores, que permiten ayudar al cuerpo y al sistema inmunológico.

Educando a la población a que consuman alimentos frescos como lo son frutas, verduras, legumbres, carnes como pescado ya que contienen antioxidantes. Educar a la población a planificar con tiempo las compras, crear menús fáciles con alimentos saludables y que se tienen a la mano, también se puede ayudar enseñando a crear mezclas vegetales, los cuales tienen alto valor biológico y son de fácil acceso.

Para la elección de los alimentos saludables y nutritivos se deben tomar en cuenta las guías alimentarias creadas por el gobierno, en las cuales se define que es una alimentación saludable, porciones y algunas recetas fáciles para preparar. También es importante informar sobre aquellos alimentos que además de ser nutritivos y saludables, que aporten en especial un componente adicional que apoye y fortalezca el sistema inmunológico combatiendo enfermedades y en este caso ayuda a que el cuerpo pueda combatir el virus.

Durante la cuarentena es de gran importancia apoyar a la población no solo para que su alimentación sea balanceada sino también, que logren identificar cuando existe hambre, cuando se come por emociones o por ansiedad, alimentándose de forma balanceada, controlando los tiempos de comida y estableciendo horarios.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Bioquímica Nutricional de la Leche**

El curso se dividió en tres temas principales, en el primero se estudiaron los términos lecheros según el Codex Alimentarium con el fin de saber diferenciar entre un producto lácteo obtenido mediante un proceso, cuándo es compuesto, reconstituido o recombinado. El segundo tema que son los componentes nutricionales de la leche de vaca la cual su importancia se destaca con cinco elementos: fracción proteica (incluida la proteína de la membrada del glóbulo de grasa conocido por sus siglas en inglés MFGM), la fracción lipídica, el contenido de lactosa, de calcio y componentes bioactivos de la MFGM. El aporte de energía se encuentra íntimamente relacionada con el aporte de grasa, existen factores que modifican éste aporte, entre los principales están a mayor consumo de forraje por el animal, incrementa la grasa y proteína, mayor consumo de concentrado por el animal, disminuye el aporte de grasa, si el ordeño dura más, será mayor el contenido de grasa. El aporte de proteína se divide principalmente de un 78% de caseína (proteína sólida), 20% de proteínas del lactosuero (proteína líquida) y 2% de proteínas MFGM. La  $\beta$ -lactoglobulina es una proteína que no existe en humanos y es la causante de las alergias, principalmente cuando los bebés están lactando (pasa de la leche consumida por la madre). La leche de vaca tiene un contenido de proteínas de altísima digestibilidad (PDCAAS) siendo de un 95%. El aporte de grasa en la leche está distribuido por un 98% de triacilgliceroles y 2% de ácidos grasos no esterificados (libres), colesterol, carotenoides, vitaminas y lípidos estructurales (los cuales forman membranas). La leche de vaca contiene una cantidad importante de ácido linoleico conjugado el cual actúa como una sustancia anticancerígena, aterogénica, entre otros. El único aporte de carbohidrato presente en la leche de vaca es la lactosa, presente únicamente en la leche de vaca, su intolerancia se divide en primaria la cual es congénita y secundaria la cual puede ser por desuso, por consumo de fármacos que irriten, por procesos inflamatorios de intestino como lo es la enfermedad celiaca. La lactosa es importante por su papel mejorador en la absorción de calcio a nivel intestinal. El aporte de calcio tiene una tasa de absorción de 30 al 40% y el 99% del calcio presente en la leche de vaca se encuentra en la fracción no lipídica. En el último tema se revisaron algunas controversias relacionadas con el consumo de leche de vaca con su respectiva evidencia científica como lo es las alergias producidas por el consumo de éste, el aumento de peso y el riesgo de sobrepeso relacionado con la cantidad de consumo de leche de vaca en niños.

Considero un curso importante de recibir ya que el consumo de leche de vaca ya sea fresca o procesada es habitual en Guatemala, así como el saber la cantidad que aporta cada nutriente, por lo que como nutricionistas debemos manejar el tema a la perfección.



INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN PARA EL  
DESARROLLO DE LA NUTRIOLOGÍA

Otorga la presente:

A

**CONSTANCIA**

**MARCIA LUCÍA ELÍAS PEREIRA**

Por haber participado del

**Curso Taller Bioquímica Nutricional de la Leche**


Valor Académico: 4 horas

Lima, 12 abril 2020

Verifica tu certificado



<https://www.iidenut.org/identificacion/>

  
DR. ROBINSON CRUZ  
Director IIDENUT



  
MG. TERESA HERRERA  
Directora Departamento Académico  
IIDENUT

Figura 8. Constancia de participación Curso Taller Bioquímica Nutricional de la Leche

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Inmunonutrición Como Prevención Para COVID-19 ¿Realidad o ficción?**

Hasta ahora se sabe que el COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus y que produce un Síndrome de distress respiratorio agudo (SDRA), afecta al 70% de la población llevando a casos críticos al 5% de éstos. Del 70% de la población que es contagiada existen algunos grupos de personas que pueden presentar mayor riesgo a padecer peores desenlaces, entre los cuales se encuentran adultos mayores, pacientes con enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 1 y 2 mal controlada, cardiopatías), con infecciones crónicas como el VIH, pacientes con asma o poca competencia del sistema respiratorios y también al grupo de mayor riesgo las personas con sobrepeso (86% de probabilidad) y Obesidad sienten un 5% mayor al anterior siendo los hombres los que presentan mayor riesgo.

La masa muscular cumple una importante función como regulador del sistema inmune, pudiendo regular el envejecimiento de éste disminuyendo el proceso proinflamatorio, el estado nutricional es otro proceso importante, al ser deficiente o exista menor presencia de masa muscular (en el caso del adulto mayor) tiene una mayor susceptibilidad a infecciones y cuando existe sobrepeso u obesidad hay mayor susceptibilidad a enfermedades metabólicas.

Como nutricionistas es de importancia lograr informar con evidencia sobre la administración de nutrimentos específicos que la población cree necesarios ser suplementados para combatir el COVID-19, como lo son Vitamina D, C, A, E, omega-3, zinc y selenio. Éstos inmunonutrientes en concentraciones mayores a las normales son suministrados para la protección de sistema inmunológico. Para saber si son o no necesario es de importancia la clínica la cual se encuentra evidenciada la deficiencia de éstos, los pacientes de mayor riesgo como los inmunocomprometidos, adultos mayores, con enfermedades crónicas mal controladas y pacientes desnutridos (suplementados con un mayor aporte de energía y un aporte extra de proteína para el aumento de masa muscular). El adulto mayor presenta gran deficiencia de Vitamina D y al ser un grupo de riesgo se debe tomar especial atención en ésta, la Vitamina A es recomendada como tratamiento para el COVID-19 pero mediante el consumo de alimentos que la presenten, ya que está asociada con la prevención de ciertas infecciones, el Omega 3 es uno de los nutrientes que regulan la cascada de sustancias inflamatorias por lo que se recomienda solo el consumo de alimentos que la contenga ya que la suplementación es necesaria solo en situaciones como lo son los grupos de mayor riesgo. Por lo que la suplementación de inmunonutrientes va ser evaluada mediante el estado de salud de cada persona.



NW Nutrinfo.com - Webinars 6/04/20  
Para: Marcia Lucía Elías Pereira >

**INICIA EN 1 HORA -  
"Inmunonutrición como prevención  
para COVID-19 ¿realidad o  
ficción?" Carlos A. Reyes Torres**

[Ver este correo en el navegador](#)

Actualízate en casa  
**Nutrinfo**.com 

Serie de Webinars || COVID-19



**IMPORTANTE**

Figura 9. Constancia de participación a webinar

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **COVID 19, Conceptos y Definiciones**

El COVID-19 es una infección respiratoria causada por el virus SARS-CoV2. Tres meses después de su identificación, se han registrado cerca de un millón de casos de contagio en 203 países. Otros coronavirus causan enfermedades más graves en las personas como el SARS-CoV el cual es el causante de síndrome respiratorio agudo grave (SARS) y el MERS-CoV es el causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS). El virus puede afectar tanto a humanos como animales. El pasado 11 de marzo del presente año la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró al COVID-19 pandemia ante la creciente propagación y casos de gravedad en el mundo.

El abordaje de ésta enfermedad se está afrontando con diferentes estrategias a nivel mundial, ya que se sabe poco del virus, por lo que depende del contexto sociodemográfico y económico de cada país. En México la media es de 29.3 años, comparada con la de Italia, la cual es de 46.5 años, mientras que en la de la Unión Europea la media es de 43 años. Esto significa la existencia del virus en mayor cantidad en jóvenes en México. Agregado a eso México tiene una prevalencia alta de diabetes y obesidad por lo que esto ha influido al aumento de casos en estas personas que la padecen, ya que se estima que aproximadamente el 7% de casos graves se atribuyen a estas enfermedades preexistentes, mientras que en otros países se ha observado un 5% aproximadamente.

Según la OMS y OPS asigna los síntomas comunes como goteo nasal, tos y dolor en la garganta mientras que los síntomas graves son fiebres altas, en algunos casos neumonía e insuficiencia respiratoria aguda. En México los síntomas comunes en adultos son fiebre, tos y fatiga, también se puede presentar dolor muscular, en articulaciones, dolor de cabeza, dolor abdominal, dolor de garganta y en algunos casos diarrea, reducción del sentido del olfato y del gusto. Apareciendo éstos síntomas en el día 2 al 14 después de la exposición al virus. La transmisión del virus puede ser de una persona infectada a una sin la infección y ésta puede ser por medio de pequeñas gotas procedentes de la nariz o boca que arroja una persona al toser, estornudar o exhalar; estas gotas pueden caer en superficies u objetos al tener contacto directo con éstos.

Las recomendaciones para su prevención son el lavado constante de manos con agua y jabón con una duración de una mínima de 20 segundos, Después de toser o estornudar, de tocar las manijas de puerta u otros objetos públicos, antes, durante y después de preparar la comida, antes de comer alimentos, después de ir al baño y después de contactar con animales o recoger sus excrementos. Por último, es importante evitar tocar la boca, los ojos y la nariz con las manos.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Interacción Nutrición-Sistema Inmune en la progresión de COVID-19**

La nutrición tiene un mayor impacto en la defensa contra el COVID-19 ya que ayuda a reforzar el sistema inmunológico. El encargado de proteger al cuerpo frente a virus y bacterias es el sistema inmunológico, su respuesta es la encargada de contrarrestar el efecto del invasor, esta respuesta puede ser de dos tipos, respuesta innata que se encarga de crear barreras físicas de protección o la respuesta adaptativa la cual va depender del tipo de antígeno que ha ingresado, para ello se necesita de varios tipos de celulares. El SARS-CoV-2 es un virus nuevo, por lo que el cuerpo aún no tiene memoria de que ya haya ingresado al cuerpo. El tratamiento es modular el sistema inmune, tratar que se active en la primera etapa que sería la respuesta innata y lograr que se neutralice la respuesta, para ello se debe tomar en cuenta la alimentación como clave para éste tratamiento y prevención del virus ya que es primordial que las células y moléculas se encuentre en óptimas condiciones y por consiguiente que disminuya en la segunda etapa la cual es la respuesta adaptativa la cual se activa para eliminar al virus y para que no llegue a algún desastre mortal.

Los alimentos presentan nutrientes que pueden modular las células del sistema inmune ya sea para bien o para mal, por ejemplo, los polifenoles, los cuales se presentan en casi todos los vegetales y frutas, tienen taninos, ácidos fenólicos, silbénicos y lignanos que capturan radicales libres generando un proceso antioxidante, éste proceso puede tener un efecto preventivo en la respuesta inmune. Los ácidos grasos como lo es el omega 3 modula la función de diferentes células de la respuesta inmune haciendo que liberen más o menos citoquinas, evitando una sobre activación del sistema inmune. La activación de receptores nucleares por nutrientes modula éstos receptores para ser antiinflamatorios por ejemplo el receptor de la vitamina D, puede normalizar la respuesta al sistema inmune, la vitamina A también tiene su efecto modulador.

Existen los alimentos nutraceuticos los cuales aparte de ser portador de nutrientes tienen baja potencia molecular, inhibición de la enfermedad y ayudan a prevenir enfermedades ya que su efecto de aplicación es a largo plazo y baja interacción con sus objetivos. Pero para que haya un efecto benéfico y preventivo la mejor opción es la alimentación sana y variada, pero nunca debe ser utilizada como medicamento, para curar una enfermedad o revertirla.

Por lo que es importante seguir indicaciones como el constante lavado de manos, uso de mascarilla, distanciamiento social, no tocarse cara, ojos y nariz, quedarse en casa si no es necesario salir, pero sobre todo es de mayor importancia la prevención de la activación inmunológica y esto se puede hacer por medio de una alimentación sana y variada.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Embarazo y COVID-19**

En el embarazo el desarrollo de la madre debe tener una óptima nutrición para que sea un embarazo sin riesgo. Las mujeres con desnutrición durante el embarazo generan una importante genética, en el bebé, para que una vez nazca se activan genes que favorecen la acumulación de tejido adiposo por lo tanto hay mayor riesgo de padecer obesidad.

Se desconoce lo que sucederá en los bebés al nacer en madres embarazadas con COVID-19, pero afortunadamente hasta el momento no existe evidencia de transmisión vertical del SARS-CoV-2. Algunos estudios indican que otros virus SARS-CoV-2 están asociados con el desarrollo de complicaciones del embarazo como lo son los abortos espontáneos, partos prematuros entre otros. Por lo que una mujer embarazada puede tener una mayor susceptibilidad a COVID-19 ya que hay mayor vulnerabilidad a infecciones respiratorias. Mientras se busca mayor evidencia las mujeres embarazadas y sus bebés se deben seguir considerando como una población de alto riesgo en el manejo y prevención del COVID-19.

El estado nutricional de una mujer embarazada se puede vigilar mediante tres etapas, la primera es la detección y diagnóstico en éste se realiza una evaluación del estado nutricional individual incluyendo antropometría, bioquímica, clínica y dietética, las cuales permiten detectar algún problema nutricional específico. La siguiente etapa es la intervención nutricional, se debe promover el consumo de alimentación saludable por medio de un patrón como lo es un alto consumo de frutas y verduras, granos enteros, pescados y semillas, y limitando el consumo de grasas, carnes rojas y procesadas, y azúcares añadidos. Siempre que sea posible se preferirá la alimentación por vía oral y únicamente se utilizará la nutrición enteral o parenteral temporal cuando no se logró llegar a los requerimientos nutricionales. Es de gran importancia la suplementación con hierro y ácido fólico en todas las mujeres, suplementar con calcio a las que presenten un alto riesgo de preeclampsia o bajo consumo de lácteos y si es necesario de algún multivitamínico que cubra las recomendaciones diarias de ingesta de vitamina C, E, D, Complejo B, Zinc, selenio y omega 3; pero se debe tratar de cubrirlos con la dieta. Por último, el monitorio y seguimiento en el cual se promueve el aporte de energía y de nutrientes adecuados por medio de una buena educación alimentaria que permita optimizar la respuesta inmune ante cualquier infección viral. Durante una infección por SAR-CoV-2 en etapa temprana puede presentar fiebre por lo que es necesario poner especial atención en la hidratación y el aumento del gasto energético basal, en el embarazo el sistema inmune materno enfrenta retos como es establecer y mantener una tolerancia al feto y mantener la habilidad de protegerlo contra agentes microbianos.

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Seguridad Alimentaria durante el COVID-19**

La seguridad alimentaria es la capacidad que se tiene de acceder de manera regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normal y una vida activa y saludable. Para que exista seguridad alimentaria se necesitan tres aspectos principales; capacidad adquisitiva, la disponibilidad de los productos y la información y educación en alimentación y nutrición. Al no tener acceso a los tres aspectos se puede llegar a no tener una seguridad alimentaria.

La inseguridad alimentaria en esta pandemia puede hacer que las personas no consuman los alimentos adecuados esto conlleva a un mayor índice de desnutrición (puede ser de manera crónica afectando al sistema inmune), esto reduce la capacidad de prevenir y combatir enfermedades, entre ellas las virales. Algunos factores que afectan la seguridad alimentaria puede ser la escasez (disminución de mano de obra, no hay disponibilidad), desempleo (disminuyendo la capacidad adquisitiva), disminución en la variedad de los alimentos porque no hay trabajo de mano de obra, información que ocasiona pánico en la población produciendo las compras de pánico y el vaciamiento de los productos de primera necesidad, la escasez de alimentos, aumento en la compra de productos perecederos los cuales sus características nutricionales no son los adecuados) y aumento en los precios de los productos. Esto conlleva a afectar a dos grupos principalmente, los sectores de mayor pobreza y el grupo que comprende a la economía informal. En base a esto, se puede diseñar un plan en función a las oportunidades de acceso a los alimentos y el presupuesto disponible: como primer punto identificar a los alimentos en casa, priorizando el uso de alimentos frescos (frutas, verduras, carnes y lácteos) y los próximos a caducar. El segundo es planear menús en familia, tomando en cuenta los alimentos ya existentes en casa, luego hacer una lista de compras para los menús faltantes, esto evita las compras de pánico, disminuye el desperdicio, la escasez y el gasto económico. El tercer paso es el aumento de ingesta de semillas, leguminosas, frutas y verduras de producción local y de temporada. Cuarto, localizar cerca de casa los comercios que apoyen a pequeños productores. Quinto practicar la cocina de aprovechamiento, utilizando los sobrantes para preparar nuevos platillos y evitar el desperdicio. Por último, fomentar la práctica de la autoproducción, mediante huertos familiares o tenencias de pequeños productores.

La creación de un plan de acción para la disminución de la inseguridad alimentaria puede ser de ayuda para la población en tiempos de cuarentena ya que incentiva a las familias al ahorro, a compartir en familia dando ideas de menús o creando huertos en casa. Además, disminuye los índices de malnutrición que pueden ocurrir por la desinformación nutricional.

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Influencia de la Microbiota en el COVID-19**

La microbiota es la encargada de mantener a todos los microorganismos vivos del organismo, proporcionando metabolitos, nutrientes y estímulos inmunes que protegen la salud intestinal y orgánica. La alteración en ésta puede estar asociada a trastornos gastrointestinales como lo es la enfermedad celiaca, SII, a infecciones virales o metabólicas como la diabetes. Se puede encontrar relación entre la microbiota de la nariz y garganta con la duración del cuadro de síntomas de la influenza, así como relación en la microbiota respiratoria con el mantenimiento general de la salud humana.

La nutrición adecuada participa de manera fundamental en la función del sistema inmunitario ya que con la cantidad y calidad de los alimentos se puede lograr modular la actividad de las distintas células del sistema inmunitario. Existe evidencia de la relación que tienen algunos nutrientes en el desarrollo y en el funcionamiento del sistema inmune, ayudándolo así a activar de manera correcta a las células encargadas de defender la infección, algunos de éstos nutrientes son la Vitamina A, Vitamina D, Betacarotenos, Vitamina E y Zinc. Algunos antioxidantes como lo son el selenio, flavonoides, resveratrol, Vitamina C y E que se encargan de neutralizar los radicales libres causantes del estrés oxidativo agregado a eso tienen un efecto antiviral. Algunos ácidos grasos poliinsaturados y polifenoles también contribuyen al sistema inmunitario detectando el desarrollo de la enfermedad. Se ha estudiado que el consumo de frutas, verduras hierbas y especies con alto contenido de polifenoles podría ayudar en la reducción de la capacidad que tiene el SARS-CoV-2 para infectar a las células y así evitar que la infección llegue a la severidad.

Por lo que se puede concluir que una alimentación variada, equilibrada, de calidad y en las porciones necesarias puede lograr que el sistema inmunitario se encuentre en las mejores condiciones para atacar al virus y así evitar no solo la infección sino la proliferación de éste.



CENTRO UNIVERSITARIO UTEG

otorga la presente

# CONSTANCIA

a

Marcia Lucía Elías Pereira

Por haber asistido al  
**SEMINARIO NACIONAL DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y COVID-19**  
 con valor curricular de 4 horas.

*Ética, Estudio y Superación*  
 Guadalajara, Jalisco  
 13 al 16 de abril de 2020

MNC. Mariana C. Orellana Haro  
 Presidente Capítulo Jalisco  
 Colegio Mexicano de Nutriólogos

MNC. Xochitl Flori Fong  
 Directora Académica  
 Universidad de Jalisco

MCS. Saiz Camacho López  
 Coordinadora  
 Nutris en Cuarentena COVID-19 México  
 Directora Editora Conexión Nutrición

NUTRIS EN  
 CUARENTENA  
 COVID 19  
 MÉXICO

CONEXIÓN NUTRICIÓN  
 Por la alimentación, la salud y el bienestar



NUTRIR  
 MX  
 México

Figura 10. Constancia de participación Seminario Conexión

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional: Una Política Basada en Evidencia**

En un estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en hombres y mujeres en Centro América y República Dominicana se observó que es mucho más alta la presencia de éstas en la población mayor de 20 años para ambos sexos, esto ha sido evidenciado ya que existe un ambiente alimentario que promueve la obesidad, y es debido mayormente porque la industria de alimentos presenta productos empacados altos en sodio, azúcar, grasas y energía, con marketing sobreabundante de alimentos no saludables en empaques, televisión y medios digitales. En otro estudio sobre el consumo de alimentos altos en nutrientes críticos en adolescentes rurales en Guatemala se observó que la mayoría de éste grupo consumían el 26.6% de calorías diarias en éstos nutrientes críticos lo que equivale a 532 kcal/día basado en una dieta de 2000 kcal/día, mientras que en otro estudio se observó que en escolares (9 a 12 años) en Guatemala el consumo de frutas y verduras se encontraba por debajo del 6% y en el 35.5% de los escolares se consumen alimentos ultraprocesados. Las consecuencias de una malnutrición en este caso sobrepeso y obesidad se centra en 3 factores principales los cuales son, los altos niveles de glucosa en sangre por el exceso del consumo de azúcar, alto índice de masa corporal por el exceso de calorías y grasa y presión arterial elevada por el exceso de sodio, produciendo un problema mayor el cual es el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

En Guatemala hay una gran proporción de productos disponibles en supermercados que no cumplen con los perfiles de nutrientes de la OPS y OMS, y las declaraciones nutricionales y de salud se encuentran presentes en el 38% de los productos empacados con altos niveles de nutrientes críticos, así como la presentación de personaje o promociones están presentes en el 36% de los mismos.

Existen algunas políticas públicas basadas en evidencia que han probado ser costo-efectivas para la prevención de ECNT, pero principalmente es la regulación a la publicidad de alimentos en mayor porcentaje, medidas fiscales y el etiquetado de alimentos. Según la evidencia en cuanto al etiquetado frontal de los alimentos el sistema de advertencia nutricional es más sencillo de comprender incluso en niños y en mujeres de bajo nivel educativo, comunica la información en poco tiempo, sin necesidad de hacer operaciones matemáticas, y es el único sistema que ha demostrado que provoca cambios en las decisiones de compra.

Es de importancia como nutricionistas velar por la implementación de un sistema de advertencia nutricional y la regulación de la publicidad ya que éstas cuentan con evidencia clara y contundente sobre su efectividad y su potencial en prevenir las ECNT.



 **infoeducacion@incap.int** <no-reply@zoom.us>  
para mí ▾ mié., 22 abr. 10:47 ☆ ↶ ⋮



Hola, Marcia Elías:

Gracias por inscribirse para "El etiquetado frontal de advertencia nutricional como herramienta para prevenir ENT".

Envíe sus preguntas a: [infoeducacion@incap.int](mailto:infoeducacion@incap.int)

Fecha, hora: 22 abr 2020 10:00 AM Guatemala

Únase desde una PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android:

*Figura 11. Contancia de Webinar Etiquetado Frontal*

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Resumen**


#### **Diabetes y COVID-19**

Informes recientes desde la ciudad de Wuhan indicaron que la edad media del paciente era de 59 años, el 56% de los afectados eran hombres y se encontró una mayor mortalidad entre los pacientes con comorbilidades preexistentes y los adultos mayores. La diabetes y obesidad sobresalieron entre estas condiciones coexistentes. La obesidad es una de los factores vinculados a la enfermedad grave por coronavirus y especialmente para pacientes más jóvenes, principalmente la obesidad abdominal ya que es más prominente en hombres, también es la causa de inflamación crónica de bajo grado y aumento en las citosinas pro inflamatorias circulantes los cuales pueden ser un efecto negativo para el COVID-19.


En cuanto a la Diabetes, según la Federación Internacional de Diabetes (FID), ésta causó 4.2 millones de muertes en el 2019. Y hay 463 millones de adultos que la padecen en el mundo, por lo que los informes de la OMS en abril indican que el virus por SARS-CoV-2 ha provocado más de 1,900,000 infecciones confirmadas y 121000 muertes en todo el mundo. Algunos estudios indican que existe de un 15 al 20% de la población con COVID-19 confirmado que presentaban diabetes. En un estudio con 4103 pacientes con COVID-19, 1999 fueron hospitalizados y los criterios de riesgo de hospitalizaciones más relevantes fueron en personas entre 65-74 años de edad, con IMC>40 e insuficiencia cardiaca, de esas personas obesas las personas metabólicamente alteradas eran los mayores de 65 años. Las asociaciones con el síndrome metabólico y con enfermedades cardiovasculares se encuentran la hipertensión, obesidad, hiperinsulinemia, diabetes, hipertrigliceridemia, LDL pequeñas y densas, HDL bajo e hipercoagulación, esos factores pueden ser producto de obesidad la cual produce resistencia a la insulina así como también son factores producto de una disfunción endotelial los cuales pueden producir aterosclerosis o ECV; como resultado de éste se produce un estado pro inflamatorio ya que existe una sobreproducción de citosinas por la expansión del tejido adiposo. También en un metanálisis que, en comparación con los pacientes con COVID-19 que no se encontraban en UCI versus en paciente en UCI, los pacientes en UCI tenían niveles plasmáticos más altos de citosinas pro inflamatorias produciendo un daño inmune, permitiendo la entra y replicación del virus SARS-CoV-2.

Una mala alimentación puede llegar a producir un estado de disfunción del tejido adiposo y con consecuencias en subgrupos de individuos que desarrollan inflamación crónica, los cuales responden a una interacción con dicho virus y no solo a indicadores metabólicos. Por lo que se debe proponer verificar el estado nutricional de cada paciente infectado con COVID-19 antes de la administración de tratamientos generales ya que la falta de éste puede contribuir a la aparición de enfermedades infecciosas virales.

NW Nutrinfo.com - Webinars 24/04/20  
Para: Marcia Lucía Elías Pereira >


**INICIA EN 1 HORA -  -  
"Diabetes y COVID-19:  
Interacción de Pandemias" || Dra.  
Edna Nava, NC**

[Ver este correo en el navegador](#)

Actualízate en casa  
**Nutrinfo**.com 

Serie de Webinars || COVID-19

**WEBINAR GRATUITO**  
**Diabetes y  
COVID-19:  
interacción  
de pandemias**  
Dra. **Edna Nava, NC**

  
Viernes 24 de abril  
14hs.  
Ciudad de México  
Consulta el horario de la ciudad más apeg

**IMPORTANTE**



 

Figura 12. Constancia de participación en Webinar

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Infancia Mexicana cautiva de la publicidad de comida chatarra durante cuarentena**

En México el 35.6% de los niños y niñas presentan sobrepeso y obesidad, y el 38.4% de los adolescentes lo presentan. Se ha estudiado que la población infantil con obesidad tiene más probabilidad de padecer obesidad en la edad adulta y desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Éste aumento en los índices ha sido principalmente por la publicidad que va dirigida a la infancia ya que está hace que el grupo objetivo tenga mayor preferencia con alimentos atractivos no saludables, lo que produce un mayor consumo de éstos, los cuales contribuyen al aumento de peso produciendo obesidad e incrementando las ENT.

El efecto de la publicidad engañosa y atractiva influye en los infantes en cuanto a los hábitos alimentarios, preferencias alimentarias, solicitudes de compra y consumo de niños y niñas. En un meta-análisis se demostró que la población infantil aumenta su ingesta significativamente en 30.4 kcal durante el momento de la exposición a estos productos. Las compañías de alimentos enganchan a los niños para desarrollar lealtad a la marca y apego emocional por medio de la presencia de personajes en la publicidad, atractivos relacionadas con el sabor, diversión, aventuras o fantasía, creando juegos visuales-espaciales, proporcionando regalos, juguetes, concursos, ofertas especiales o aun peor declaraciones saludables o nutricionales. En México las políticas del gobierno se centran en cuatro rubros, la fiscal, restricción de ventas en escuelas, horario infantil en materia de publicidad y etiquetado.

El fácil acceso a los alimentos y bebidas de bajo valor nutritivo, como los ultra-procesados y la amplia oferta de sitios de venta son factores que incrementan el consumo, los jóvenes empezaron a consumir comida chatarra desde los 6 años de edad, en el entorno familiar o de fiesta, parte del consumo de refrescos, dulces y botanas tienen que ver con recompensas y por convivencia con amigos. Mucha de la publicidad se está dirigiendo a los espacios físicos y virtuales en los que se desarrolla la vida de los niños y jóvenes. Su impacto final es sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas debilitando así el sistema inmunológico.

La falta de regulación de la publicidad en los medios digitales se suma a la falta de un control de éstos ya que la publicidad de estos alimentos no nutritivos en medios digitales puede tener un impacto psicológico mayor en los consumidores que en éste caso son los niños y niñas por lo que se deben regular las estrategias publicitarias considerando la etapa en que se encuentran los consumidores y por último la regulación de un etiquetado frontal que sea de fácil entendimiento para la población en general (principalmente para los niños y niñas).

The image shows a Zoom meeting interface. The main slide has a green background with the following text:

**VIVO** 227

alianza por la salud alimentaria

**Exposición de niñas y niños a la publicidad de comida chatarra durante el confinamiento**

29 de abril 2020  
Ciudad de México, México

Compartir Escribe un comentario...

Zoom

Katia García

The slide also features a vertical image on the right side showing a display of snack products, including a box of 'Cookie' brand cookies and a cup of popcorn.

*Figura 13.* Constancia de seminario: Infancia Mexicana cautiva de la publicidad de comida chatarra durante cuarentena

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Resumen**

#### **Papel de los Nutricionistas en la pandemia de COVID-19**

El nuevo virus llamado SARS-CoV-2 y la enfermedad llamada COVID-19, ha afectado a todos, pero existe una población de mayor riesgo en la que se comprenden los adultos mayores, personas con hipertensión arterial, diabetes no controlada, obesidad, pacientes inmunodeprimidos y mujeres embarazadas.

Todos los nutricionistas estamos capacitados y habilitados para intervenir en las diferentes áreas como lo es la nutrición clínica, salud pública y promoción de la salud, práctica privada, emprendimiento, producción y servicio de alimentos, bienestar y educación e investigación. En la clínica se interviene en los pacientes en riesgo debido a su condición fisiológica (lactancia, embarazo, adultos mayores) o patológicas (ECNT, inmunosupresión), nutrición vía oral ya sea por alimentación enteral o parenteral. En la nutrición pública, aseguramiento del equipo de protección personal, empleo, vacunación, creación de plazas para nutricionistas, en la creación de políticas públicas para disminuir las ECNT, aumentando la seguridad alimentaria o intervenciones nutricionales en la presencia de una sindemia.

Los nutricionistas somos los encargados de la promoción de una alimentación saludable adaptada a cada persona y al entorno en el que se rodea, para así lograr mantener un sistema inmunológico más fuerte ante el contagio de SARS-CoV-2 y ECNT. También nos encargamos de la promoción del consumo local, responsable y sostenible de alimentos.



Figura 14. Constancia de Participación a Webinar

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Proceso Inflamatorio, obesidad y COVID-19**

El incremento del peso es un factor importante en el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), aumentando la mortalidad. La conexión principal entre la obesidad y el COVID-19, en la obesidad como ya se mencionó existen comorbilidades como lo es la Diabetes Mellitus, Enfermedad cardiovascular y enfermedad renal las cuales son factor de riesgos para la infección severa por COVID-19, la obesidad presenta una disfunción respiratoria ya que los mecanismos respiratorios se encuentran deteriorados, existe mayor resistencia de vías respiratorias, el intercambio gaseoso se deteriora y baja la fuerza muscular lo cual permite que ingrese el virus, provocando una infección severa por COVID-19, en la obesidad se presenta un riesgo metabólico el cual es presencia de hipertensión, prediabetes, insulinoresistencia, dislipidemias, las cuales son factores de riesgo para la infección.

En el proceso inflamatorio existe una tormenta de citoquinas las cuales aumentan la mortalidad de las personas, ya que existe una desregulación de la inmunidad, ya que en el epitelio pulmonar en una persona sin infectarse con COVID-19 no presenta síntomas, mientras que en una infección moderada por COVID-19 hay presencia de fiebre, tos, fatiga, dolor muscular, aumento moderado de IL-6, disminución de linfocitos, CD4 y CD8, mientras que en una infección severa hay aumento de los síntomas como dispnea, SDRA y presencia de insuficiencia respiratoria, un aumento aun mayor de IL-6 y de otras proinflamatorias pero la IL-6 puede ser tomada como posible indicador de progresión de la infección.

En tiempos de COVID-19 se debe tomar en cuenta algunas medidas de prevención y control de la obesidad como lo es la educación alimentaria ya que ha habido un aumento de la promoción de comida rápida, se necesita la presencia un etiquetado de alimentos que logren ser comprensibles para los consumidores, mejorar la seguridad alimentaria ya que en tiempos de coronavirus la población como mayor riesgo son los grupos de pobreza y desigualdad.

Los nutricionistas somos los encargados de mantener y promover las medidas prevención y control de la obesidad y de enfermedades crónicas no transmisibles en especial en éstos tiempos de pandemia y así disminuir los riesgos de infección por un mal control de las ECNT y de la obesidad.



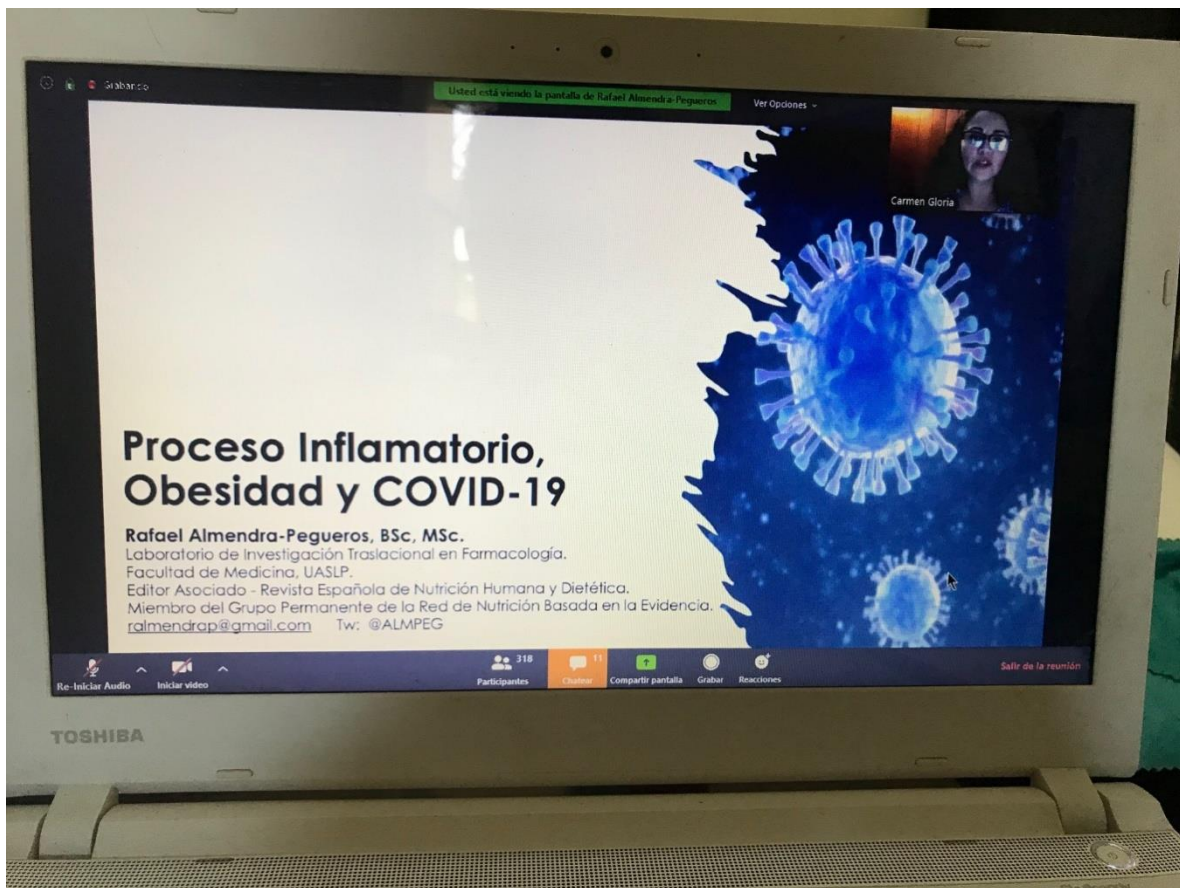


Figura 15. Constancia de recibir webinar.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Recomendaciones Nutricionales en pacientes con cirugía bariátrica y COVID-19**

Todas las cirugías electivas y procedimientos endoscópicos para cirugía metabólica y bariátrica deben posponerse durante la pandemia por lo que solo se recomiendan cirugías de emergencia para el tratamiento de complicaciones graves de la cirugía bariátrica durante la pandemia de COVID-19, por ejemplo, sangrado, fístulas, etc. Las pautas de alimentación para pacientes que padecen infección por COVID-19 van dirigidas a seguir una alimentación saludable y paliar los síntomas generados por la enfermedad y las personas que han tenido una cirugía bariátrica reciente deben mantener un buen estado nutricional y prevenir la deshidratación.

Las recomendaciones nutricionales para éstos pacientes principalmente son mantener una adecuada hidratación, fraccionar las comidas, fortalece el aporte de los alimentos ricos en proteína (suplementar si fuera el caso), educar sobre el control de la masticación y velocidad de la ingesta ya que esta puede influir en el proceso digestivo, mantener reposo después de la ingesta de los alimentos y el uso de multivitamínicos y suplementos nutricionales (únicamente si son necesarios). Existen factores de riesgo en la cirugía bariátrica entre éstos se encuentra la disminución del apetito, para ello se debe fraccionar las comidas, evitar preparaciones con olores fuertes y excesos de condimentos, preparar alimentos en consistencia blanda o papilla según sea necesario, que las preparaciones sean atractivas, evitar ingerir líquidos 30 minutos antes y/o después de las comidas. También se puede tener una disminución en la percepción de los sabores y olores por lo que es importante utilizar sustancias que aumenten el sabor, como las especias (nuez moscada, canela, comino, cilantro, etc.) o hierbas aromáticas (albahaca, orégano, tomillo y romero, etc.), es importante variar los alimentos y texturas, y es necesario cumplir con los horarios de comida y evitar no saltar ninguna ingesta. Existen algunos alimentos que la población cree que pueden ser de ayuda para la prevención del COVID-19, algunos de ellos son los probióticos y prebióticos, pero no existen pruebas de que éstos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general, sin embargo, algunos estudios ponen de manifiesto que en varios pacientes infectados por COVID-19 se identificó que pueden evitar infección secundaria por translocación bacteriana.

Siempre se recomienda realizar examen previo a la cirugía, control multidisciplinario, exámenes preoperatorios habituales, evaluar vitamina D y B12 y realizar una buena anamnesis alimentaria completa para evaluar deficiencias de ingesta como selenio, vitamina C, zinc entre otros. Por último, se debe promover una evaluación nutricional adecuada, alimentos ricos en proteína, uso de suplementación, multivitamínicos a diaria (si fuese necesario), controles regulares con equipo y exámenes y la importancia de promover que los pacientes puedan realizar ejercicio físico.

The image shows a Zoom webinar interface on a Toshiba monitor. The main content is a presentation slide with a blue header that reads "DIPLOMADO Obesidad Nutrición, metabolismo y actividad física" and a subtitle "ESTRATEGIAS PARA SU INTERVENCIÓN MULTIDISCIPLINARIA". The main title of the slide is "Recomendaciones nutricionales en pacientes con cirugía bariátrica y COVID-19". Below the title, the presenter is identified as "Giselle Muñoz C. Nutricionista". To the right of the text is the logo of the "INSTITUTO UNIVERSITARIO VIVE SANO", which features a stylized plant and the motto "VIVE SANO". In the top right corner of the Zoom window, there is a small video thumbnail of the presenter, Giselle Muñoz. The Zoom control bar at the bottom shows 306 participants, 25 in chat, and options for audio, video, screen sharing, recording, and reactions. The Toshiba logo is visible in the bottom left corner of the monitor frame.

Figura 16. Constancia de participación webinar.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

## **Resumen**

### **Salud Digestiva en tiempos de cuarentena**


Durante la cuarentena se han impuesto algunos retos y desafíos como nutricionistas como es que la población se le hizo un cambio de rutina diaria, aumento del sedentarismo (cambios en la actividad física), estrés, pánico, miedo, ansiedad y el aumento de la necesidad de mantenernos saludables. Nuestro cuerpo, tiene la capacidad de mantenerse y cuidar el estado fisiológico ante éstas situaciones, según Hipócrates la salud empieza por el intestino ya que es el órgano que otorga salud, con ello se puede demostrar que al tener salud digestiva la personas llegan a un estado de bienestar pleno. El intestino es un órgano regulador del sistema inmune ya que el 70 – 80% del sistema inmune se encuentra en el intestino. En él se encuentra la microbiota intestinal la cual es la primera línea de defensa que tiene una comunicación constante con las células inmunológicas. La microbiota intestinal tiene una función metabólica ya que favorece la digestión, también tiene una función de barrera ya que defiende contra microbios, toxinas, etc., tiene función de defensa y de mantenimiento como la maduración del tubo digestivo. En el sistema inmunitario de las mucosas permite el contacto directo de las mucosas con los antígenos externos como los es el tejido linfoide, éste se encuentra asociado al intestino y tiene una función proinflamatoria y tiene una función antiinflamatoria la cual se encarga de amortiguar la respuesta agresiva de la parte inflamatoria. El objetivo del tejido linfoide es el equilibrio entre ambas funciones para que no el sistema inmune no se esté inflamando constantemente produciendo enfermedades graves. Si la microbiota intestinal no se encuentra sana se produce un desequilibrio en la composición de ésta y el resultado es una mala salud digestiva, presencia de inflamación, dolor, tránsito intestinal y la presencia de enfermedades constantemente.

Existen algunos alimentos que van a nutrir las bacterias que viven en el intestino, como primer clave es una dieta rica en fibra la cual puede ser por el consumo de frutas, verduras, cereales integrales (prebióticos). Los prebióticos son el alimento de la microbiota, se recomienda su consumo de 5 gramos por día, se encuentran naturalmente en los alimentos y también agregar a productos o suplementos alimenticios, su consumo excesivo puede producir gas e hinchazón. La presencia de bacterias fermentadoras como las bacterias sacarolíticas las cuales en abundancia producen metabolitos cuyo efecto es benéfico (Ácidos grasos de cadena corta se utilizan como combustible energético, regenerar el moco intestinal y tiene propiedades antiinflamatorias. Y tiene bacterias proteolíticas que generan metabolitos tóxicos (principal causa de disbiosis o intestino inflamado). También es importante el consumo de probióticos, tienen un efecto temporal (mientras se va consumiendo), detecta bacterias nuevas, fortifica la pared intestinal, facilita la digestión y tiene una función de defensa contra fuerzas externas. Los factores de riesgo para una mala salud digestiva es principalmente la alimentación (baja en fibra, el consumo constante de antibióticos o no terminal el tiempo de tratamiento produciendo resistencia a éstos, el estrés altera la microbiota, a mayor edad menor diversidad y cantidad de bacterias, origen geográfico, vía de nacimiento y la epigenética. El fortalecer la microbiota intestinal se mejora la salud digestiva y por ende mejora la salud general.

N **NUTRIFLICK** miércoles  
Para: Marcia Lucía Elías Pereira >

## Entra YA al 3er día de las II JORNADAS ⚡

[View this email in your browser](#)



**¡ENTRA YA!**  
Clic aquí para entrar

[ENTRAR EN LAS JORNADAS](#)

### HORARIOS

**MIÉRCOLES 6 DE MAYO**

RESPONSABLE	¿Cómo como un atleta de élite?	Salud digestiva en tiempos de cuarentena	Evaluación e intervención en el paciente con Cáncer	Alimentación policíclica-5 puntos clave	La cumbre del iceberg (TCA)
Adriana Dueto	Salud Segura 12:00 pm ESP - 8:00 am MX	Mariana Comierena 14:00 pm ESP - 07:00 am MX	Bianca Murores 10:00 pm ESP - 8:00 MX	Julían Vargas 18:00 pm ESP - 10:00 MX	Victoria Casado 18:00 pm ESP - 10:00 MX

Below the schedule, there are five circular profile pictures of the speakers, each with a name and a title below it, and a small thumbnail image for each session.

Figura 17. Constancia de recibir seminario.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Fundamentos de la Nutrición Deportiva**

Algunos objetivos de la nutrición deportiva son alcanzar los requerimientos de nutrientes y combustibles energéticos necesarios para sostener un plan de entrenamiento, alcanzar y mantener una constitución física ideal para el tipo de evento de competición, manejar el entrenamiento y la alimentación para obtener una composición corporal que sea compatible con un buen estado de salud y desempeño. Mejorar la adaptación y recuperación entre sesiones de entrenamiento, aportando los nutrientes necesarios y alimentarse para cuidar la salud a largo plazo. El nutricionista se ve en constante trabajo multidisciplinario con el atleta ya que va de la mano del cuidado de la salud física, mental y sentimental. Cada alimento que se consume afectará cada parte del cuerpo, la composición corporal, energía, rendimiento, enfoque mental, etc. Se puede mejorar el rendimiento en el campo comiendo las combinaciones correctas de los alimentos en el momento adecuado (calidad, cantidad y timing nutricional). La composición corporal cumple una función importante ya que existen distintos métodos para medirla y evaluar la progresión del deportista (individualizar). La hidratación es un fundamental ya que al realizar algún deporte hace presencia el sudor ya que es una necesidad fisiológica, mantiene la temperatura corporal estable; existen varias opciones para hidratarse y para saber cuál tomar se debe aprender a escuchar al cuerpo, éste nos indica el porcentaje de pérdida de peso y la sintomatología su necesidad. El uso de bebidas deportivas debe ser únicamente cuando sea necesario, por lo que la educación sobre esto al deportista es de importancia, el auto-chequeo por ejemplo puede ayudar a que evalúe el color de la orina y se puede detectar algún signo de deshidratación y como resultado un mal rendimiento.

Una dieta adecuada es importante para impulsar el rendimiento, tanto en temporada como fuera de ella, sin embargo, cumplir con un plato saludable en cada comida a veces es un desafío, ya que surgen dudas si las comidas consisten en la combinación correcta de alimentos, para esto se debe educar al deportista creando estrategias de abastecimiento de combustible adecuadas. Los platos de rendimiento juegan un papel importante en sus niveles de energía y de nutrientes que cada deportista, por lo que debe intentar construirlos incluyendo los cinco componentes, granos integrales o alimentos que mejoran la energía, proteínas magras o alimentos de recuperación, frutas y verduras, grasas o alimentos que estimulan el sabor, bebidas fluidas o que promueven la hidratación. La alimentación en un día de descanso o entrenamiento suave va diferir de un día de una sesión de entrenamiento o de un día de doble sesión, entrenamiento fuerte o de competencia y cada deportista debe aprender a identificar las necesidades de cada día. Por último, la recuperación es importante ya que con una buena guía nutricional asegurará que se puedan optimizar las adaptaciones de entrenamiento y rendir al 100% del potencial de su cuerpo en el próximo entrenamiento o preparación para la competencia.

ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES  
DE CIENCIAS QUÍMICAS Y  
FARMACIA

OTORGA EL PRESENTE DIPLOMA A

*Marcia Lucía Elías Pereira*

por su participación en la videoconferencia *Fundamentos de la  
Nutrición Deportiva*, impartida el día sábado 9 de mayo de 2020.



LUIS PABLO DIONICIO KURI

Presidente  
AEQ 2019-2020



MARTA LUCÍA ROMERO NITSCH

Vicepresidente  
AEQ 2019-2020

*Figura 18.* Diploma de participación en videoconferencia

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Seguridad Alimentaria y Nutricional en tiempos de COVID-19**

La SAN es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo, y es un derecho de todos los guatemaltecos. Comprende cuatro pilares importantes los cuales son la disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica (aprovechamiento de los nutrientes luego del consumo de alimentos). La SAN antes de la pandemia se encuentra con el 24% de la población tiene un consumo de dieta adecuada (en cantidad y calidad) para una vida sana y activa durante todo el año, y no presentan desnutrición, el 38% de la población tiene una dieta en cantidad adecuada, en algunos meses dieta inadecuada en calidad, algunas personas con desnutrición, el 22% de la población tiene un déficit en cantidad de alimentos (estacionales) entre 2 y 4 meses al año, una calidad inadecuada y presentan desnutrición moderada, y el 16% de la población presentan un déficit en cantidad de alimentos por más de 4 meses al año, dieta con inadecuada calidad y desnutrición severa. El 46.5% de los niños menores de 5 años tienen desnutrición crónica, el 0.7% algún grado de desnutrición aguda y el 32.4% anemia, el 2.9% de las mujeres en edad fértil tiene desnutrición aguda, el 13.6% anemia y el 51.9% sobrepeso y obesidad.

En tiempos de COVID-19 la SAN en Guatemala se encuentra en un riesgo aún mayor, en cuanto a la disponibilidad, las importaciones continúan, sin embargo, hay restricción de horario de transporte y de mercados limitando ésta en los hogares, sobre todos en los más alejados, en el acceso, hay restricciones de movilización de personas, suspensiones laborales, prohibición del transporte público, disminución de las remesas provenientes de EEUU, reducción de ingresos, el sector agrícola sigue laborando pero algunos subsectores se han visto afectados por el cierre de restaurantes, hoteles y por el horario restringido de apertura de mercados, los precios de maíz y frijol se encuentran arriba de lo usual, recortes de personal y disminución de horas de trabajo, el grupo de la economía informal (70%) han tenido que optar por estrategias de afrontamiento como préstamos y créditos, uso de ahorros y ajustes en la cantidad y calidad de la dieta. El consumo se encuentra relacionado con el acceso (menor cantidad y calidad de la dieta), mayor consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, menor consumo de frutas y vegetales y la utilización biológica se ve afectada por la menor cobertura de programas preventivos de salud por miedo a ir a servicio de salud. La SAN es un derecho y obligación de todos por lo que se puede lograr con la prevención y aislamiento social, aprovechamiento de las oportunidades ya sea laborales o educativas que se tienen, evitar el desperdicio de alimentos por medio de la planificación previa de las comidas y la reutilización de los sobrantes, apoyo a los pequeños agricultores y pequeños comerciantes, promoción de buenos hábitos alimentarios, actividad física, vacunación salud mental, etc., conservación del medio ambiente, participación ciudadana.





Figura 19. Diploma de participación en Videoconferencia

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **La dieta óptima para promover la mejor digestión**

El sistema nervioso es el que promueve la secreción de jugos gástricos y enzimas digestivas para la degradación de alimentos, también se encarga de generar la sensación de saciedad, se encarga de mandar señales al músculo y éste promueve el movimiento peristáltico el cual es el encargado de transportar los alimentos desde la boca al intestino produciendo así toda la digestión. En el estómago la digestión dura de 2 a 4 horas aproximadamente, en él se secretan enzimas digestivas y jugos gástricos los cuales se encargan de degradar principalmente proteínas, luego pasa al intestino delgado el cual degrada harinas, carbohidratos, proteínas y en pequeña medida grasas con la ayuda de los jugos gástricos, los jugos biliares su función principal es la degradación de grasas. Al llegar al intestino grueso, se encuentran bacterias que ayudan a degradar todos los alimentos y absorber micronutrientes. Éstas bacterias se les llama microbiota intestinal los cuales son microorganismos vivos que colonizan el intestino y ayudan a mantener al sistema inmune intacto, promueven el crecimiento óptimo de los órganos y del metabolismo.

La dieta es fundamental ya que de ella se obtiene una flora intestinal, por lo que debe ser una alimentación de calidad, variada y equilibrada. Algunos factores que se encargan de destruir o debilitar la flora intestinal son algunas infecciones intestinales, el uso de antibióticos y una mala alimentación, como el consumo de alimentos altos en azúcares refinados, ultra-procesados o altos en grasas de origen animal pueden degradar la flora intestinal por lo que se debe disminuir el consumo de éstos.

Como nutricionistas es nuestro deber mantener una buena digestión en las personas y se puede realizar a través de la elección de alimentos óptimos en la dieta, entre los que puede ayudar están los prebióticos y probióticos. Los probióticos son microorganismos vivos que vienen de dieta y promueven el buen funcionamiento de la flora intestinal, combaten patógenos o bacterias malas, ayuda a la disminución de molestias gástricas leves. Los probióticos se encuentran principalmente en el yogurt, también en alimentos fermentados como el repollo o pepinillos. Modificando la alimentación se puede lograr mejorar la función digestiva y la promoción de un sistema inmunológico reforzado, esto puede ser disminuyendo o eliminando de la alimentación comidas que aportan alta cantidad de calorías y baja de nutrientes, pero aumentando el consumo de alimentos que aportan bajas calorías y alta cantidad de nutrientes como lo son las frutas y verduras. Los prebióticos también son importantes ya que son alimentos como tal que mejoran función gastrointestinal y promueven una mejor función de la misma, son alimentos que mejoran la absorción de vitaminas y minerales (principalmente vitaminas del complejo B), se encuentran principalmente en la fibra.



Figura 20. Constancia de participación en Webinar.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Manejo Nutricional Especializado en el Paciente con Enfermedad Hepática**

En la enfermedad hepática crónica es común la presencia de malnutrición proteica calórica esto debido principalmente a la presencia de anormalidades metabólicas y la baja ingesta oral. Para el tratamiento nutricional según existen guías que nos permiten tener una idea de la necesidad de cada paciente dependiendo de la gravedad de la enfermedad, las más recomendadas son las guías de ESPEN. En pacientes con enfermedad hepática crónica se debe evaluar la presencia o ausencia de sarcopenia, ya que es un fuerte predictor de mortalidad y morbilidad. Los pacientes cirróticos presentan un agotamiento progresivo de la masa muscular, por lo que la sarcopenia cirrótica puede producirse por una mala absorción, actividad física reducida, ingesta inadecuada de alimentos y un metabolismo dañado.

Las herramientas validadas para la evaluación nutricional son el MUST (Malnutrition Universal Screening Tool) utilizando los parámetros de IMC, pérdida de peso 3-6 meses, efecto de enfermedad aguda la otra herramienta validada es NRS-2002 (Riesgo Nutricional Screening-2002) usando de parámetros un  $IMC < 20.5$ , pérdida de peso en los últimos 3 meses, la gravedad de la enfermedad y la ingesta de la última semana, otra herramienta es la evaluación global subjetiva para pacientes en espera de trasplante de hígado, la cual se divide en tres secciones, la primer es la historia donde se evalúa el peso, apetito, ingesta actual, síntomas gastrointestinales persistentes y la capacidad funcional, la segunda el examen físico, la tercera condiciones existentes y por último se realiza la calificación de la evaluación global subjetiva.

Existen muchos grados de severidad en la enfermedad hepática crónica, el nutricionista tiene que velar por que la intervención nutricional sea individualizada, modificando el plan de atención nutricional, evaluando la necesidad de suplementación oral o en casos mayores el uso de nutrición enteral o parenteral total. Es importante que los objetivos nutricionales sean realistas y así lograr una mejor intervención. La restricción de proteínas no es necesaria en enfermedades crónicas, por lo que la malnutrición proteico calórica presente en estos pacientes puede ser por efectos secundarios inevitables. La educación alimentaria nutricional juega un papel importante en la intervención del paciente enseñándole a comer porciones pequeñas, frecuentes, altas en calorías cada dos horas, que las preparaciones sean apetitosas, atractivas, con olor agradable así evitamos la desnutrición y mejoramos el estado de ánimo. Para que la suplementación nutricional pueda ser efectiva se debe medir mediante la reducción de complicaciones, garantizando el aporte nutricional adecuado, observando mejoras de la habilidad funcional y revirtiendo la malnutrición presente. La suplementación nutricional ora se puede fraccionar el volumen total en varias tomas, se puede administrar con medicamentos, variar el sabor mezclándolos con otros alimentos o consumirlos entre comidas principales.

18:03 Jue 14 may. 53%

Salir Zoom

Leva...mano Chatear Pregu...uestas Más

# Manejo Nutricional Especializado en el Paciente con Enfermedad Hepática

Luisa Fernanda Torres N. Nutricionista  
Máster Intern

Pantalla de LUISA TORRES

LUISA TORRES

The image is a screenshot of a Zoom webinar interface. At the top, the status bar shows the time as 18:03 on Thursday, May 14, and the battery level at 53%. The Zoom interface includes a 'Salir' (Logout) button on the left and a 'Zoom' logo in the center. On the right, there are icons for 'Leva...mano' (Raise Hand), 'Chatear' (Chat), 'Pregu...uestas' (Polls), and 'Más' (More). The main content area features a dark blue background with white text and colorful icons representing a microscope, a beaker, test tubes, and a clipboard. The title of the webinar is 'Manejo Nutricional Especializado en el Paciente con Enfermedad Hepática'. In the bottom right corner, there is a small video window showing a woman, identified as 'Luisa Fernanda Torres N. Nutricionista' and 'Máster Intern', with a name tag that says 'LUISA TORRES'.

Figura 21. Constancia de participación en Webinar.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Desafíos en el nutricionista en tiempos del COVID-19**

Las consecuencias de la desnutrición en pacientes hospitalizados son una mayor morbilidad y mortalidad, peor respuesta al tratamiento, más complicaciones, mayor estancia y costo hospitalario y mayores tasas de reingreso.

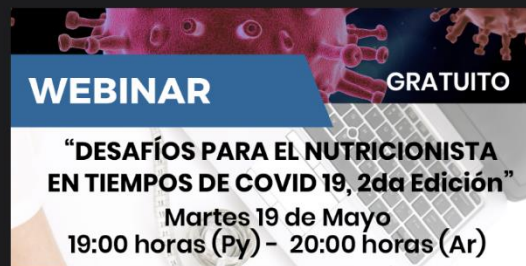
El régimen alimentario es percibido por los pacientes como el pilar más difícil a respetar, entre los factores que lo determinan son económicos, relacionados con el tratamiento, relacionados con el paciente en sí o relacionados con la enfermedad. El paciente puede tener ciertas barreras que evitan la adherencia al tratamiento nutricional, entre ellas, disponibilidad y acceso a los alimentos, tiempo y esfuerzo que se requiere, aspectos sociales, fuerza de voluntad, gustos y preferencias, desorden alimentario, aspectos emocionales o la falta de motivación. Éste último puede ser el que pone en mayor riesgo la adherencia por lo que es importante trabajar en su motivación.

El nutricionista tiene la obligación de evitar la presencia de desnutrición o disminuirla, por lo que al ingreso del paciente se debe identificar el riesgo nutricional que presenta esto mediante la evaluación nutricional utilizando las distintas herramientas con las que se cuentan, al tener un diagnóstico nutricional se debe iniciar la implementación de un soporte nutricional individualizado según la condición clínica que presente, es importante el control y el monitoreo del tratamiento, evaluar la adherencia y su evolución, al momento del alta hospitalaria la educación alimentaria nutricional debe ser acorde a su situación y a la necesidad de cada paciente utilizando distintas técnicas de evaluación nutricional.

La situación global por la cual se está travesando implica una serie de cambios a nivel de interacción profesional-paciente por lo que el profesional de la salud tiene la obligación de aprender la nueva metodología de trabajo, utilizando las distintas herramientas de educación virtual, lo cual ayuda a mejorar la eficacia de la evaluación y la comprensión de cada tratamiento.

El uso del método de intercambio de alimentos es una herramienta que permite aprender la equivalencia de los alimentos de acuerdo a su composición química, se utilizan mediciones de porción que se tienen en casa como lo es taza, vaso, cucharadas o cucharaditas, se utiliza con el fin de evitar arriesgar al paciente saliendo de casa, por lo que utilizando una consulta virtual se da la educación acerca del método, para que el paciente tenga una adherencia al tratamiento y una mejor comprensión del mismo lo principal es la motivación que se le da para llegar a una meta.

## DESAFÍOS PARA EL NUTRICIONISTA EN TIEMPOS DE COVID 19 Confirmación



Hola, Marcia Elías:

Gracias por inscribirse para "DESAFÍOS PARA EL NUTRICIONISTA EN TIEMPOS DE COVID 19".

Envíe sus preguntas a: [nutrisysmarketing@gmail.com](mailto:nutrisysmarketing@gmail.com)

Fecha, hora: 19 may 2020 07:00 PM Hora del este (EE. UU. y Canadá)

Únase desde una PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android:

[Haga clic aquí para unirse](#)

Nota: No debe compartir este enlace con otras personas. Es únicamente para usted.

Contraseña: 678306

[Agregar al calendario](#) [Agregar al calendario de Google](#) [Agregar al calendario de Yahoo](#)

Descripción: Segunda Edición. Con una invitada Internacional, la Dra. Marina Torresani.



Figura 22. Constancia de participación en webinar.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Pérdida muscular en el paciente crítico: Debilidad adquirida en UCI**

La respuesta metabólica al estrés se divide en tres fases, la primera se da durante las primeras 48 hrs y se encarga de la estabilización hemodinámica, restauración del transporte de oxígeno, resucitación de fluidos, en la segunda fase inicia desde el segundo día y puede durar una semana, se encarga del control del hipercatabolismo e hiperglicemia, terapia inflamatoria y se inicia con el soporte nutricional, la última fase es la recuperación por medio del soporte nutricional anabólico y puede durar de semanas a meses.

El agotamiento de glucógeno conduce un marcado daño muscular e incapacidad del mismo de recuperarse y volverse anabólico, esto se da debido a que la proteína muscular debe lisarse para obtener energía la cual no puede ser obtenida de las reservas de glucógeno. Las reservas de glucógeno se encuentran divididas en el hígado, músculo y glucosa plasmática, mientras que las del tejido adiposo se encuentran en los tejidos grasos intramusculares, plasmáticos y en los ácidos grasos libres, por lo que en un paciente crítico al acabarse las reservas de glucógeno utiliza el tejido adiposo como fuente energética principalmente se utiliza como sustrato a los ácidos grasos libres. El paciente crítico presenta un desgaste de los depósitos proteicos, lipídicos, presenta un compromiso en la síntesis proteica, altera la respuesta inmune y un desgaste algo agregado a la presencia de desnutrición. El paciente crítico que tiene una duración mayor de siete días en UCI padece una mayor morbi-mortalidad, disfunción orgánica, debilidad, mayor estadía hospitalaria, mayor riesgo a infecciones y mayor desgaste nutricional.

Por lo que brindar una nutrición óptima es fundamental, sin embargo, debe ser multidisciplinaria, una de las estrategias es la administración baja de energía total durante los primeros días de estancia en UCI durante la fase aguda y un suministro óptimo de proteína, llegar al 80% del objetivo al tercer día disminuye el tiempo de hospitalización y los factores de riesgo a severidad, evaluar la calidad proteica permite determinar la capacidad de las fuentes proteicas para cubrir los requerimientos de proteína y el uso de aminoácidos esenciales que satisfacen las necesidades metabólicas para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos, por lo que es de importancia que jamás un aporte de proteína menor a 1.2g/kg/día a los pacientes críticos, utilizando proteínas de alto valor biológico y alto grado de digestibilidad que incluya todos los aminoácidos, especialmente los que favorecen la síntesis proteica (aminoácidos esenciales), por lo que es importante conocer la absorción de los mismos, ya que por regla las proteínas no son absorbidas por el aparato digestivo y al buscar de absorción rápida para la conversión en aminoácidos.



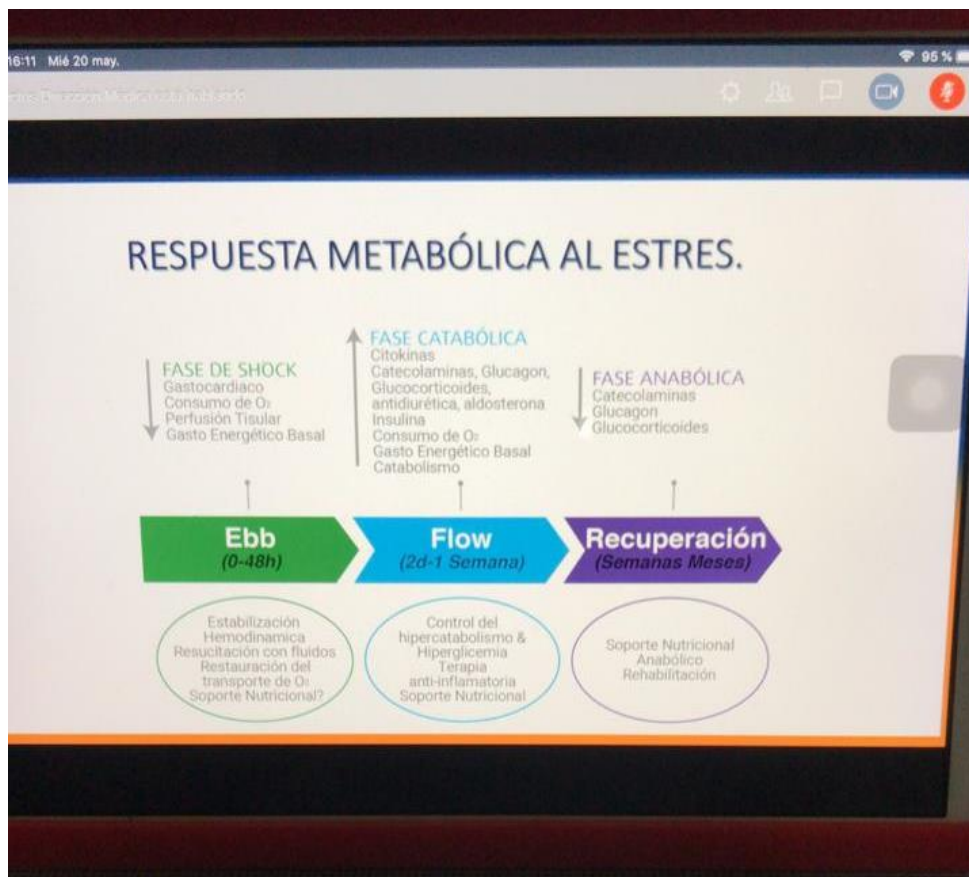


Figura 23. Constancia de participación de webinar

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado

**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia**

El sobrepeso y la obesidad se define como la acumulación anormal o excesiva de grasas que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad puede producir consecuencias como es la disfunción eréctil, depresión, trastornos del aparato locomotor, diabetes tipo 2, problemas respiratorios, dolor lumbar, trombosis venosa profunda, accidente cerebrovascular, infarto agudo del corazón, hígado graso, hipertensión, cálculos biliares, cáncer de endometrio, mama y colón, y anormalidades menstruales.


La promoción de la salud cumple una función importante en la prevención del sobrepeso y obesidad principalmente en niños y adolescentes, la prevención se divide en tres. Como nutricionistas es de importancia conocer los tipos de prevención y los indicadores utilizados según la edad de los pacientes.

La prevención primaria son medidas utilizadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, esta se debe enfatizar en casa, educando a los padres, iniciando con el embarazo, con una alimentación adecuada y la vigilancia de la ganancia de peso, promoviendo la lactancia de forma exclusiva durante los primero seis meses, evitar el consumo de sucedáneas de lactancia materna, prácticas adecuadas en la introducción de alimentos en niños mayores de 6 meses, en la infancia incentivar la alimentación saludable a temprana edad con apoyo de la familia, al momento de iniciar la etapa escolar promover el consumo de frutas y verduras, y el acceso al consumo de agua segura y por último durante la adolescencia limitar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Hay que tomar en cuenta la importancia de la promoción de actividad física en todas las edades. Las intervenciones a nivel primario de prevención. La prevención secundaria es evitar que los casos de sobrepeso lleguen a obesidad, la cual va dirigida a la detección y tratamiento temprano de niños (as) y adolescentes, evaluando factores de riesgo asociados, detectando y monitoreando de manera periódica el estado nutricional con P/T o IMC/E, identificando factores de riesgo como lo son psicosociales, conductuales o biológicos. Y la prevención terciaria es la acción que se deben llevar a cabo cuando el paciente ya padece obesidad, el objetivo es evitar la aparición de las consecuencias derivadas de la obesidad (diabetes, hipertensión, entre otras). Para esto es fundamental el control y seguimiento del paciente, monitoreo del estado nutricional, de hábitos alimentarios, actividad física y de consumo de sustancias proactivas. Si se tuviese el equipo evaluar glicemia, PA y lípidos sanguíneos.

Las intervenciones deben ir dirigidas a la promoción de hábitos saludables, erradicar los no saludables, establecer objetivos alcanzables con el paciente y la familia, fomentar el trabajo familiar, educar sobre los riesgos de progresión a corto y largo plazo.

CC Celina Calvimontes 18/05/20  
Para: Marcia Lucía Elías Pereira >

## Capacitación Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia en Guatemala Confirmación



Hola, Marcia Elías:

Gracias por inscribirse para "Capacitación Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia en Guatemala".

Figura 24. Constancia de participación de seminario.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Escuela de Nutrición  
Ejercicio Profesional Supervisado



**Marcia Lucía Elías Pereira**

### **Claves para el manejo nutricional de enfermedad hepática: cirrótica y no cirrótica**

La esteatosis (NALFD) es la manifestación hepática del síndrome metabólico, frecuentemente coexiste con obesidad, dislipidemia, y resistencia a la insulina. Y es la hepatopatía más común en el mundo. El abordaje nutricional para evitar la complicación del paciente es principalmente el control de la obesidad, mediante cambios en el estilo de vida, hábitos alimenticios y actividad física, éste va a depender del grado en que se encuentre el paciente para saber el tipo de ejercicio a realizar y es importante tratar Diabetes Mellitus y reducir el riesgo Cardiovascular. Los cambios en la microbiota intestinal en pacientes con NAFLD tiene consecuencias en la hemostasis energética, incrementa la permeabilidad intestinal, altera el metabolismo de la colina, ácidos biliares, incrementa la producción endógena de etanol, produce endotoxemia metabólica, una dieta rica en grasas saturadas y fructosa aumenta la permeabilidad intestinal y crea inflamación crónica. En el paciente con obesidad existe un incremento en la obtención de energía y almacenamiento de grasa, altera la permeabilidad intestinal, endotoxemia y resistencia a la insulina produciendo una inflamación sistémica y produciendo efectos centrales en la saciedad. Las enfermedades colestásicas presentan una disminución de vitaminas hidrosolubles, dislipidemia y afección ósea. En la falla hepática fulminante (IHA) la pérdida de la función hepatocelular y el compromiso multiorgánico lleva a severo compromiso en el metabolismo de lípidos, carbohidratos y proteínas, por lo que se debe anticipar la inadecuada producción de glucosa, la depuración de lactato acelerada y el catabolismo proteico.

Para pacientes malnutridos con IHA la terapia nutricional enteral o parenteral debe iniciar de inmediato, el aporte proteico debe monitorizar los niveles de amonio, asegurar adecuado abastecimiento de energía para dar el aporte de glucosa, lípidos, vitaminas y oligoelementos, asegurar la síntesis óptima de proteínas con adecuada ingesta de las mismas y aminoácidos. En la Hepatitis alcohólica severa, la nutrición es importante para disminuir el riesgo de comorbilidades, mejorar la función hepática, la histología de la enfermedad, y reducir la mortalidad. La cirrosis compensada existe poca actividad física y por ende menos gasto energético y no es recomendado el incremento de requerimientos energético en quienes padecen obesidad. En el paciente con cirrosis descompensada el aporte de proteína se debe mantener y no bajar de 1.2-1.5g/kg de peso.

El abordaje nutricional debe ser individualizado y especializado para cada complicación de la falla hepática, evaluando así que el aporte energético, de proteínas, grasas y carbohidratos no complique aún más al paciente así mismo evaluando el aporte de micronutrientes. La dieta debe ser acorde al componente metabólico, considerando siempre las co-morbilidades y debe favorecer el contenido de grasas intrahepática.

Recordatorio: Claves de manejo nutricional de enfermedades hepáticas: cirróticas y no cirróticas da comienzo en 1 hora  

Victus Inc. <no-reply@zoom.us>  
para mí ▾

jue., 4 Jun. 14:57   

Hola, Marcia Elías:

Le recordamos que "Claves de manejo nutricional de enfermedades hepáticas: cirróticas y no cirróticas" comenzará en 1 hora en:  
Fecha, hora: 4 Jun 2020 06:00 PM Hora del este (EE. UU. y Canadá)

Únase desde una PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android:

Haga clic en este sitio web para unirse: [https://us02web.zoom.us/j/82688730595?tk=70kdzwEmTqgrOArTncD9EYdv96HM9M7IdyOY-wa62nkDOJAAAAATOKHl4xYTN2ixOTg3cl04V2risMHlacGZXLIRAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA&pwd=Nm100WJkcHc2dki0SGE0clhRM0dRUT09&uuiid=WN\\_jdiBmRlWRPKAE9gB0y1oNw](https://us02web.zoom.us/j/82688730595?tk=70kdzwEmTqgrOArTncD9EYdv96HM9M7IdyOY-wa62nkDOJAAAAATOKHl4xYTN2ixOTg3cl04V2risMHlacGZXLIRAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA&pwd=Nm100WJkcHc2dki0SGE0clhRM0dRUT09&uuiid=WN_jdiBmRlWRPKAE9gB0y1oNw)

Nota: No debe compartir este enlace con otras personas. Es únicamente para usted.

Contraseña: 292420

[Agregar al calendario](#) [Agregar al calendario de Google](#) [Agregar al calendario de Yahoo](#)

O únase por teléfono:

Estados Unidos de América: +1 929 205 6099 or +1 253 215 8782 or +1 301 715 8592 or +1 312 626 6799 or +1 346 248 7799 or +1 669 900 6833

ID del seminario web: 826 8873 0595

Contraseña: 292420

Números internacionales disponibles: [https://us02web.zoom.us/j/82688730595?tk=70kdzwEmTqgrOArTncD9EYdv96HM9M7IdyOY-wa62nkDOJAAAAATOKHl4xYTN2ixOTg3cl04V2risMHlacGZXLIRAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA&pwd=Nm100WJkcHc2dki0SGE0clhRM0dRUT09&uuiid=WN\\_jdiBmRlWRPKAE9gB0y1oNw](https://us02web.zoom.us/j/82688730595?tk=70kdzwEmTqgrOArTncD9EYdv96HM9M7IdyOY-wa62nkDOJAAAAATOKHl4xYTN2ixOTg3cl04V2risMHlacGZXLIRAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA&pwd=Nm100WJkcHc2dki0SGE0clhRM0dRUT09&uuiid=WN_jdiBmRlWRPKAE9gB0y1oNw)

*Figura 25. Constancia de participación a Webinar.*

## **Apéndice 18. Webinar “Experiencias de resiliencia en EPS durante la pandemia COVID-19”.**



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
Ejercicio Profesional Supervisado



### **Webinar “Experiencias de resiliencia de estudiantes en EPS durante la pandemia COVID-19”**

#### **Objetivos**

Compartir algunas vivencias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia en el Ejercicio Profesional Supervisado durante la pandemia por el COVID-19.

Reflexionar sobre las acciones positivas realizadas por los estudiantes de la a Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia en el Ejercicio Profesional Supervisado para la adaptación de resiliencia durante la pandemia por el COVID-19.

#### **Fundamentos teóricos del término resiliencia**

Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. (RAE, 2018).

La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad (Grotberg, 2001).

#### **Misión de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia**

Somos la Unidad Académica de la Universidad de San Carlos de Guatemala responsable de participar en el desarrollo integral del país por medio de la formación de recurso humano en Química, Química Biológica, Química Farmacéutica, Biología y Nutrición a nivel de

educación superior, y mediante la realización de investigación y extensión, contribuimos sistemáticamente al conocimiento, prevención y solución de los problemas nacionales, en las áreas de nuestra competencia, con ética, conciencia ambiental y excelencia académica.

### **Visión de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia**

Ser la Unidad Académica de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que cuenta con un cuerpo docente y de investigadores altamente calificados comprometidos con la docencia, investigación y extensión, que provea a la sociedad guatemalteca de profesionales con calidad humana, conciencia ambiental, espíritu de servicio, ética y actitud de trabajo en equipo, en los campos de salud, ambiente e industria; capaces de construir soluciones que ayuden a prevenir y resolver oportunamente los problemas nacionales en las áreas de su competencia.

### **Lista de valores de la Universidad de San Carlos de Guatemala**

Responsabilidad, respeto, servicio, excelencia, creatividad, justicia y equidad.

### **Organizadoras**

Supervisora de opciones de graduación modalidad servicio de la carrera de Nutrición de la Práctica de Ciencias de Alimentos y Nutrición Clínica de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Estudiantes EPS opción de graduación modalidad servicio de la carrera de Nutrición de la Práctica de Ciencias de Alimentos y Nutrición Clínica de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

**Participantes**

Estudiante EPS de Nutrición Comunitaria de la carrera de Nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Estudiantes EPS de las carreras de Química Farmacéutica y Química Biológica de la Facultad de CCQQ y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

**Colaboradores**

Organización de Estudiantes de Nutrición (OEN).

Asociación de Estudiantes de Ciencias Químicas y Farmacia (AEQ).

**Población objetivo**

Estudiantes de la Facultad de CCQQ y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

**Procedimiento**

Se llevará a cabo una conferencia virtual organizada por las estudiantes EPS opción de graduación modalidad servicio de la carrera de Nutrición, que contará con la participación de un estudiante de Química Farmacéutica, uno de Química Biológica y tres estudiantes de Nutrición como expositores. Se presentará el contexto de la conferencia durante 5 minutos en una breve introducción, posteriormente cada expositor contará con 5 minutos aproximadamente para comunicar los puntos cuestionados que a continuación se presentan:

1. ¿Cuál ha sido la diferencia de ejercer el EPS antes y durante la pandemia?

Justificación: esta pregunta se realizará para entrar en contexto y crear vulnerabilidad con el tema al conferencista.



2. Basándose en la misión, visión de la Facultad de CCQQ y Farmacia y los valores de la USAC, ¿Qué fortalezas has desarrollado para adaptarte al EPS durante la pandemia?

Justificación: diversas fuentes relacionan la palabra fortaleza con el concepto de resiliencia; además algunos autores definen dicho término como la capacidad de resistir y transformarse ante la adversidad.

3. ¿Cuál ha sido tu mayor lección del EPS durante la situación actual que experimenta el país?

Justificación: evidenciar el crecimiento personal y profesional que los epeistas han adquirido durante esta crisis.

Ronda de cierre:

4. ¿Qué consejo le darías a todos los estudiantes de tu carrera para continuar con sus estudios a distancia?

### **Consideraciones**

Los estudiantes deben compartir brevemente la lección positiva que les han ayudado a sobrellevar las barreras durante la práctica.

### Programa de la actividad

<b>Hora</b>	<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>
17:01:00	4:30	Bienvenida a participantes, presentación de organizadoras y moderadora Presentación, inducción al tema e instrucciones de preguntas	Andrea Fuentes
17:05:30	9:30	Preguntas con Carmen Tenas	Carmen Tenas Andrea Fuentes
17:15:00	9:30	Preguntas con Diego del Cid	Diego del Cid Andrea Fuentes
17:24:30	9:30	Preguntas con Anajansy Martínez	Anajansy Martínez Andrea Fuentes
17:34:00	9:30	Preguntas con Carolina Pacheco	Carolina Pacheco Andrea Fuentes
17:43:30	9:30	Preguntas con María Fernanda Rodas	María Fernanda Andrea Fuentes
17:53:00	9:50	<b>Ronda de cierre</b> Orden: Carmen Tenas Diego del Cid Anajansy Martínez Carolina Pacheco María Fernanda Rodas	Expositores Andrea Fuentes
18:02:50	9:45	Preguntas por los asistentes	Waleska Calvinisti Expositores
18:12:35	3:00	Agradecimiento a expositores Despedida	Waleska Calvinisti
18:15:35	<b>Finalización</b>		

**Apéndice 19. Protocolo de investigación**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA



**PROTOCOLO**

**Evaluación de prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta  
externa del Hospital Regional de Zacapa**

Elaborado por:

Marcia Lucía Elías Pereira

Estudiante de la carrera de Nutrición

201119657

Guatemala, 27 de abril de 2020

## **Introducción**

La lactancia materna es una forma sin comparación de proporcionar un alimento natural ideal para el crecimiento y el desarrollo de lactantes durante los primeros seis meses de vida y en forma complementaria hasta los dos años. Protege al infante de enfermedades y en la madre disminuye la mortalidad materna, el riesgo de cáncer de mama, fomenta el amor con su hijo; en la familia, contribuye a la integración y a la economía familiar (OMS, 2020).

Desde las primeras llamadas de alerta de la Asamblea Mundial de la Salud en 1974 y 1978, las bajas tasas de incidencia y de duración de la lactancia materna en las últimas tres décadas son reconocidas como un problema de salud pública, por lo que diversos organismos internacionales han publicado recomendaciones y planes de acción dirigidos a la búsqueda de su solución (Hernández, 2005).

Para que la lactancia materna se lleve a cabo es importante que las madres realicen las prácticas correctas sobre ésta y así lograr disminuir los porcentajes de casos de niños con desnutrición, así también para mejorar en el niño el desarrollo psicomotor e intelectual para disminuir la presencia de enfermedades agudas y crónicas, mejorar su peso y longitud los cuales irán conforme a los primeros seis meses de vida.

El presente estudio es de gran utilidad ya que manifiesta un problema a nivel nacional e internacional, pese a que existen estrategias para la promoción de la lactancia materna en los establecimientos de salud, se ve la necesidad de evaluar las prácticas de lactancia materna en poblaciones con la necesidad de intervenciones individualizadas con el fin de evitar el abandono de ésta por la falta de conocimiento o por las malas prácticas.

### **Antecedentes**

Un estudio realizado en Lima, Perú en el que se determinó el conocimiento y prácticas sobre lactancia materna exclusiva que tienen madres jóvenes primíparas en el hospital nacional docente madre niño San Bartolomé, fue un estudio pre experimental de diseño tipo cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 110 madres jóvenes primíparas que fueron ingresadas al hospital. La recolección de datos fue por medio de una encuesta y observación, primero se evaluó la técnica de como la madre se preparaba y daba de amamantar a su bebé mediante una guía de observación que duró 10 minutos, y después se evaluó el nivel de conocimiento que tienen las madres adolescentes sobre la lactancia materna exclusiva a través de un cuestionario, que duró 15 minutos. Los resultados fueron los siguientes; antes de recibir el material educativo el conocimiento de las madres por medio del pre-test fue de un 48.2% malo, 55% regular y 1.8% bueno; mientras que el conocimiento de las madres después de recibir el material educativo fue del 100% bueno. En cuanto a la evaluación de las prácticas sobre las técnicas de lactancia materna antes y después del contenido educativo se pudo observar que en el pre-test el 97.3% realizaban una inadecuada práctica y después de recibido el material, se muestra que el 100% de las madres realizaron una adecuada práctica sobre lactancia materna (Avendaño, 2017).

En un estudio en el que se exploraron las creencias y prácticas culturales asociadas con el destete de niños de 0 a 12 meses por madres que asisten a servicios en la clínica de Salud Materno Infantil del Hospital Kalisizo, Uganda, y que fue de tipo cualitativo simple, se entrevistaron a 7 madres de niños de 0 a 12 meses que asistieron a servicios de atención posnatal en la cual se utilizaron siete entrevistas a profundidad utilizando guías de entrevista autogeneradas con preguntas semiestructuradas.

Los resultados fueron que la mayoría de las madres conocían la edad recomendada para destetar a sus bebés, pero la adhesión a las prácticas culturales y los tabúes tuvieron una poderosa influencia en las prácticas de destete. A las madres les resulta imposible ignorar las creencias culturales, los tabúes y las prácticas mal informadas de sus mayores mal informados, de sus pares y suegras, incluso si uno supiera que la práctica no era saludable para su hijo (Wakabi, 2019)

En este estudio: Situación de la Lactancia Materna en el menor de dos años que asiste a los Centros de Atención Integral (CAI) del área Metropolitana de la secretaría de Bienestar Social, es un estudio de tipo transversal, descriptivo en el que la muestra fueron 85 niños menores de dos años que asisten a los CAI del área Metropolitana para la investigación del estado nutricional tomando peso y Longitud, 50 madres de familia y 12 niñeras a quienes se investigaron los Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre Lactancia Materna.

Para conocer las prácticas, creencias y conocimientos de lactancia materna en las madres de 0 – 6 meses y de 6 – 36 meses se realizaron tres cuestionarios, para obtener los resultados se establecieron normas tomando en cuenta las guías para niños menores de dos años, se obtuvo que el 86% de las madres dieron calostro a su hijo, mientras el 24% le dieron lactancia hasta los 6 meses a su hijo, el 4% dio lactancia materna exclusiva y el 2% dio lactancia después de los 2 años de edad (Juárez, 2007).

Una investigación titulada: Conocimiento y práctica sobre lactancia materna de mujeres primigestas derechohabientes de una Unidad de Medicina Familiar, fue un estudio de tipo transversal, descriptivo, con una muestra de 75 madres primigestas de 14 a 34 años para la exploración de los conocimientos y prácticas sobre lactancia materna se utilizó un instrumento denominado “Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) de la lactancia materna en adolescentes embarazadas”, el cual consta de 34 preguntas que

abarcan los aspectos sociodemográficos, conocimientos, prácticas y actitudes de la lactancia materna. Se seleccionaron las preguntas para identificar los conocimientos sobre la lactancia materna y la alimentación del recién nacido sobre cómo dar leche materna, su inicio y duración. Los resultados obtenidos fueron que el 61.3% de las participantes refirió saber cómo amamantar a su bebé, y el 54% de ellas reportó que lo aprendió de una enfermera. No obstante, al solicitarle a cada madre que mostrará la forma de amamantar a su bebé, únicamente el 48% o demostró de una forma correcta (Paredes, 2018).

## **Justificación**

El alimento más completo nutricionalmente para el recién nacido es la lactancia materna ya que aporta los requerimientos necesarios para su óptimo desarrollo y garantiza un buen estado nutricional durante los primeros seis meses de vida.

Por medio de la lactancia materna un niño recibe el alimento adecuado y natural durante los primeros meses de vida, adecuándose a cada edad y a sus necesidades, aportando los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimo sin afectar sus funciones digestivas. Para esto es de importancia que cada madre realice las prácticas correctas sobre la lactancia materna y así disminuir los problemas de salud como la desnutrición, enfermedades agudas y crónicas.

La presente investigación tiene gran importancia ya que se manifiesta una problemática a nivel internacional y nacional, a pesar que existe una estrategia a través de la difusión para la promoción y prevención por instituciones de salud, se hace necesario el abordaje en poblaciones que necesitan de una intervención personalizada como lo son en grupos jóvenes, que no aplican una técnica adecuada dando como resultado poca producción o abstinencia por parte del recién nacido, o que deben salir a trabajar, por lo que se ven en la necesidad del abandono de la lactancia materna e inician la alimentación con sucedáneo de leche materna.

También es de gran utilidad ya que con ella se logrará determinar las prácticas que realizan las madres menores de 25 años para dar lactancia materna y así poder ejecutar acciones que permitan mejorar la práctica durante el amamantamiento, así como identificar qué porcentaje de la población a estudio realiza buenas prácticas de la lactancia materna.



## **Objetivos**

A continuación, se presenta el objetivo general y los específicos de la investigación.

### **General**

Evaluar las prácticas sobre lactancia materna en madres menores de 25 años que visitan la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa, durante los meses de abril y mayo.

### **Específicos**

Identificar las prácticas de lactancia que poseen las madres menores de 25 años que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa.

Conocer los procedimientos que realizan las madres menores de 25 años al momento de dar de lactar.

Determinar el porcentaje de madres menores de 25 años que realizan buenas prácticas de lactancia materna.

## **Materiales y Métodos**

A continuación, se detallan los individuos que serán parte fundamental de la investigación, tipo de estudio, materiales y métodos a utilizar.

### **Universo**

Constituido por madres menores de 25 años que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa.

### **Muestra**

100 madres menores de 25 años que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa.

### **Tipo de Estudio**

Es un tipo de estudio descriptivo y transversal.

### **Materiales**

**Equipo.** Computadora portátil, hojas papel bond, lapiceros, lápiz, impresora, tinta para impresora.

**Recursos Humanos.** Estudiante de EPS de nutrición, Jefe Inmediato, nutricionista encargada de la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa, supervisora de la Escuela de Nutrición.

**Recursos Institucionales.** Clínicas de la consulta externa, área de espera en la consulta externa.

**Instrumentos de Recolección de datos.** Para este estudio se diseñó una guía de observación, para evaluar las prácticas de lactancia materna en madres menores de 25 años que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa (anexo 1).

## **Métodos**

**Selección y determinación de la muestra.** La selección de la muestra de estudio se realizará a través de la conveniencia, el rango de edad fue seleccionado por medio de una revisión de los últimos años en donde se muestra el aumento de embarazos en mujeres jóvenes. Para la selección de la muestra se tomarán los siguientes criterios.

***Criterios de Inclusión.*** Madres menores de 25 años que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa.

Madres que acepten voluntariamente formar parte del estudio.

Madres con hijos a los que aún se les esté proporcionando Lactancia Materna.

***Criterios de Exclusión.*** Madres mayores de 25 años.

Madres que dieron únicamente sucedáneo de leche materna.

Madres ingresadas al Hospital Regional de Zacapa.

**Elaboración de instrumentos de recolección de datos.** Para la recolección de datos se utilizará un instrumento, el cual es un formulario (anexo 1) seguido de una guía de observación (anexo 2) basado en un estudio sobre la evaluación de conocimientos y prácticas sobre la lactancia materna exclusiva en madres adolescentes en Perú (Avendaño, 2017) pero formulada por la investigadora, éste instrumento será para uso exclusivo de la investigadora ya que puede perder su objetividad al ser entregado a la muestra.

**Validación de Instrumentos.** La validación del instrumento se realizará por medio de uso, en el que se realizará una prueba piloto con 10 madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa, pero no formarán parte del estudio. Los datos serán recolectados y analizados, posterior a ello se realizarán las modificaciones pertinentes para responder a los objetivos del estudio.

**Recolección de Datos.** Al inicio se le entregará un consentimiento informado a cada madre el cual deberá leer detenidamente y firmar en caso esté de acuerdo en participar (anexo 3) así mismo se le dará una breve explicación de la investigación.

El primer instrumento que se utilizará será un formulario de datos generales de la madre, el cual se solicitará que conteste: su edad, procedencia, nivel de educación, ocupación, estado civil, número de hijos.

El segundo instrumento será una guía de observación para la investigadora con el propósito de evaluar si la madre aplica o no una adecuada práctica sobre la lactancia materna, el instrumento contará con 14 ítems, cada uno con dos posibles respuestas, relacionados a la técnica de lactancia materna: antes, durante y después de dar de amamantar a su hijo/a.

**Plan de tabulación y análisis de datos.** La tabulación de datos se realizará por medio de una codificación de respuestas obtenidas por medio de la guía de observación, se ingresarán los datos del instrumento a una base de datos de Excel 2010, utilizando la tabulación manual para el procesamiento de datos y posteriormente se analizarán los datos obtenidos. Para la interpretación de los resultados se utilizará:

Si = Realiza correctamente con la práctica

No = No realiza la práctica correctamente

El análisis de los datos se aplicará la estadística descriptiva para determinar las prácticas que tienen las madres sobre la lactancia materna, se utilizará una distribución de frecuencia simple para realizar el respectivo análisis a través de los porcentajes que se obtendrán en gráficas con el propósito de resolver los objetivos planteados.

### **Aspectos Éticos.**

Se realizó una previa autorización por parte de los Jefes Inmediatos y Nutricionista de la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa, para la prueba piloto y para la investigación de campo.

Para el abordaje del estudio se tomarán en cuenta los siguientes criterios:

**No maleficencia.** Se realizará en base a las prácticas que tienen las participantes, el estudio no causará ninguna implicación de riesgo psicológica o de la integridad física ya que el fin primordial es para un bienestar y sin causar ningún tipo de daño. Por lo que a cada madre se le solicitará dar de lactar a su hijo/a en la clínica de nutrición de la consulta externa y así crear un ambiente apropiado para la madre.

**Justicia.** Todas las madres recibirán el trato justo que merecen y corresponde, debido a que el fin del estudio es determinar las prácticas sobre lactancia materna que tienen las madres menores de 25 años para comprender cuanta información se está captando por parte de las madres con los programas de promoción de ésta.

**Autonomía.** A todas las madres menores de 25 años que estarán presentes en la consulta externa donde se realizará el estudio piloto y de campo se le entregará un consentimiento informado por escrito, por medio del cual cada madre dará su aprobación de participar en el estudio. En éste consentimiento informado se dará a conocer el objetivo principal del estudio, y cada madre será libre de decidir su participación. También se les afirmará que sus nombres, por ningún motivo, se revelarán en la información que proporcionarán ya que la utilización es únicamente con fines de investigación.

## Cronograma

A continuación, se presentan las actividades a realizar junto con el tiempo en el que se procurará realizarlas.

Tabla 20

*Cronograma de actividades.*

Actividad	Marzo			Abril				Mayo			Junio		
<b>Elaboración de protocolo</b>													
<b>Entrega de protocolo</b>													
<b>Recolección de datos</b>													
<b>Tabulación de datos</b>													
<b>Análisis de datos</b>													
<b>Elaboración de informe final</b>													
<b>Entrega de informe final</b>													

### Recursos económicos e institucionales

En la siguiente tabla se observan los costos directos e indirectos del personal, equipo y materiales a utilizar durante el estudio de investigación.

Tabla 21

*Presupuesto*

<b>Rúbrica</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Detalle</b>	<b>Total</b>
<b>Salarios</b>			
Asesor de Proyecto	1	6 horas semanales	Q. 3,000
Licenciada en nutrición	1	3 horas diarias y 5 días a la semana	Q. 9,000
<b>Equipo</b>			
Computadora	1	Laptop Marca Toshiba	Q. 3,000.00
Hojas	200	Hojas Papel Bond carta	Q. 35.00
Lapicero	1	Lapicero marca bólik.	Q. 1.50
Lápiz	1	Lápiz marca FaberCastell	Q.1.50
Impresora	1	Marca Canon	Q.250.00
Impresiones	100	25 centavos cada impresión a color y blanco y negro	Q 25.00
Tinta para impresora	1	Cartucho negro	Q. 100.00
Teléfono e Internet	1	Línea fija más internet Q.99.00 mensuales por 3 meses	Q.297.00
Fotocopias	100	15 centavos cada fotocopia	Q. 15
<b>Total</b>			<b>Q.15,725.00</b>

## Bibliografía

- Avendaño, S. (2017). *Conocimiento y Práctica sobre Lactancia Materna Exclusiva que tienen las madres adolescentes primíparas en un Hospital Nacional. Lima, Perú.*  
Obtenido de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/853/Conocimiento\\_AvendanoSilva\\_Mirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/853/Conocimiento_AvendanoSilva_Mirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Hernández, M. (2005). *Lactancia Materna. Cómo promover y apoyar la Lactancia Materna en la práctica pediátrica. Recomendaciones del comité de Lactancia de la AEP.*  
Obtenido de: <https://www.analesdepediatria.org/es-la-lactancia-materna-como-promover-articulo-resumen-13079817>
- INCAP. (2016). *Diplomado Nutrición Materno-infantil En los primeros 1,000 días de vida. Lactancia Materna.* Obtenido de: <http://www.sesan.gob.gt/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/Unidad-3-Lactancia-materna.pdf>
- Juárez, B. (2007). *Situación de la Lactancia Materna en el menor de dos años que asiste a los Centro de Atención Integral (CAI) del área Metropolitana de la secretaría de Bienestar Social. Guatemala.*
- OMS, (2019). *Lactancia Materna Exclusiva.* Obtenido de: [https://www.who.int/elena/titles/exclusive\\_breastfeeding/es/](https://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/es/)
- OMS, (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño: Las bases fisiológicas de la lactancia materna.* Obtenido de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf?sequence=1)
- Paredes, E. (2018). *Conocimientos y Prácticas sobre Lactancia Materna de Mujeres Primigestas derechohabientes de una Unidad de Medicina Familia. México*



Tubert, J. (2014). *Guía de la Lactancia Materna. ABAM (Asociación Balear d'Alletament Matern)*. Obtenido de: [https://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia\\_baleares\\_esp.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia_baleares_esp.pdf)

Wakabi, H. (2019). *Explorando las creencias y prácticas culturales asociadas con el destete de niños de 0 a 12 meses por madres que asisten a servicios en la Clínica de Salud Materno Infantil del Hospital Kalisizo, Uganda. Uganda.*

## Anexos del Protocolo de Investigación

### Anexo 1 del protocolo de investigación

*Formulario para caracterización de la muestra.*

#### DATOS GENERALES

**INSTRUCCIONES.** A continuación, se presenta una serie de preguntas deberá contestar o marcar con X la respuesta correcta si fuese el caso. La información recopilada se aplicará solo para fines de estudio, por lo que los datos personales no serán divulgados, garantizando el anonimato.

1. Edad: \_\_\_\_\_ años

2. Procedencia: \_\_\_\_\_

3. Escolaridad:

Primaria: \_\_\_\_\_ Básico: \_\_\_\_\_ Diversificado: \_\_\_\_\_ Universidad: \_\_\_\_\_

4. Ocupación:

Estudia: \_\_\_\_ Trabaja: \_\_\_\_ Estudia y trabaja: \_\_\_\_ Ama de casa: \_\_\_\_ No trabaja: \_\_\_\_

5. Estado Civil:

Soltera: \_\_\_\_\_ Casada: \_\_\_\_\_

6. Número de Hijos: \_\_\_\_\_

## Anexo 2 del protocolo de investigación

### Guía de Observación sobre prácticas de Lactancia Materna

No.	ÍTEMS	Test	
		SI	NO
<b>ANTES DE DAR DE LACTAR</b>			
1.	Madre lava sus manos con agua y jabón antes de iniciar la lactancia.		
2.	Se estimula antes de dar de mamar.		
3.	La posición en la que se coloca la madre es la correcta.		
<b>DURANTE LA LACTANCIA</b>			
4.	El bebé está pegado a la madre agarrado al pezón y a la mayor parte de la areola, barbilla pegada al pecho.		
5.	Labio inferior del bebé cubre la mayor parte de la areola y los labios evertidos.		
6.	Posición del bebé, brazo rodeando a mamá, pansa con pansa viendo a la mamá.		
7.	La madre ayuda con la mano colocándola en forma de "C", pulgar y dedo índice y medio a una distancia prudente del pezón		
8.	Madre acerca bebé al pecho y no al revés		
9.	Mueve el pezón en la boca del bebé más de una vez para ayudar a que el bebé agarre el pecho.		
10.	Madre da de lactar más de 15 minutos en lactar.		
11.	Madre intercambia cada 10 o 15 minutos cada mama.		
12.	Madre espera hasta que el bebé suelte el pecho.		
<b>DESPUÉS DE DAR DE LACTAR</b>			
13.	La madre carga al bebé y frota su espalda para eliminar el gas.		
14.	Al finaliza la lactancia materna, el bebé queda en posición lateral		

### **Anexo 3 del protocolo de investigación**

#### *Consentimiento Informado*

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
 FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA  
 ESCUELA DE NUTRICIÓN  
 HOSPITAL REGIONAL DE ZACAPA  
 EPS NUTRICIÓN CLINICA

Fecha \_\_\_\_\_

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de mi firma en este documento doy mi consentimiento para formar parte de la investigación “Prácticas de lactancia materna en madres que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de Zacapa” el cual es desarrollado por Marcia Lucía Elías Pereira estudiante de la licenciatura de Nutrición, de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La información que se obtenga en el estudio es confidencial; es decir, sus nombres no aparecerán en ningún documento. Todo lo que ustedes realicen será muy valioso para el estudio, por lo que les recomiendo y solicito su sinceridad al responder.

Además, se me ha informado con claridad los objetivos de la investigación y que este estudio no tiene ningún riesgo de salud ni psicológico para usted o su hijo, debido a que no se brindarán medicamentos ni se solicitarán exámenes de algún tipo. La actividad es de tipo observacional y de carácter voluntario, por lo que si desea retirarse puede hacerlo en cualquier momento, aún durante las actividades.

\_\_\_\_\_  
 Firma o Huella de la participante

\_\_\_\_\_  
 Firmas de la Investigador

**Apéndice 20. Patrón de menú y Recetario para el Hospital Regional de Zacapa**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

**Patrón de Menú y Recetario para el Hospital Regional de Zacapa**

Elaborado por:

Marcia Lucía Elías Pereira

Estudiante de la carrera de Nutrición

201119657

Guatemala, Junio de 2020



## **Introducción**

Una adecuada alimentación es considerada parte integral del tratamiento nutricional del paciente, ya que permite una mejor evolución y pronta recuperación. Por lo que determinar el tipo de menú, el número de tiempos de comidas, el número de pacientes para la preparación de los alimentos, el aporte nutricional que le brinda cada uno, tomando en cuenta las necesidades de cada servicio es de gran importancia.

Para ello el patrón de menú es creado para incluir información relacionada con el conjunto de tiempos de comida que ofrece el servicio de alimentación, grupos de alimentos que se incluyen en cada tiempo de comida, preparaciones de alimentos de cada grupo, y algunas preparaciones que no cambian durante el ciclo, además de los tamaños de porción por cada preparación, todo esto basado en un ciclo de menú previamente elaborado. El recetario basado en el ciclo de menú, tiene como objetivo obtener el aporte nutricional que tiene cada preparación y por porción.

## **Objetivos**

### **General**

Mejorar la alimentación servida a pacientes en el Hospital Regional de Zacapa por medio de la estandarización del menú.

### **Específico**

Elaborar el patrón de menú de la alimentación para pacientes del Hospital Regional de Zacapa.

Elaborar un recetario basado en el ciclo de menú para el Hospital Regional de Zacapa.

## Marco Teórico

### Patrón de Menú

El patrón de menú incluye información relacionada con el conjunto de tiempo de comida que ofrece el servicio de alimentación, grupos de alimentos que se incluyen en cada tiempo de comida, preparaciones de alimentos de cada grupo y algunas preparaciones que no cambian durante el ciclo, además de los tamaños de porción para cada preparación (Dárdano, 2012)

### Menú

Es un conjunto de platos que constituyen una comida, lista detallada de las preparaciones que conforman un plato de comida. La adecuada planificación de un menú es de importancia ya que radica en que de ellos dependerán las actividades para su desarrollo (Dárdano, 2012)

**Tipos de Menú.** Los menús se pueden clasificar de diferentes maneras, entre ellas.

*De acuerdo con la posibilidad de selección.* Éstos se pueden clasificar en menús selectivos y menús no selectivos. Los menús selectivos, se pueden escoger entre diferentes preparaciones de todos los grupos de alimentos que conforma el menú, mientras que los menús no selectivos la selección solo se puede realizar entre pocos grupos de alimentos.

*De acuerdo con la organización del menú.* El menú se organiza teniendo como base un patrón de menú o lista de los grupos de alimentos que deber tener cada comida, cada uno de ellos con el número de porciones de intercambio (Tejada, 2007).

*Ciclo de Menú.* Es una secuencia planeada, que se repite con intervalos regulares de tiempo. En hospitales, es necesario conocer la permanencia promedio de un paciente, para evaluar el intervalo de repetición del ciclo. Éstos se rotan durante su ingesta y se repiten cada cierto tiempo, para ofrecer una alimentación más variada y se pueden planificar por días,



semanas o meses y por comidas. Los ciclos de menú pueden clasificarse en cuatro tipos distintos.

*Ciclo de menú verdadero.* Este ciclo es un conjunto de menús diarios que se repiten de una manera regular. La duración del ciclo lo establece el jefe del servicio de alimentación dependiendo de qué tan pronto puede repetirse el menú con el fin de no repetir los mismos alimentos a los clientes. El periodo que más se utilizan en los hospitales es de 3 a 4 semanas y luego se cambia el menú.

*Menú cíclico a saltos.* Este menú tiene como finalidad brindarles a las personas un menú en forma regular y siempre teniendo en cuenta no repetir ninguno el mismo día de la semana. La duración de este ciclo se establece en días que no sean el múltiplo del número de días a la semana que funciona el servicio de alimentación.

*Menú cíclico al azar.* Este tipo de menú cíclico no programa las comidas en un orden o día determinado, ya que seleccionan los menús al azar y en diferente orden (Tejada, 2007).

Para llegar a tener el programa de menús que mejor se ajuste a las necesidades específicas de un servicio de alimentación, se debe elaborar un recetario.

**Recetario.** Es un conjunto de ingredientes y procedimientos para preparar un platillo específico. Es necesario desarrollar las recetas para cada preparación que aparecen en el ciclo de menú (Dárdano, 2012).

## Métodos y Procedimientos

El patrón de menú se trabajó con 2000 kcal para la dieta libre, blanda y para diabéticos. Este valor energético fue brindado por la jefa del departamento de nutrición del Hospital Regional de Zacapa. El ciclo de menú tiene una extensión de cuatro semanas de lunes a domingo, en las cuales se incluyen los tres tiempos principales, desayuno, almuerzo y cena. Para elaborar el patrón de menú se calculó el número de porciones de alimentos según grupos de la lista de intercambio para distribuir las porciones por tiempo de comida.

Basado en el patrón de menú y la alimentación actual servida en el hospital, se elaboró un recetario el cual se dividió en trece grupos de alimentos según las preparaciones. Cada receta presenta ingredientes, cantidades y preparaciones para un número de raciones específico el cual depende de la receta, también se presenta el valor nutricional de energía y macronutrientes.

Fue necesario obtener el promedio de raciones servidas en el hospital para el cálculo de las porciones de cada receta. El cálculo para el ajuste de las raciones servidas en el hospital se realizó con base a estadísticas de años anteriores utilizando, número de raciones servidas a pacientes por tiempo de comida y número de raciones servidas en el comedor por cada tiempo. Se utilizó un margen de  $\pm 16$  porciones, de manera que se obtuvo como resultado 450 raciones diarias. Por otro lado, el recetario se elaboró con raciones pequeñas ya que el mismo van dirigido a grupos pequeños como la familia.

## Resultados

El valor energético del patrón de menú es 2000 kcal. La distribución de macronutrientes se presenta en la tabla 22.

Tabla 22

### *Distribución de macronutrientes*

<b>Macronutrientes</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Calorías</b>	<b>Gramos</b>
<b>PROTEÍNAS</b>	15%	300	75
<b>CARBOHIDRATOS</b>	55%	1100	275
<b>GRASAS</b>	30%	600	67
<b>TOTAL</b>	100	2000	417

Fuente: Datos obtenidos del ciclo de menú del Hospital Regional de Zacapa.

La distribución porcentual del contenido de energía por tiempo de comida se presenta a continuación.

Tabla 23

### *Distribución porcentual*

<b>Tiempo de Comida</b>	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>	<b>Total</b>
<b>Porcentaje de Fracción</b>	35%	35%	30%	100%
<b>Energía (Kcal)</b>	700	700	600	2000

Fuente: Datos obtenidos del ciclo de menú del Hospital Regional de Zacapa.

De acuerdo con los grupos de alimentos de la alimentación servida en el hospital, se calcularon las porciones según lista de intercambio del Centro de Asesoría en Alimentación y Nutrición –CEAAN- de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala –USAC-.

A continuación, se presenta el patrón de menú para la distribución de cada grupo de alimentos en el ciclo de menú para la dieta libre:

Tabla 24

*Distribución de porciones por grupo de alimentos y su aporte nutricional*

LISTA	NÚMERO DE PORCIONES	CALORÍAS (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNA (g)	GRASAS (g)
Leche	1	135	11	7	7
Incaparina	2	140	22	14	0
Vegetales	5	150	35	10	0
Fruta	2	80	20	0	0
Cereales	11	847	165	22	11
Carne	4	260	0	20	20
Grasa	6	270	0	0	25
Azúcar	4	80	20	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>1962</b>	<b>273</b>	<b>75</b>	<b>68</b>
<b>ADECUACIÓN</b>		98%	99%	100%	101%

Fuente: Autoría Propia, 2020.

Tabla 25

*Distribución de porciones por grupo de alimentos para la dieta libre por tiempos de comida*

Grupo de Alimento	Porción o porciones al día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lácteos Enteros	1	1	-	
Incaparina o lácteos descremados	2	1	-	1
Vegetales	5	1	2	2
Frutas	2	1	1	-
Cereales	11	5	3	3
Carnes	4	1	2	1
Grasas	6	2	2	2
Azúcares	4	2	1	1

Fuente: Autoría Propia, 2020.

A continuación, se presenta el patrón de menú para la distribución de cada grupo de alimentos en el ciclo de menú para la dieta blanda o diabético

Tabla 26

*Distribución de porciones por grupo de alimentos para la dieta blanda/diabético por tiempos de comida*

Grupo de Alimento	Porción o porciones al día	Desayuno	Almuerzo	Cena
<b>Lácteos Enteros</b>	-	-	-	-
<b>Incaparina o lácteos descremados</b>	2	1	-	1
<b>Vegetales</b>	5	1	2	2
<b>Frutas</b>	2	1	1	-
<b>Cereales</b>	11	4	3	4
<b>Carnes</b>	5	1	3	1
<b>Grasas</b>	3	1	1	1
<b>Azúcares</b>	2	1		1

Fuente: Autoría Propia, 2020

Tabla 27

*Patrón de Menú para Dieta Libre*

Desayuno		Almuerzo		Cena	
1 taza	Leche	2 onzas	Carne o sustituto	1 taza	Incaparina
1 unidad	Huevo	1 taza	Cereal de almuerzo	1 onza	Carne o sustituto
½ taza	Vegetales	2 tazas	Vegetales	2 tazas	Vegetales
½ taza	Frijol	2 unidades	Tortilla	2 unidades	Tortilla
½ taza	Plátano			1 porción	Cereal de Cena
1 porción	Fruta	1 porción	Fruta		
2 unidades	Pan Pirujo	1 vaso	Refresco		
1 unidad	Pan Dulce				
2 cucharaditas	Azúcar	1 cucharadita	Azúcar	1 cucharadita	Azúcar

Fuente: Autoría Propia, 2020

Tabla 28

*Patrón de Menú para Dieta Blanda o Diabético*

Desayuno		Almuerzo		Cena	
1 taza	Leche Deslactosada			1 taza	Incaparina
1 unidad	Huevo	3 onzas	Carne o sustituto	1 onza	Carne o sustituto
½ taza	Vegetales	2 tazas	Vegetales	2 tazas	Vegetales
1 taza	Plátano	1 taza	Cereal de almuerzo	2 taza	Cereal de cena
1 porción	Fruta	1 porción	Fruta		
2 unidades	Tortilla	2 unidades	Tortilla	2 unidades	Tortilla
1 cucharadita	Azúcar			1 cucharadita	Azúcar

Fuente: Autoría Propia, 2020

## Recetario

A continuación, se observa un ejemplo del recetario realizado en base al ciclo de menú.


8 raciones	CALDO DE ESPINACA		1 taza
<b>Ingredientes:</b> Espinaca Güicoy Tierno Papa Zanahoria Sal Consomé Agua Pura	1 Manojó 2 Unidades 4 Unidades 1/2 Unidad 1 Cucharadita 1/2 Cucharadita 2.5 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar la espinaca, güicoy tierno y zanahoria.</li> <li>2. Pelar zanahoria, quitar tallos de la espinaca.</li> <li>3. Cortar en tozos zanahoria y güicoy tierno.</li> <li>4. Poner a cocer la zanahoria, güicoy tierno y espinaca en agua a fuego lento hasta que la zanahoria tenga una consistencia suave.</li> <li>5. Agregar sal y consomé, mezclar continuamente, tapar olla, dejar hervir por 10 minutos a fuego lento.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar papa o güisquil</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERGÍA (Kcal)</b>	<b>PROTEÍNA (g)</b>	<b>CARBOHIDRATOS (g)</b>	<b>GRASAS (g)</b>
40	2.05	8.37	0.30

Figura 26. Recetario

## **Conclusiones**

Se elaboró un patrón de menú de 2000 kcal en base a la alimentación servida a pacientes del Hospital Regional de Zacapa.

Se elaboró un recetario que cuenta con 99 recetas e incluye el valor nutricional de cada una.

### **Recomendaciones**

La distribución de la cantidad de alimentos en cada tiempo de comida debe ser equivalente para todos los días ya que así se logra un control del aporte nutricional de la dieta.

Disminuir dentro del menú, preparaciones que necesiten una cantidad alta de grasas o azúcares simples.

Estandarizar las recetas del ciclo de menú para lograr resultados constantes en cantidad y proporción de ingredientes, así como el procedimiento de la preparación.

Cumplir con la distribución de alimentos en cada tiempo de comida para lograr el aporte de 2000 kcal diario en los pacientes.



## **Bibliografía**

Dárdano, C. (2012). *Manual para la Planificación de Menús Institucionales*. Guatemala:

Serviprensa.

Tejada, B. (2007). *Administración de Servicios de Alimentación*. Colombia: Universidad de

Antioquia.

## Apéndices del Patrón de Menú y Recetario

### Apéndice 1. Recetario



# RECETARIO


HOSPITAL REGIONAL DE ZACAPA

MARCIA ELÍAS  
EPS NUTRICIÓN CLÍNICA  
USAC 2020


# Índice


Sopas y Caldos.....	1
Carnes.....	7
Pollo.....	14
Leguminosas.....	27
Platos Típicos.....	34
Pastas y Papas.....	49
Arroz.....	62
Ensaladas.....	67
Verduras.....	74
Atoles y Refrescos.....	83
Postres.....	98
Frutas.....	108
Lácteos.....	110




8 raciones	<b>CALDO DE ESPINACA</b>		1 taza
<b>Ingredientes:</b> Espinaca Güicoy Tierno Papa Zanahoria Sal Consomé Agua Pura	1 Manojó 2 Unidades 4 Unidades 1/2 Unidad 1 Cucharadita 1/2 Cucharadita 2.5 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la espinaca, güicoy tierno y zanahoria. 2. Pelar zanahoria, quitar tallos de la espinaca. 3. Cortar en tozos zanahoria y güicoy tierno. 4. Poner a cocer la zanahoria, güicoy tierno y espinaca en agua a fuego lento hasta que la zanahoria tenga na consistencia suave. 5. Agregar sal y consomé, mezclar continuamente, tapar olla, dejar hervir por 10 minutos a fuego lento.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar papa o güisquil</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA (Kcal)</b>	<b>PROTEÍNA (g)</b>	<b>CARBOHIDRATOS (g)</b>	<b>GRASAS (g)</b>
40	2.05	8.37	0.30

8 raciones	<b>CALDO DE POLLO</b>		1 taza
<b>Ingredientes:</b> Hierba Mora Güicoy Tierno Papa Zanahoria Cebolla Cilantro Ajo Sal Consomé Agua	1/2 taza 3 Unidades 3/4 libra 1 Unidad 1 Unidad 1/2 Taza 2 Dientes 1 Cucharadita 1/2 Cucharadita 2.5 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 6. Lavar bien las verduras. 7. Pelar zanahoria, papa, cebolla y ajos, quitar tallos de hierba mora. 8. Cortar las verduras en trozos. 9. Poner a cocer el pollo con agua, cebolla y ajo. 10. Agregar zanahoria, güicoy tierno, papa, hierba mora y cilantro al agua a fuego lento 11. Agregar sal y consomé, mezclar continuamente, tapar olla, dejar hervir por 10 minutos a fuego lento.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar güisquil</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA (Kcal)</b>	<b>PROTEÍNA (g)</b>	<b>CARBOHIDRATOS (g)</b>	<b>GRASAS (g)</b>
808	69.8	11.6	51.8


8 raciones	<b>CALDO DE RES</b>		1 taza
<b>Ingredientes:</b> Hueso de Bolovique Güisquil Papa Elote Güicoy sazón Zanahoria Cebolla Cilantro Hierbabuena Ajo Sal Agua	1/2 Libra 6 Unidades 1/2 Libra 4 Unidades 1 Unidad 1 Unidad 1 Unidad 1/2 Taza 1/4 Taza 2 Dientes 2 Cucharaditas 2.25 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar bien la verdura 2. Pelar güisquil, zanahoria y cebolla. 3. Agregar los 2.25 litros de agua con el hueso a cocer agregando la cebolla cortada en cuadros y ajos. 4. Agregar güisquil, elote, papa y zanahoria. Por último, agregue güicoy sazón, hierbabuena y cilantro. 5. Cocer hasta que la verdura este en consistencia suave. 6. Agregar sal, mover continuamente, tapar olla, dejar hervir por 10 minutos a fuego lento.	
<b>Variaciones de la receta</b>			
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA (Kcal)</b>	<b>PROTEÍNA (g)</b>	<b>CARBOHIDRATOS (g)</b>	<b>GRASAS (g)</b>
159	4.60	34.81	1.17


8 raciones	<b>CALDO DE ACELGA</b>		1 taza
<b>Ingredientes:</b> Acelga Güicoy Tierno Papa Zanahoria Sal Consomé Agua Pura	1 Manojó 2 Unidades 4 unidades 1/2 Unidad 1 cucharadita 1/2 Cucharadita 2.5 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la acelga, güicoy tierno y zanahoria. 2. Pelar zanahoria, quitar tallos de la espinaca. 3. Cortar en tozos verdura. 4. Poner a cocer a fuego lento la acelga, güicoy, papa y zanahoria. 5. Cocer hasta que la zanahoria tenga na consistencia suave. 6. Agregar sal y consomé, mezclar continuamente, tapar olla, dejar hervir por 10 minutos a fuego lento.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar ejotes y perulero</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
41	2.07	8.81	0.30





4 raciones	<b>SOPA DE GÜISQUIL</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Güisquil Cebolla Papa Sal Pimienta Agua	2 Unidades 1 Unidad 2 Unidades 1 cucharadita 1 cucharadita 1.25 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar el güisquil, cebolla y papa.</li> <li>2. Pelar güisqui y papa.</li> <li>3. Cortar en tozos verdura.</li> <li>4. Picar en juliana la cebolla</li> <li>5. Poner a cocer a fuego lento hasta que la zanahoria tenga na consistencia suave.</li> <li>6. Agregar sal y pimienta, mezclar continuamente, tapar olla hasta hervir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede perulero</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
58	1.70	13.90	0.30





24 raciones	<b>ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE</b>		2 Unidades
<b>Ingredientes:</b> Carne Molida Huevo Cebolla Consomé Sal Tomate Laurel Tomillo	4 1/4 Libra 1 Unidad 2 Unidades 2 cucharadas 1 Cucharadita 5 Unidades 4 cucharaditas 2 hojas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b> <b>Procedimiento Albóndigas:</b> 1. Lavar cebolla y tomate. 2. Picar la mita de cebolla y 1 tomate 3. Mezclar la carne molida, huevo, el tomate y la cebolla picados, sal y consomé. 4. Hacer bolas de carne y freír. <b>Procedimiento para salsa de tomate:</b> 1. Hervir 4 tomates y la mitad de la cebolla. 2. Licuar tomates y cebolla. 3. Colar y agregar la salsa, laurel y tomillo en las albóndigas. 4. Cocer sin dejar que consuma la salsa.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A la salsa de tomate se le puede agregar chile dulce.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
234	3.74	65	4.7

8 raciones	<b>CARNE EN PEPIAN</b>		4 onzas
<b>Ingredientes:</b> Carne de Res Tomate Chile guaque Chile pasa Chile dulce Cebolla Pepita Pepitoria Ajonjolí Ajo Agua Cilantro	2 Libras 1 Libra 1 Unidad 1 Unidad 1/2 Unidad 1/2 Unidad 1 Cucharada 1 Cucharada 2 Cucharaditas 2 Dientes 1 litro 1/2 Taza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 45 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer la carne en agua. 2. Aparte en un comal, poner a dorar los chiles, tomate, cebolla, ajonjolí, pepitoria, pepita y el ajo. 3. Después de que todos los ingredientes se hayan dorado, licuar con un poco del caldo donde se ha cocido la carne. 4. Lo licuado se pone a hervir y espesar junto con el cilantro, por 30 minutos. 5. Agregar la carne para que los sabores se mezclen entre sí y se deja hervir hasta espesar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de que esté la carne en su punto de cocción se le puede agregar zanahoria, papa y ejotes.</li> <li>• Si el Pepián es rojo agregar achiote.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
296	22.45	3.91	21

4 raciones	<b>HILACHAS</b>		4 onzas
<b>Ingredientes:</b> Carne de Res Tomate Miltomate Chile Guaque Laurel Tomillo Ajo Cebolla Cilantro Papa Zanahoria Chile Pimiento Harina de Trigo Agua Achiote Sal	1 Libra 1 Libra 4 Onzas 1 Unidad 5 Hojas 1 Cucharadita 2 Dientes 2 Unidad 1/2 Taza 1/2 Libra 1 Unidad 2 Unidades 1/3 Taza 2 Litros 1/2 Cucharadita 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 50 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Poner a cocer la carne con una pizca de sal. Cuando esté lista, separar del caldo. El caldo se guarda. 2. Deshilachar la carne y dejar enfriar. <b>Salsa</b> 1. Cocer el tomate, el miltomate y los chiles con un poco de agua. 2. Licuar junto con el cilantro y el achiote. 3. Cocer lo licuado. 4. Incorporar las papas y las zanahorias cortadas en rodajas, dejando que se cocinen. 5. Cuando las papas y las zanahorias estén cocidas, agregar la harina para que la salsa espese un poco.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede agregar ejotes al platillo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
402	25.67	29.60	20.4


4 raciones	<b>SALPICÓN</b>		4 onzas
<b>Ingredientes:</b> Carne de Res Rábano Tomates Hierbabuena Cebolla Limonas Sal Pimienta	1 Libra 33 Unidades 1/2 Libra 1/4 Taza 1 Unidad 2 Unidades 2 cucharaditas 1 cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora 15 minutos  <b>Procedimiento:</b> 1. Primero, colocar la carne a cocinar 2. Sazonar con sal y pimienta 3. Agregar la mitad de cebolla picada. 4. Llenar la olla con agua hasta que esté a 3/4 de su capacidad. 5. Cocinar por un aproximado de una hora. Y Dejar enfriar. 6. Retirar la carne y picarla. 7. En un recipiente aparte, picar o rallar los rábanos, la hierbabuena, los tomates y la otra mitad de cebolla. 8. Agregar la carne y mezclar. 9. Agregar un poco del jugo de los limones y sazonar sal y pimienta.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregarle ajo y consomé de res para sazonar la carne.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
293	22.26	6.03	19.74


4 raciones	<b>SALPICÓN SIN RÁBANO</b>		4 onzas
<b>Ingredientes:</b> Carne de Res Tomates Hierbabuena Cebolla Limonas Sal Pimienta	1 Libra 1/2 Libra 1/4 Taza 1 Unidad 2 Unidades 2 cucharaditas 1 cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora 15 minutos <b>Procedimiento:</b> 10. Primero, colocar la carne a cocinar 11. Sazonar con sal y pimienta 12. Agregar la mitad de cebolla picada. 13. Llenar la olla con agua hasta que esté a 3/4 de su capacidad. 14. Cocinar por un aproximado de una hora. Y Dejar enfriar. 15. Retirar la carne y picarla. 16. En un recipiente aparte, picar la hierbabuena, los tomates y la otra mitad de cebolla. 17. Agregar la carne y mezclar. 18. Agregar un poco del jugo de los limones y sazonar sal y pimienta.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregarle ajo y consomé de res para sazonar la carne.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
292	22.21	6	19.74


4 raciones	<b>TORTITAS DE CARNE CON SALSA NATURAL</b>		2 Unidades
<b>Ingredientes:</b> Carne de Res Molida Cebolla Chile Pimiento Aceite Vegetal Tomate Cilantro Sal Agua Ajo	1 Libra 1 Unidad 1/2 Unidad 1/2 taza 1/2 Libra 1/2 Taza 1 Cucharadita 1 Taza 1 Diente	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Primero, poner la carne en un recipiente. 2. Partir y picar muy bien la mitad de cebolla, 1/4 de chile pimiento y el ajo. 3. Mezclar todo y agregarle sal y pimeinta. 4. Colocar una sartén al fuego con aceite. 5. Luego, depositar las tortas y cocinarlas por ambos lados a fuego medio hasta que estén doradas. 6. Finalmente retirarlas y dejarlas en una toalla absorbente. <b>Salsa</b> 1. Cocer el tomate, 1/4 chile pimiento y 1/2 cebolla y los chiles con un poco de agua. 2. Licuar todo después de cocer. 3. Colar y hervir Salsa de tomate, condimentar con sal.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede agregar ejotes al platillo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
578	5.12	94.10	33.84








8 raciones	<b>POLLO EN PEPIAN</b>		1 pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Tomate Chile guaque Chile pasa Chile dulce Cebolla Pepita Pepitoria Ajonjolí Ajo Agua Cilantro	3 Libras 1 Libra 1 Unidad 1 Unidad 1/2 Unidad 1/2 Unidad 1 Cucharada 1 Cucharada 2 Cucharaditas 2 Dientes 1 litro 1/2 Taza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 45 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer el pollo en agua. 2. Aparte en un comal, poner a dorar los chiles, tomate, cebolla, ajonjolí, pepitoria, pepita y el ajo. 3. Después de que todos los ingredientes se hayan dorado, licuar con un poco del caldo donde se ha cocido el pollo. 4. Lo licuado se pone a hervir y espesar junto con el cilantro, por 30 minutos. 5. Agregar la carne para que los sabores se mezclen entre sí y se deja hervir hasta espesar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de que esté el pollo en su punto de cocción se le puede agregar zanahoria, papa y ejotes.</li> <li>• Si el Pepián es rojo agregar achiote.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
298	30.42	3.91	28.46


8 raciones	<b>POLLO ENCEBOLLADO</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Pimienta Sal de ajo Sal de cebolla Cebolla Aceite Vegetal Crema de pollo Agua	1 Pollo Entero 1 Cucharadita 1 Cucharadita 1 Cucharadita 3 Unidades 2 Cucharadas 1/2 Sobre 1/2 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 45 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Cortar en piezas el pollo. 2. Condimentar el pollo con sal de ajo, sal de cebolla y pimienta. 3. Picar en juliana las cebollas y sofreír. 4. En agua disolver el sobre de crema de pollo. 5. Agregar el pollo horneado al sartén con las cebollas y agregar la crema de pollo. 6. Dejar cocer por unos minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar tomillo y laurel para sazonar el pollo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
525	39.26	1.02	39.41

8 raciones	<b>POLLO EN SALSA DE BRÓCOLI</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Brócoli Mantequilla Leche Agua Crema Queso Crema Sal Pimienta	1 Pollo Entero 3 Tazas 1/2 Barra 2 Cucharadas 1 Taza 1/2 Taza 2 Cucharadas 1 Cucharadita 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Cortar el pollo en piezas 2. Cocer a fuego medio. <b>Salsa</b> 1. En un sartén derretir la mantequilla y sofríe el brócoli sin dejar de mover para impregnarlo (se ve brillante). 2. En una taza de agua disolver la leche. Verter la leche, a fuego bajo y cocinar por 10 minutos o hasta que el brócoli esté suave; retira de la estufa. 3. Licuar el brócoli con la crema y el queso para hacer un puré, vacía en la sartén, sazonar con sal y pimienta y cocina hasta que suelte el hervor; retira y reserva. 4. Freír el pollo en un sartén con aceite a fuego bajo y el recipiente tapado hasta que estén doradas. 5. Bañar el pollo con la salsa de brócoli.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar cebolla, ajo, tomillo y laurel para sazonar el pollo al momento de cocerlo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
559	40.90	3.48	41.63


4 raciones	<b>PICADO DE VERDURAS CON POLLO</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Zanahoria Güisquil Ejotes Papa Apio Chile Dulce Sal Pimienta Pollo	1 Unidad 2 Unidades 1/2 Taza 2 Unidades 1 Rama 1/2 Taza 1 Cucharadita 1 Cucharadita 1/2 Libra sin hueso.	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Cortar el pollo en piezas. 2. En una olla cocer el pollo. 3. Lavar verdura. 4. Picar zanahoria, güisquil, ejotes y papa. Cocer con el pollo. 5. Escurrir verdura. 6. Deshilachar o picar en tozos pollo. 7. Picar cebolla, chile dulce, apio. Sofreír en un sartén grande a fuego medio. 8. Agregar el pollo al sartén con la verdura sofrita y condimentar con sal y pimienta. 9. Dejar cocinar por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar tomillo y laurel para sazonar el picado.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
192	12.28	15.21	9.56


8 raciones	<b>POLLO GUISADO</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Tomate Cebolla Aceite Vegetal Chile dulce Ajo Sal Consomé Tomillo Laurel	1 Pollo Entero 1 Libra 1 Unidad 1/2 Litro 1/2 Unidad 2 Dientes 1 Cucharadita 1 Cucharadita 4 Cucharaditas 2 Hojas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar bien las verduras. 2. Poner a cocer los chiles, ajos, tomate, cebolla aproximadamente 15 minutos después que hierve el agua. 3. Condimentar el Pollo con sal y consomé. Y cocer. 4. Ya cocida los ingredientes de la salsa se espera a que se enfríe y se coloca todo en la licuadora con el agua. 5. Colocar una olla con un poco de aceite, colar la salsa licuada para evitar cáscaras y verter en olla. 6. Introducir pollo a la salsa, agregar laurel y tomillo. Cocer.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregarle papa y zanahoria.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
960	30.55	8.82	89.82


6 raciones	<b>CHILE RELLENO</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Chile Pimiento Zanahoria Ejotes Papa Cebolla Huevos Sal Pimienta Pollo	6.5 Unidades 1 Unidad 1/2 Taza 3 Unidades 1 Unidad 1 Unidad 1 Cucharadita 1 Cucharadita 1/2 Libra sin hueso	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora <b>Procedimiento:</b> 1. Cocer el pollo con 1/3 de Cebolla, 1/4 Chile pimiento. 2. Una vez lista y frío el pollo, pasarlo solo por el procesador o picarlo finamente. 3. Lavar la zanahoria, papas, ejotes y cebolla. 4. Pelar estos ingredientes, picarlos en pedazos muy pequeños y darlos que se cuezan. 5. Freír la cebolla, 1/4 de chile pimiento. 6. Agregar la verdura previamente cocinada y el pollo, revolviendo durante 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta. 7. Lavar los chiles y ponerlos a asar, hacerles una abertura no muy grande, desvenarlos y sacarles las pepitas. 8. Con una cuchara depositar el relleno en cada uno de los chiles, cerrarlos y pasarlos por huevo, previamente batido y freír.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar tomillo, laurel y consomé para sazonar.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
141	9.05	10.47	7.11


8 raciones	<b>POLLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Sal Pimienta Consomé Brócoli	1 Pollo Entero 2 Cucharaditas 1 Cucharadita 2 Cucharaditas 1 Pieza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 35 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Cortar el pollo en piezas. 2. Condimentar el pollo con sal, pimienta y consomé. 3. Lavar Brócoli y cortar en tozos. 4. Cocer el brócoli hasta estar suave.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le puede agregar algún aderezo o salsa al pollo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
501	39.68	1.65	36.23



8 raciones	<b>POLLO HORNEADO EN SALSA AGRIDULCE</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Salsa Dulce Vinagre Azúcar Sal Agua Maicena	1 Pollo Entero 6 Cucharadas 1/2 Taza 1 1/4 Taza 4 Cucharaditas 4 Tazas 4 Cucharaditas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 50 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar Pollo, escurrir, condimentar con sal. 2. Poner a hornear. <b>Salsa Agridulce</b> 1. Agregar la maicena a las 4 tazas de agua, mezclar. 2. En un tazón mezclar la salsa dulce, vinagre, azúcar y la maicena disuelta. 3. Poner a cocer por 10 minutos la salsa, moviendo constantemente. 4. Bañar el pollo horneado en la salsa.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede introducir por unos segundos el pollo en la salsa antes de hornear. Al salir agregar la salsa sobrante.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
557	32.04	23.46	36.65


8 raciones	<b>POLLO HORNEADO EN SALSA DE AJONJOLÍ</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Pollo entero Caldo de pollo Ajonjolí Chile Pasa Aceite Vegetal Ajo Sal Vinagre	1 Pollo Entero 1/2 Taza 1 Taza 1 Unidad 2 Cucharadas 1 Diente 1/2 Cucharada 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 50 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar Pollo, escurrir, condimentar con sal un poco de sal. 2. Poner a hornear. <b>Salsa de Ajonjolí:</b> 1. Retirar las semillas del chile pasa, al finalizar poner las semillas en una sartén y reserve el chile pasa. 2. En un sartén a fuego bajo asar el ajonjolí y las semillas por 1 minuto aproximadamente, hasta que estén ligeramente asadas; mover regularmente. 3. Calentar sartén con el aceite vegetal y agregar el chile pasa hasta freír. 4. Agregar todo a la licuadora: semillas, chile pasa, ajo, caldo de pollo y vinagre. Licuar. 5. Bañar el pollo horneado con la salsa.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede introducir por unos segundos el pollo en la salsa antes de hornear. Al salir agregar la salsa sobrante.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
513	32.63	4.85	40.33


10 raciones	<b>POLLO EN JOCÓN</b>		4 Onzas
<b>Ingredientes:</b> Pepita Pepitoria Miltomate Chile Pimiento Ajo Cebolla Cilantro Sal Pimienta Agua Pollo sin piel Aceite	4 Cucharadas 1/4 Taza 3/4 Libra 1 Unidad 2 Dientes 1 Unidad 1/2 Manojó 1 Cucharadita 1 Cucharadita 2.5 Litros 2.5 Litros 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Dorar pepitoria y pepita en un sartén. 2. Licuar semillas. 3. Poner en una olla grande el pollo y los miltomates en agua y 1 cucharadita de sal a fuego lento y cocinar. 4. Añadir el cilantro a la licuadora con los miltomates y agregar 1 taza de caldo de pollo. Licuar. 5. Añadir aceite en un sartén grande y cocinar el ajo, pimienta y la cebolla a fuego medio. Revolver con frecuencia, hasta que empiecen a dorarse. 6. Añadir 1 taza de caldo y lo licuado previamente en una olla. 7. Agregar las semillas molidas y 2 tazas más de caldo. 8. Cocinar a fuego lento sin tapar, hasta espesar la salsa. 9. Añadir el pollo a la salsa. 10. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos adicionales.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede condimentar el pollo con sal, pimienta y consomé.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
205	26.60	5.16	8.60

4 raciones	<b>SALPICÓN DE POLLO</b>		4 onzas
<b>Ingredientes:</b> Pollo Rábano Tomates Hierbabuena Cebolla Limones Sal Pimienta	1 Libra 33 Unidades 1/2 Libra 1/4 Taza 1 Unidad 2 Unidades 2 cucharaditas 1 cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora 15 minutos  <b>Procedimiento:</b> 1. Primero, colocar el pollo a cocina 2. Sazonar con sal y pimienta 3. Agregar la mitad de cebolla picada. 4. Llenar la olla con agua hasta que esté a 3/4 de su capacidad. 5. Cocinar por un aproximado de una hora. Y Dejar enfriar. 6. Retirar el pollo y picarla. 7. En un recipiente aparte, picar o rallar los rábanos, la hierbabuena, los tomates y la otra mitad de cebolla. 8. Agregar el pollo y mezclar. 9. Agregar un poco del jugo de los limones y sazonar sal y pimienta.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregarle ajo y consomé para sazonar el pollo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
285	20.94	8.51	18.32


4 raciones	<b>SALPICÓN DE POLLO SIN RÁBANO</b>		4 onzas
<b>Ingredientes:</b> Pollo Tomates Hierbabuena Cebolla Limones Sal Pimienta	1 Libra 1/2 Libra 1/4 Taza 1 Unidad 2 Unidades 2 cucharaditas 1 cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora 15 minutos  <b>Procedimiento:</b> 1. Primero, colocar el pollo a cocina 2. Sazonar con sal y pimienta 3. Agregar la mitad de cebolla picada. 4. Llenar la olla con agua hasta que esté a 3/4 de su capacidad. 5. Cocinar por un aproximado de una hora. Y Dejar enfriar. 6. Retirar el pollo y picarla. 7. En un recipiente aparte, picar la hierbabuena, los tomates y la otra mitad de cebolla. 8. Agregar el pollo y mezclar. 9. Agregar un poco del jugo de los limones y sazonar sal y pimienta.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregarle ajo y consomé para sazonar el pollo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
292	22.21	6	19.74





3 Raciones	<b>FRIJOL PARADO</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Frijol Negro Cebolla Ajo Agua	1 Taza 1 Rodaja 1 Diente 3/4 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 45 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comienza limpiando los frijoles, y lava con agua usando un colador.</li> <li>2. Colocar una olla en la estufa, agrega los frijoles y cubre con el agua.</li> <li>3. Agrega la cebolla y el ajo cuece con la olla tapada hasta que los frijoles estén suaves</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
256	16.86	45.97	1.19


8 Raciones	<b>FRIJOL COLADO</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Frijol Negro Cebolla Ajo Agua Sal Aceite	1 Taza 1/4 Unidad 1 Diente 1 1/4 Litro 1 Cucharadita 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comienza limpiando los frijoles, y lava con agua usando un colador.</li> <li>2. Colocar una olla en la estufa, agrega los frijoles y cubre con el agua.</li> <li>3. Agrega la cebolla y la mitad del ajo cuece con la olla tapada hasta que los frijoles estén suaves.</li> <li>4. En un sartén fríe el ajo y la cebolla finamente picados con aceite.</li> <li>5. Coloca en la licuadora los frijoles cocidos, agregar agua, la cantidad de agua puede variar dependiendo de qué tan espesa se desea la consistencia, agrega a la licuadora el ajo y la cebolla fritos, licuar todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega sal.</li> <li>6. Luego viértelo en una olla con un colador y llévalo a ebullición.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar la cantidad de cebolla y ajo que usted desee.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
237	12.66	34.61	5.89




2 Raciones	<b>EJOTES COCIDOS</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Ejotes Agua	1 Taza 2 Tazas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Limpiar los ejotes, cortar los extremos de ambos extremos. 2. Poner a hervir 2 tazas de agua. 3. Añada los ejotes a agua hirviendo, cubra, cocine a la ternura deseado.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
19	1.04	4.33	0.15


1 Ración	<b>EJOTES GUISADOS</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Ejotes Agua Aceite Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	1 Taza 2 Tazas 1 Cucharadita 1/2 Unidad 1 Rodaja 1/4 Taza 1/4 Unidad 1 Pizca	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Limpiar los ejotes, cortar los extremos de ambos extremos. 2. Cocer el tomate y hacerlo puré. 3. Freímos el cilantro y cebolla, agregar el puré de tomate. 4. Lo ponemos a cocer a fuego lento, agregando sal, el jugo de limón, movemos hasta obtener una salsa. 5. Agregar los ejotes. 6. Dejar cocer hasta que se suavicen.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> <li>• En lugar de los ejotes puede utilizar cualquier verdura como güicoy o peruleros.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
120	4.55	16.11	5.86


4 Raciones	<b>FRIJOL COLORADO COLADO</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Frijol Negro Cebolla Ajo Agua Sal Aceite	1 Taza 1/4 Unidad 1 Diente 1 1/4 Litro 1 Cucharadita 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comienza limpiando los frijoles, y lava con agua usando un colador.</li> <li>2. Colocar una olla en la estufa, agrega los frijoles y cubre con el agua.</li> <li>3. Agrega la cebolla y la mitad del ajo cuece con la olla tapada hasta que los frijoles estén suaves.</li> <li>4. En un sartén fríe el ajo y la cebolla finamente picados con aceite.</li> <li>5. Coloca en la licuadora los frijoles cocidos, agregar agua, la cantidad de agua puede variar dependiendo de qué tan espesa se desea la consistencia, agrega a la licuadora el ajo y la cebolla fritos, licuar todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega sal.</li> <li>6. Luego viértelo en una olla con un colador y llévalo a ebullición.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar la cantidad de cebolla y ajo que usted desee.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
237	12.66	34.61	5.89

3 Raciones	<b>FRIJOL PARADO CON SALCHICHA</b>	1/2 Taza	
<b>Ingredientes:</b> Frijol Negro Cebolla Ajo Agua Salchichas	1 Taza 1 Rodaja 1 Diente 3/4 Litro 9 Unidades	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 45 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Comienza limpiando los frijoles, y lava con agua usando un colador. 2. Colocar una olla en la estufa, agrega los frijoles y cubre con el agua. 3. Agrega la cebolla y el ajo cuece con la olla tapada hasta que los frijoles estén suaves 4. Agregar las salchichas a la olla para que se cocinen junto con los frijoles.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La salchicha puede ir a la mitad, en trozos o en tiras.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
520	33.57	48.89	21.90





1 Ración	<b>HUEVOS REVUELTOS C/ TOMATE Y CEBOLLA</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Aceite Vegetal Tomate Cebolla	1 Unidad 1 Cucharadita 1/2 Unidad 1 Rodaja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 7 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la verdura. 2. Batir el huevo en un recipiente aparte. 3. Calentar un sartén con el aceite. 4. Picar el tomate y la cebolla 5. Freír el tomate y cebolla y después agregar el huevo batido. 6. Mezclar, hasta que se cocine completamente.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Sal si desea.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
129	6.92	1.93	10.34


1 Ración	<b>HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Aceite Vegetal Jamón	1 Unidad 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 7 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar la verdura.</li> <li>2. Batir el huevo en un recipiente aparte.</li> <li>3. Calentar un sartén con el aceite.</li> <li>4. Picar el jamón</li> <li>5. Freír el jamón y después agregar el huevo batido.</li> <li>6. Mezclar, hasta que se cocine completamente.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Sal si desea.</li> <li>• Puede agregarle cebolla si desea.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
107	6.67	0.41	8.60


1 Ración	<b>HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Aceite Vegetal	1 Unidad 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 5 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar la verdura.</li> <li>2. Calentar un sartén con el aceite.</li> <li>3. Verter el huevo directo al sartén.</li> <li>4. Dejar cocinar de ambos lados.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Sal si desea.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
127	6.67	0.41	10.82





1 Ración	<b>HUEVOS REVUELTOS C/ EJOTES Y CHIRMOL</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Aceite Vegetal Ejotes Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	1 Unidad 1 Cucharadita 1/4 Taza 1/2 Unidad 1 Rodaja 1/4 Taza 1/4 Unidad 1 pizca	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la verdura. 2. Picar ejotes y cocer ejotes. 3. Batir el huevo en un recipiente aparte. 4. Calentar un sartén con el aceite. 5. Freír los ejotes con aceite y después agregar el huevo batido. 6. Mezclar, hasta que se cocine completamente. <b>Chirmol:</b> 1. Cocer tomate 2. Picar cebolla y cilantro 3. Machacar tomate y mezclar con cilantro y cebolla. Agregar sal y limón al gusto.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar cebolla y tomate al huevo revuelto.</li> <li>• El chirmol puede solo llevar sal sin limón.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
132	7.19	2.58	10.35

8 Ración	<b>HUEVO DURO CON CHIRMOL</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Agua Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	8 Unidades 2 Litros 1 Libra 2 Unidades 1/2 Manojó 2 Unidades 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla con agua poner a cocer los huevos. Cuando empiece a hervir, se toman 10 minutos. <b>Chirmol:</b> 1. Cocer tomate 2. Picar cebolla y cilantro 3. Machacar tomate y mezclar con cilantro y cebolla. Agregar sal y limón.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El chirmol puede solo llevar sal sin limón.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
91	7.28	3.45	5.41


1 Ración	<b>HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Aceite Vegetal Tomate Cebolla Güisquil Papa Sal	1 Unidad 1 Cucharadita 1/2 Unidad 1 Rodaja 1/4 Taza 1/2 Unidad 1 pizca	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la verdura. 2. Cocer güisquil y papa. 3. Picar tomate, cebolla, güisquil y papa. 4. Batir el huevo en un recipiente aparte. 5. Calentar un sartén con el aceite. 6. Freír verdura con aceite y después agregar el huevo batido. Agregar sal. 7. Mezclar, hasta que se cocine completamente.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La verdura puede ser ejotes, zanahoria, zucchini, güicoy o perulero.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
160	7.90	8.77	10.50

1 Ración	<b>HUEVOS REVUELTOS C/ ESPINACA Y CHIRMOL</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Huevo Aceite Vegetal Espinaca Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	1 Unidad 1 Cucharadita 1 Hoja 1/2 Unidad 1 Rodaja 1/4 Taza 1/4 Unidad 1 pizca	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la verdura. 2. Picar espinaca. 3. Batir el huevo en un recipiente aparte. 4. Calentar un sartén con el aceite. 5. Freír la espinaca con aceite y después agregar el huevo batido. 6. Mezclar, hasta que se cocine completamente. <b>Chirmol:</b> 1. Cocer tomate 2. Picar cebolla y cilantro 3. Machacar tomate y mezclar con cilantro y cebolla. Agregar sal y limón al gusto.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar cebolla y tomate al huevo revuelto.</li> <li>• El chirmol puede solo llevar sal sin limón.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
137	7.45	3.66	10.44

4 Ración	<b>TAMALITO DE CHIPILÍN</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Harina de Maíz Aceite Vegetal Margarina Cebolla Sal Consomé Chipilín	1 Taza 1/2 Litro 1/4 Barra 2 Rodajas 1 Pizca 1/2 Cucharita 1/4 Taza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora.</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar chipilín 2. Mezclar agua y harina hasta que se forme una masa suave y pegajosa. 3. Agregarle margarina y aceite. Seguir amasando. 4. Agregar a la masa la sal, cebolla, consomé y chipilín. 5. Cocer al vapor con tusa durante 40 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si desea puede solo Agregarle margarina o solo aceite.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
673	1.41	11.54	14.20


4 Ración	<b>TAMALITO DE LOROCO</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Harina de Maíz Aceite Vegetal Margarina Cebolla Sal Consomé Loroco	1 Taza 1/2 Litro 1/4 Barra 2 Rodajas 1 Pizca 1/2 Cucharita 1/4 Taza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora.</b> <b>Procedimiento:</b> 6. Lavar el loroco 7. Mezclar agua y harina hasta que se forme una masa suave y pegajosa. 8. Agregarle margarina y aceite. Seguir amasando. 9. Agregar a la masa la sal, cebolla, consomé y el loroco. 10. Cocer al vapor con tusa durante 40 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si desea puede solo Agregarle margarina o solo aceite.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
673	1.41	11.54	14.20

2 Ración	<b>PLATANO COCIDO</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Plátano Agua Canela	1 Taza 1 Taza 1/4 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar el plátano. Pelar y cortar en trozos. Medir 1 taza. 2. En una olla agregar el agua, el plátano y la canela. 3. Dejar cocinar por 20 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los plátanos cocidos pueden cocerse con cáscara.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
64	5.51	16.94	0.19

2 Ración	<b>PLATANO ASADO</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Plátano Canela	1 Taza 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar el plátano. Pelar y cortar en trozos. Medir 1 taza</li> <li>2. Agregar la canela a los plátanos, mezclar.</li> <li>3. En un comal asar los plátanos</li> <li>4. Evitar que se quemen.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden ser asados al carbón en parilla.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
125	5.77	32.81	0.35



2 Ración	<b>PLATANO FRITOS</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Plátano Aceite Vegetal	1 Taza 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar el plátano. Pelar y cortar en tiras. Medir 1 taza 2. Calentar el sartén con aceite. 3. Freír los plátanos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los plátanos pueden ser cortados en trozos si desea .</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
74	20.10	19.94	0.31


4 Ración	<b>CHILAQUILA DE QUESO</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Harina de Maíz Achiote Polvo para hornear Tomate Cebolla Queso Seco Chile Dulce Aceite Vegetal Huevo	1 Taza 1/4 Cucharadita 1/2 Cucharadita 2 Unidades 2 Rodajas 4 Cucharaditas 1/4 Unidad 1/4 Litro 1 Unidad	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora.</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar verdura. 2. Mezclar agua y harina hasta que se forme una masa suave y pegajosa. Agregarle achiote y polvo para hornear. Amasar bastante. 3. Picar Cebolla, tomate y chile dulce. 4. Mezclar el queso seco, cebolla, tomate y chile dulce picados. 5. Hacer forma de totilla, a la mita agregar tomate, cebolla, chile dulce y una cucharada de queso seco. Doblar para cubrir el relleno. 6. Asar la chilaquila. 7. Batir el huevo hasta llegar a punto esponjoso. 8. Pasar la chilaquila por huevo. 9. Poner un sartén a calentar con aceite. 10. Freír cada chilaquila.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede utilizar queso fresco en lugar de seco.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
278	6.00	68.23	17.60


3 Raciones	<b>CHILAQUILA DE GÜISQUIL CON SALSA</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Güisquil Huevo Tomate Cebolla Queso Seco Chile Dulce Aceite Vegetal	1 Unidad 1 Unidad 2 Unidades 2 Rodajas 4 Cucharaditas 1/4 Unidad 1/4 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 45 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar verdura.</li> <li>2. Partir en 6 tiras el güisquil.</li> <li>3. Picar Cebolla, tomate y chile dulce.</li> <li>4. Mezclar el queso seco, cebolla, tomate y chile dulce picados.</li> <li>5. Entre dos tiras de güisquil agregar tomate, cebolla, chile dulce y una cucharada de queso seco.</li> <li>6. Batir el huevo hasta llegar a punto esponjoso.</li> <li>7. Pasar la chilaquila por huevo.</li> <li>8. Poner un sartén a calentar con aceite.</li> <li>9. Freír cada chilaquila.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede utilizar queso fresco en lugar de seco.</li> <li>• Si el Güisquil es grande puede sacar más tiras.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
182	3.96	3.67	17.24




*Pasta y Papas*




2 Raciones	<b>FIDEOS CON CREMA</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Fideos Agua Cebolla Consomé Sal Crema	1 Taza 1 Taza 1/2 Unidad 1/2 Cucharadita 1 Pizca 3 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer los fideos en agua hasta que estén suaves. 2. Escurrir los fideos. 3. Picar la cebolla. 4. Calentar un sartén con Aceite. Freír la cebolla picada. 5. Agregar los fideos al sartén. 6. Condimentar con sal y consomé. Mover constantemente. 7. Agregar la crema. Dejar cocer por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar chile pimiento y pimienta en polvo para condimentar.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
350	4.66	27.46	25.58


4 Raciones	<b>CHAO MEIN DE POLLO</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Fideos Agua Güisquil Zanahoria Brócoli Apio Puerro Chile Dulce Salsa Soja Salsa inglesa Consomé Sal Pollo Cebolla Aceite Vegetal	1 Paquete 2 Litros 1/2 Unidad 1/2 Unidad 1 Taza 1/4 Taza 1/4 Unidad 1/4 Unidad 1 Cucharada 1 Cucharada 1/2 Cucharadita 1 Cucharadita 1/2 Libra sin hueso. 1/2 Unidad 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer los fideos en agua hasta que estén suaves. 2. Escurrir los fideos. 3. Lavar verduras. 4. Cortar en tiras largas Güisquil y Zanahoria. En trocitos el brócoli. 5. Picar apio, puerro y chile dulce. 6. Cocer verdura. 7. Calentar un sartén con Aceite. Freír la cebolla picada. 8. Agregar los fideos al sartén. 9. Condimentar con sal y consomé. Mover constantemente. 10. Agregar verdura cocida. 11. Desmenuzar pollo y condimentar con sal y consomé. 12. Agregar Pollo desmenuzado. 13. Agregar Salsa de soja e inglesa. 14. Cocinar por 10 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar salsa de soja e inglesa al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
464	15.71	36	29.68


4 Raciones	<b>CHAO MEIN DE RES</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Fideos Agua Güisquil Zanahoria Brócoli Apio Puerro Chile Dulce Salsa Soja Salsa inglesa Consomé Sal Pollo Cebolla Aceite Vegetal	1 Paquete 2 Litros 1/2 Unidad 1/2 Unidad 1 Taza 1/4 Taza 1/4 Unidad 1/4 Unidad 1 Cucharada 1 Cucharada 1/2 Cucharadita 1 Cucharadita 1/2 Libra sin hueso. 1/2 Unidad 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer los fideos en agua hasta que estén suaves. 2. Escurrir los fideos. 3. Lavar verduras. 4. Cortar en tiras largas Güisquil y Zanahoria. En trocitos el brócoli. 5. Picar apio, puerro y chile dulce. 6. Cocer verdura. 7. Calentar un sartén con Aceite. Freír la cebolla picada. 8. Agregar los fideos al sartén. 9. Condimentar con sal y consomé. Mover constantemente. 10. Agregar verdura cocida. 11. Desmenuzar pollo y condimentar con sal y consomé. 12. Agregar Pollo desmenuzado. 13. Agregar Salsa de soja e inglesa. 14. Cocinar por 10 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar salsa de soja e inglesa al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
464	15.71	36	29.68





1 Ración	<b>SPAGUETTI CON CARNE</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Espaguete Carne Molida Tomate Cebolla Chile Dulce Tomillo Laurel Sal Aceite Vegetal	1/2 Taza 3 Cucharadas 1/2 Libra 1/2 Unidad 1/4 Unidad 1/4 Cucharadita 2 Hojas 1 Pizca 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer el espaguete en agua hasta que esté suaves. 2. Escurrir el espaguete. <b>Carne:</b> 1. Lavar verduras. 2. Picar el tomate, cebolla y chile dulce. 3. Calentar un sartén con Aceite. Freír el tomate, cebolla y chile dulce. 4. Agregar la carne molida al sartén y sofreír, condimentar con sal, tomillo y laurel. 5. Poner a cocer los tomates y un poco de chile dulce y cebolla. Después licuar. 6. Agregar con un colador la salsa de tomate al sartén con la carne. Mover constantemente. 7. Agregar el espaguete al sartén. 8. Cocinar por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Pimienta para sazonar la carne.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
470	7.30	89.94	19.63





2 Raciones	<b>SPAGUETTI CON POLLO, SALSA BLANCA Y BRÓCOLI</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Espagueti Pollo Brócoli Cebolla Chile Dulce Maíz Cocido (Elotitos) Tomillo Laurel Sal Aceite Vegetal Crema Aceite Vegetal	1 Taza 1/2 Libra sin hueso. 1/4 Taza 1/4 Unidad 1/4 Unidad 2 Cucharadas 1/4 Cucharadita 2 Hojas 1 Pizca 1 Cucharada 1/2 Vaso 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer el espagueti en agua hasta que esté suaves. 2. Escurrir el espagueti. <b>Pollo:</b> 1. Cocer el pollo. 2. Escurrir, enfriar y desmenuzar o cortar en trozos pequeños. 3. Lavar verduras. 4. Cocer el brócoli en trocitos. 5. Picar el tomate, cebolla y chile dulce. 6. Calentar un sartén con Aceite. Freír el tomate, cebolla y chile dulce. 7. Agregar el pollo al sartén y sofreír, condimentar con sal, tomillo y laurel. 8. Agregar el brócoli y elotitos. Mover constantemente. 9. Agregar el espagueti al sartén. 10. Agregar crema. 11. Cocinar por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Pimienta para sazonar la carne.</li> <li>• Agregar una mezcla de crema y mayonesa.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
591	8.78	109.47	27.14


2 Raciones	<b>SPAGUETTI CON SALSA DE TOMATE</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Espagueti Tomate Cebolla Chile Dulce Sal Aceite	1 Taza 1/2 Libra 1/4 Unidad 1/4 Unidad 1 Pizca 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla cocer el espagueti en agua hasta que estén suaves.</li> <li>2. Escurrir el espagueti.</li> <li>3. Calentar un sartén con aceite. Agregar un poco de chile dulce y cebolla picada.</li> <li>4. Agregar el espagueti. Mover constantemente.</li> </ol> <b>Salsa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a cocer los tomates y un poco de chile dulce y cebolla. Después licuar.</li> <li>2. Agregar con un colador la salsa de tomate al sartén con espagueti. Mover constantemente.</li> <li>3. Condimentar con sal y consomé. Mover constantemente. Dejar cocer por 5 minutos.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar tomillo y laurel para condimentar..</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
177	2.69	17.42	11.51


2	<b>ENSALADA DE PAPA</b>		1 TAZA
<b>Ingredientes:</b> Papa Agua Apio Chile Dulce Sal Pimienta	2 Tazas 1/2 Litro 1/2 Rama 1/4 Taza 1 Pizca 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar las papas. 2. Cocer con agua hasta que estén suaves. 3. Picar finamente el Apio. 4. Condimentar las papas con sal, pimienta y apio. 5. Mezclar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sofreír el apio con las papas con aceite.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
131	3.54	29.73	0.25

2 Raciones	<b>PAPAS CON PEREJIL</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Papa Agua Perejil Sal Pimienta Aceite Vegetal	2 Tazas 1/2 Litro 1/2 Rama 1 Pizca 1 Cucharadita 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar las papas. 2. Cocer con agua hasta que estén suaves. 3. Picar finamente el perejil. 4. Calentar un sartén con aceite y sofreír el perejil. 5. Agregar las papas al sartén, condimentar las papas con sal, pimienta. 6. Mezclar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar cebolla y sofreír antes de agregar las papas.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
173	3.42	29.22	5.20

1 Ración	<b>TORTITAS DE PAPA CON QUESO</b>		2 Unidades
<b>Ingredientes:</b> Papa Agua Queso Fresco Consomé Sal Aceite Vegetal	3 Unidades 1 Taza 2 tajadas 1/2 Cucharadita 1 Pizca 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 40 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar las papas. 2. Cocer con agua hasta que estén suaves. 3. Machacar papas hasta hacer una masa. 4. Condimentar con sal y consomé. 5. Mezclar con queso fresco. 6. Darle forma redonda y freír.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar cebolla y perejil picado a masa de papa..</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
419	17.16	29.75	26.18


3 Raciones	<b>ENSALADA DE PAPA CON HUEVO DURO</b>		1 TAZA
<b>Ingredientes:</b> Papa Agua Huevo Chile Dulce Sal Pimienta Mayonesa Aceite Vegetal	2 Tazas 1/2 Litro 2 Unidades 1/4 Taza 1 Pizca 1 Cucharadita 2 Cucharadas 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar las papas. 2. Cocer con agua hasta que estén suaves. Cortar en trozos. 3. Cocer los huevos. 4. Picar finamente chile dulce. 5. Calentar sartén con aceite, freír chile dulce y agregar papas. 6. Condimentar las papas con sal y pimienta. 7. Pelar huevos y partir en trozos. 8. Agregar huevos y mayonesa, mezclar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede añadir cebolla y apio.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
123	2.67	22.74	2.90


3 Raciones	<b>ENSALADA DE PAPA CON HUEVO DURO SIN MAYONESA</b>		1 TAZA
<b>Ingredientes:</b> Papa Agua Huevo Chile Dulce Sal Pimienta Aceite Vegetal	2 Tazas 1/2 Litro 2 Unidades 1/4 Taza 1 Pizca 1 Cucharadita 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar las papas. 2. Cocer con agua hasta que estén suaves. Cortar en trozos. 3. Cocer los huevos. 4. Picar finamente chile dulce. 5. Calentar sartén con aceite, freír chile dulce y agregar papas. 6. Condimentar las papas con sal y pimienta. 7. Pelar huevos y partir en trozos. 8. Agregar huevos y mezclar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede añadir cebolla y apio.</li> <li>• Puede condimentar con laurel y tomillo.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
121	2.60	20.83	3.56


2	<b>PAPA COCIDA</b>		1 TAZA
<b>Ingredientes:</b> Papa Agua Sal Pimienta	2 Tazas 1/2 Litro 1 Pizca 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar las papas. 2. Cocer con agua hasta que estén suaves. 3. Cortar en trozos. 4. Condimentar las papas con sal, pimienta.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregarle tomillo y laurel para dar sabor.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
127	3.39	29	0.20







8	<b>ARROZ COCIDO</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Arroz Agua	1 Taza 2 Tazas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 20 minutos. <b>Procedimiento:</b> En una olla agregar la taza de arroz y dos de agua. Hervir hasta que el arroz tenga la consistencia deseada.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar con sal.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
189	3.47	41.65	0.30


4 Raciones	<b>ARROZ CON ZANAHORIA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Arroz Agua Zanahoria	1 Taza 2 Tazas 1/2 Unidad	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar zanahoria y picar la zanahoria.</li> <li>2. En una olla agregar la taza de arroz, los trozos de zanahoria y dos tazas de agua.</li> <li>3. Hervir hasta que el arroz tenga la consistencia deseada.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar con sal.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
193	3.57	42.64	0.33

4 Raciones	<b>ARROZ CON ARVEJA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Arroz Agua Arveja	1 Taza 2 Tazas 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla agregar la taza de arroz, la arveja y dos tazas de agua.</li> <li>2. Hervir hasta que el arroz tenga la consistencia deseada.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar con sal.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
211	5.07	45.58	0.38


8 Raciones	<b>ARROZ CHINO CON POLLO</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Arroz Agua Cebolla Zanahoria Salsa Soja Salsa Inglesa Sal Consomé Pollo Huevo Chile Dulce Arveja Pimienta Ajos Aceite Vegetal	2 Tazas 1 Litro 1 Unidad 1 Unidad 1 Cucharada 1 Cucharada 1 Cucharadita 1/2 Cucharadita 1/2 Libra sin hueso 3 Unidades 1/2 Unidades 2 Cucharadas 1 Cucharadita 1 Diente 4 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 Hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla agregar la taza de arroz y dos tazas de agua. Hervir hasta que el arroz tenga la consistencia deseada. 2. Cocer Arvejas. 3. Lavar verdura. 4. En juliana cortar chile dulce, cebolla y zanahoria. 5. Calentar un wok y freír las verduras. 6. Añadir Arveja y diente de ajo. Agregar sal y pimienta. 7. En el mismo wok con aceite, cocinar el pollo cortado en cubos pequeños sazonar con consomé. 8. Batir esos huevos y freír. Cortar en tiras. 9. Agregar el arroz blanco cocido, la salsa de soya e inglesa. Mezclar todo muy bien. Cocinar durante 10 minutos más. 10. Agregar las tiras al wok. Mezclar bien.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar ejotes y ajonjolí a la receta.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
246	12.11	46.07	11.91





2 Raciones	<b>ENSALADA DE PEPINO</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Pepinos Lechugas Limonas Sal	1 Taza 1/2 Taza 1 Unidad 2 Cucharaditas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar verduras. 2. Pelar pepino y cortar en trozos 3. Cortar en juliana la lechuga. 4. Mezclar todo. 5. Agregar Limón y sal.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar Tomate en tiras.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
14	0.59	3.28	0.12


2 Raciones	<b>ENSALADA DE BRÓCOLI</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Brócoli Limonas Sal	1 Taza 1 Unidad 2 Cucharaditas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar brócoli y limón. 2. Cortar el brócoli en trozos. 3. Cocer el brócoli. 4. Escurrir brócoli. 5. Mezclar todo. 6. Agregar Limón y sal.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El brócoli puede cocerse a término suave o crocante.</li> <li>• Puede acompañarse con zanahoria rallada.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
38.85	2.66	8.82	0.33



2 Raciones	<b>ENSALADA DE CODITOS CON MAYONESA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Pasta de Coditos Agua Mayonesa Apio Chile Dulce Sal Pimienta Aceite Vegetal	1 Taza 1 Taza 2 Cucharadas 1/2 Rama 1/4 Taza 1 Pizca 1 Cucharadita 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer los coditos en agua hasta que estén suaves 2. Escurrir los coditos 3. Picar Chile dulce y apio. 4. Calentar un sartén con Aceite. Freír el chile dulce y el apio. 5. Agregar los coditos al sartén. 6. Condimentar con sal y pimienta. Mover constantemente. 7. Agregar la mayonesa. Dejar cocer por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Jamón a la receta.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
206	4.38	25.37	9.73


1 Ración	<b>ENSALADA DE CODITOS CON MAYONESA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Remolacha Repollo Zanahoria Ejotes Vinagre Tomillo Laurel Sal Consomé	1 Unidad 1/2 Taza 1/4 Unidad 1/4 Taza 1 Cucharadita 1/4 Cucharadita 2 Hojas 1 Pizca 1/2 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 50 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la verdura. 2. Ralla el repollo, pela y parte las zanahorias en trocitos, corta los ejotes en pedazos pequeños 3. Colocar una olla al fuego con agua y sal hasta hervir. Dejar caer las zanahorias, cocina un par de minutos, agregar el repollo y por último los ejotes. Dejar que se cocinen al y apaga el fuego, deja reposar dos minutos más y retira el agua con la ayuda de un colador. 4. Cocina las remolachas (sin pelar) con agua. Al estar suaves, pelar y cortar en trocitos. 5. Agregar a las remolachas vinagre, consomé, tomillo y laurel. 6. Mezclar bien todos los vegetales.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la ensalada está ácida agregar azúcar y más sal.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
114	4.61	23.95	1.14


2 Raciones	<b>ENSALADA DE CODITOS SIN MAYONESA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Pasta de Coditos Agua Apio Chile Dulce Sal Pimienta Aceite Vegetal	1 Taza 1 Taza 1/2 Rama 1/4 Taza 1 Pizca 1 Cucharadita 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. En una olla cocer los coditos en agua hasta que estén suaves 2. Escurrir los coditos 3. Picar Chile dulce y apio. 4. Calentar un sartén con Aceite. Freír el chile dulce y el apio. 5. Agregar los coditos al sartén. 6. Condimentar con sal y pimienta. Mover constantemente. Dejar cocer por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar Jamón a la receta.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
159	4.27	22.51	5.72

4 raciones	<b>ENSALADA RUSA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Zanahoria Ejotes Papa Cebolla Sal Pimienta Mayonesa	1 Unidad 1 Taza 2 Tazas 1 Unidad 1 Cucharadita 1 Cucharadita 4 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 30 minutos. <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar la verdura. Pelar y cortar en cubos. 2. Cocer la verdura. 3. Escurrir verdura. 4. Sazonar con sal y pimienta. 5. Agregar mayonesa. Mezclar bien.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar tomillo y laurel para sazonar la ensalada.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
139	2.89	23.77	4.28




1 Ración	<b>BERENJENA HORNEADA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Berenjena Sal Pimienta	1 Taza 1 pizca 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 20 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar berenjena. 2. Cortar en lascas. 3. Sazonar con sal y pimienta. 4. Hornear.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sazonar con tomillo y consomé.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
27	1.12	6.38	0.22


1 Ración	<b>BERENJENA ASADA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Berenjena Sal Pimienta	1 Taza 1 pizca 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos <b>Procedimiento:</b> 5. Lavar berenjena. 6. Cortar en lascas. 7. Sazonar con sal y pimienta. 8. Asar en plancha.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sazonar con tomillo y consomé.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
27	1.12	6.38	0.22


8 Raciones	<b>GÜICOY SAZÓN COCIDO</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Güicoy Sazón Agua	1 Taza 1 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 20 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar güicoy</li> <li>2. En una olla con agua cocer Güicoy sazón.</li> <li>3. Escurrir hasta estar suaves.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
40	1.69	9.27	0.34




8 Raciones	<b>GÜICOY, GÜICOY SAZÓN CON CHIRMOL</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b> Güicoy Sazón Güicoy Agua Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	1 Unidad 8 Unidades 2 Litros 1 Libra 2 Unidades 1/2 Manojó 2 Unidades 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar güicoy sazón y las 8 unidades de güicoy. 2. En una olla con agua cocer la verdura. 3. Escurrir hasta estar suaves. <b>Chirmol:</b> 1. Cocer tomate 2. Picar cebolla y cilantro 3. Machacar tomate y mezclar con cilantro y cebolla. Agregar sal y limón al gusto.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
83	3.95	18.77	0.66


4 Raciones	<b>PERULERO EMPANIZADO</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Perulero Agua Huevo Miga de Pan Aceite Sal Pimienta	4 Tazas 1 Litro 1 Unidad 1 Taza 1/4 Litro 1 Cucharadita 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 50 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar peruleros. 2. Cortar en ruedas. 3. Cocer el perulero. Y dejar enfriar 4. Condimentar con sal y pimienta. 5. Batir huevo 6. Pasar los peruleros en el batido de huevo, después por la miga de pan. 7. Freír hasta cocinar.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
213	6.82	43.32	1.94


2 Raciones	<b>PERULERO Y GÜISQUIL GUISADO CON CHIRMOL</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Perulero Güisquil Aceite Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	1 Taza 1 Taza 2 Cucharadas 1 Unidad 1/2 Unidad 1/2 Taza 1 Unidad 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar y pelar peruleros y Güisquil 2. Cortar en trozos. 3. Freír verdura con aceite, la mitad de un tomate y 1/4 de cebolla. <b>Chirmol:</b> 1. Cocer tomate 2. Picar cebolla y cilantro 3. Machacar tomate y mezclar con cilantro y cebolla. Agregar sal y limón al gusto.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar sal al gusto.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
160	2.57	16.77	10.49

4 raciones	<b>PICADO DE VERDURAS</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Zanahoria Güisquil Ejotes Papa Apio Chile Dulce Sal Pimienta	1 Unidad 2 Unidades 1/2 Taza 2 Unidades 1 Rama 1/2 Taza 1 Cucharadita 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 50 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar verdura. 2. Picar zanahoria, güisquil, ejotes y papa. 3. Cocer verdura. 4. Escurrir verdura. 5. Picar cebolla, chile dulce, apio. Sofreír en un sartén grande a fuego medio. 6. Agregar la verdura. 7. Dejar cocinar por 5 minutos.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar tomillo y laurel para sazonar el picado.</li> <li>• Puede agregar Arvejas.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
69	2.55	15.21	0.57

4 raciones	<b>VEGETALES SALTEADOS</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Zanahoria Güisquil Apio Chile Dulce Sal Pimienta Aceite Vegetal	1 Unidad 1 Unidades 1 Rama 1/2 Taza 1 Cucharadita 1 Cucharadita 3 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 45 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar verdura. 2. Cortar en juliana zanahoria, güisquil, Chile pimiento y apio. 3. Sofreír en un sartén grande a fuego medio la verdura. 4. Dejar cocinar por 5 minutos. 5. Sazonar con sal y pimienta.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar tomillo y laurel para sazonar el picado.</li> <li>• Puede agregar Arvejas.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
42	1.45	9.36	0.30





4 Raciones	<b>ATOL DE BIENESTARINA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Bienestarina Agua Azúcar Sal Canela	8 Cucharadas 1 Litro 4 Cucharadas 1 Pizca 1/4 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Agregue en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de bienestarina y azúcar. 2. Agregue 4 tazas de agua y mezclar vigorosamente hasta disolver completamente 3. Poner a cocinar, revolviendo constantemente. Agregar la canela. 4. Deje hervir durante 8 minutos revolviendo constantemente. 5. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar anís o vainilla.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
134	7.13	19.55	4.07


4 Raciones	<b>ATOL DE HABA</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Harina de Haba Agua Azúcar Sal Canela	8 Cucharadas 1 Litro 4 Cucharadas 1 Pizca 1/4 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 6. Agregue en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de harina de haba y azúcar. 7. Agregue 4 tazas de agua y mezclar vigorosamente hasta disolver completamente 8. Poner a cocinar, revolviendo constantemente. Agregar la canela. 9. Deje hervir durante 8 minutos revolviendo constantemente. 10. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar anís o vainilla.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
134	8.96	19.02	4.09





4 Raciones	<b>ATOL DE MOSH</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Avena/Mosh Agua Azúcar Sal Canela	1/2 Taza 1 Litro 4 Cucharadas 1 Pizca 1/4 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agregue en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de harina de haba y azúcar.</li> <li>2. Agregue 4 tazas de agua y mezclar vigorosamente hasta disolver completamente</li> <li>3. Poner a cocinar, revolviendo constantemente. Agregar la canela.</li> <li>4. Deje hervir durante 8 minutos revolviendo constantemente.</li> <li>5. Servir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar canela en polvo antes de servir.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
106	5.21	14.36	4.44


2 Raciones	<b>MOSH EN LECHE</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Avena Leche Agua Azúcar Canela	1/2 Taza 3 Cucharadas 3/4 Litro 2 Cucharadas 1/2 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calienta el agua en una olla a fuego medio.</li> <li>2. Cuando empiece a hervir, baja a fuego lento y agrega la avena, azúcar y canela.</li> <li>3. Cocina, moviendo frecuentemente, hasta que la avena está bien blanda. Agrega más agua si es necesario.</li> <li>4. Mientras en agua disolver la leche en polvo.</li> <li>5. Cuando esté lista la avena, agrega la leche y retira del fuego.</li> <li>6. Servir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar vainilla.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
269	19.94	39.20	8.97

4 Raciones	<b>ATOL DE PINOL</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Harina de Maíz Agua Azúcar Sal Canela	8 Cucharadas 1 Litro 4 Cucharadas 1 Pizca 1/4 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 25 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Agregue en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de harina de maíz y azúcar. 2. Agregue 4 tazas de agua y mezclar vigorosamente hasta disolver completamente 3. Poner a cocinar, revolviendo constantemente. Agregar la canela. 4. Deje hervir durante 8 minutos revolviendo constantemente. 5. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar anís o vainilla.</li> <li>• Para hacerlo Refresco debe dejar enfriar antes de servir.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
617	4.85	18.95	4.28

4 Raciones	<b>ARROZ EN LECHE</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Arroz Leche Agua Azúcar Canela	1 Taza 3 Cucharadas 1 Litro 4 Cucharadas 1/2 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Lavar bien el arroz. 2. Cocer el arroz con el agua y la raja de canela. 3. Disolver la leche en el agua. 4. Dejar cocinar, hasta ponerse esponjoso, luego agregar la leche, el azúcar y la sal. 5. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente a fuego lento hasta que quede más o menos espeso. 6. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar vainilla y papas.</li> <li>• Al momento de servir, se puede espolvorear un poco de canela en polvo para decorarlo</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
149	8.19	23.24	5.03


4 Raciones	<b>ARROZ EN LECHE CON DELACTOMY</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Arroz Leche Delactomy Agua Azúcar Canela	1 Taza 3 Cucharadas 1 Litro 4 Cucharadas 1/2 Raja	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 35 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar bien el arroz.</li> <li>2. Cocer el arroz con el agua y la raja de canela.</li> <li>3. Disolver la leche en el agua.</li> <li>4. Dejar cocinar, hasta ponerse esponjoso, luego agregar la leche, el azúcar y la sal.</li> <li>5. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente a fuego lento hasta que quede más o menos espeso.</li> <li>6. Servir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar vainilla y papas.</li> <li>• Al momento de servir, se puede espolvorear un poco de canela en polvo para decorarlo</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
144	8.58	23.86	3.86

125 Raciones	<b>REFRESCO DE ROSA JAMAICA</b>		1 Vaso
<b>Ingredientes:</b> Rosa de Jamaica Azúcar Agua	1 Libra 3.5 Libras 31.25 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir 1 litro de agua.</li> <li>Agregar la rosa de Jamaica y dejar soltar el sabor.</li> <li>El resto del agua endulzar con el azúcar.</li> <li>Agregar el agua de rosa al agua endulzada.</li> <li>Mezclar.</li> <li>Servir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>Puede agregar anís o canela.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
78	1.33	10.01	4.00


4 Raciones	<b>LIMONADA</b>		1 Vaso
<b>Ingredientes:</b> Limonas Azúcar Agua	4 Unidades 4 Cucharadas 1 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 15 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Endulzar el agua con azúcar. 2. Exprimir los 4 limones aparte. 3. Agregar el jugo de limón al agua endulzada. 4. Mezclar. 5. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar chía o chang.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
71	1.12	9.58	3.69


4 Raciones	<b>REFRESCO DE PIÑA</b>		1 Vaso
<b>Ingredientes:</b> Piña Azúcar Agua	3/4 Taza 4 Cucharadas 1 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 15 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Licuar la piña con agua. 2. Endulzar. 3. Mezclar. 4. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede colar la fruta.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
162	3.35	30.99	4.54




4 Raciones	<b>REFRESCO DE PAPAYA</b>		1 Vaso
<b>Ingredientes:</b> Papaya Azúcar Agua	1 Taza 4 Cucharadas 1 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 15 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Licuar la papaya con agua. 2. Endulzar. 3. Mezclar. 4. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede colar la fruta.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
76	1.33	10.07	3.76


4 Raciones	<b>REFRESCO DE MELÓN</b>		1 Vaso
<b>Ingredientes:</b> Papaya Azúcar Agua	2 Rebanadas 4 Cucharadas 1 Litro	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 15 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Licuar el melón con agua. 2. Endulzar. 3. Mezclar. 4. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede colar la fruta.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
83	1.49	11.60	3.80


125 Raciones	<b>REFRESCO DE TAMARINDO</b>		1 Vaso
<b>Ingredientes:</b> Tamarindo Azúcar Agua	1 Libra 3.5 Libras 31.25 Litros	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y pelar tamarindos.</li> <li>2. En agua previamente hervida agregar el tamarindo, dejar soltar el sabor.</li> <li>3. El resto del agua endulzar con el azúcar.</li> <li>4. Agregar el agua con el tamarindo al agua endulzada.</li> <li>5. Mezclar.</li> <li>6. Servir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar una pizca de sal.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
76	1.17	9.58	3.93

1 Ración	<b>CAFÉ</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Café Agua Azúcar	1 Cucharada 1 Taza 1 Cucharadita	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 10 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Poner a hervir agua. 2. Agregar el café, mezclar. 3. Endulzar con 1 cucharadita de azúcar. 4. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes:		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
72	1.51	9.44	4.28





2 Raciones	<b>CAMOTE EN DULCE</b>		1/2 Taza
<b>Ingredientes:</b> Camote Agua Azúcar Panela Canela Pimienta Gorda Clavo de olor	1 Taza 2 Tazas 2 Cucharadas 2 Cucharadas 1/4 Raja 1/4 Cucharadita 1 pieza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Pelar los camotes y cortar en pedazos medianos, iguales. 2. En una olla hervir el azúcar, la panela, la pimienta, la canela en el agua hasta que se forme un almíbar. 3. Cocinar el camote en este almíbar hasta suavizar. 4. Servir	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes:		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
171	12.65	33.00	3.94


50 Raciones	<b>TOSTADAS A LA FRANCÉSA</b>		2 Unidades
<b>Ingredientes:</b> Pan Rodaja Huevo Leche en polvo Agua Margarina	25 Unidades 1 Unidad 1/2 Taza 1 Litro 1/2 Barra	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 10 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Partir por la mitad el pan. 2. Disolver la leche en agua. 3. Batir el huevo e introducirlo a la leche. Mezclar. 4. Calentar un sartén con la margarina. 5. Introducir cada porción de pan en la mezcla. 6. Freír el pan rodaja. 7. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar canela a la mezcla.</li> <li>• Puede servir con la miel.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
45	1.50	7.34	1.07

3 Raciones	<b>PANQUEQUES</b>		2 Unidades
<b>Ingredientes:</b> Harina para Panqueques Huevo Leche Agua Aceite Miel	1 Taza 1 Unidad 1/4 Taza 3/4 Taza 2 Cucharadas 1 Cucharada	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Disolver la leche en polvo en el agua pura. 2. Mezclar la harina, el huevo y la leche en un recipiente. Batir hasta llegar a una consistencia no muy líquida. 3. Calentar un sartén con aceite. 4. Agregar por pocos la mezcla creando los panqueques. 5. Servir con miel.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes:		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
287	8.19	37.72	11.60





8 Raciones	<b>MANJAR</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Maicena Leche Agua Huevo Azúcar	1/2 Taza 1/2 Taza 2 Litros 1 Unidad 2 Cucharadas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 10 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Disolver la leche en polvo en un litro de agua. 2. Agregar el huevo y batir. 3. Disolver la maicena en agua. 4. Mezclar y hervir. 5. Agregar el azúcar. 6. Llegar a una consistencia espesa. 7. Servir	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar canela en raja al hervir</li> <li>• Agregar canela al momento de servir.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
132	3.53	19.42	4.67

4 Raciones	<b>PIÑA EN ALMIBAR</b>		1 Porción
<b>Ingredientes:</b>			
Piña	2 Rodajas	<b>Preparación previa del procedimiento</b>	
Agua	1 Taza	<b>Tiempo de preparación: 30 minutos</b>	
Canela	1/4 Taza	<b>Procedimiento:</b>	
Azúcar	1 Taza	1. Retirar el centro de cada rodaja de piña.	
Pimienta	1 Cucharadita	2. En una olla colocar el agua, canela, clavo y azúcar. Calentar a fuego medio.	
Clavo de olor	1 pieza	3. Continuar con la cocción del almíbar hasta que la mezcla tome cierta consistencia sin llegar a espesar demasiado. Debe quedar ligeramente espesa, pero se debe evitar convertir en caramelo.	
		4. Colocar las rodajas de piña en la olla. Espera durante cinco minutos a que se impregne con el dulce y dales la vuelta con mucho cuidado para no romperla.	
		5. Mantener la cocción hasta que la mezcla hierva y cuando el almíbar tome un tono amarillo, retíralo del fuego.	
		6. Esperar que enfríe para servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar limón para dar sabor al almíbar.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
292	4.69	35.76	15.63


8 Raciones	<b>BOCADO DE LA REINA</b>		1 porción
<b>Ingredientes:</b> Pan Dulce Pan Francés Agua Leche Huevo Margarina Polvo para hornear	4 Unidades 4 Unidades 3 Tazas 1/2 Taza 3 Unidades 1/2 Barra 2 Cucharaditas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 10 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disolver la leche en polvo en el agua.</li> <li>2. Hacer pedacitos todo el pan y poner a remojar en la leche por al menos 30 minutos.</li> <li>3. Separar las yemas de las claras de los huevos en dos recipientes diferentes.</li> <li>4. Machacar el pan en la leche y agregar las yemas de los huevos una por una mientras se va revolviendo todo y agregar el polvo de hornear y el azúcar.</li> <li>5. En un plato hondo batir las claras de huevo a punto de nieve.</li> <li>6. Agregar las claras sobre la mezcla sin dejar de revolver.</li> <li>7. En un plato colocar las pasas y la cucharada de harina y revolver.</li> <li>8. Engrasar con margarina una bandeja metálica para hornear.</li> <li>9. Precalentar el horno a 350° F.</li> <li>10. Agrega la mezcla a la bandeja de horno y hornear por 30 minutos a la misma temperatura.</li> <li>11. Deja enfriar el pan y servir.</li> </ol>	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar canela y pasas.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
188	7.08	22.05	8.35

6 Raciones	<b>MOLLETE</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b>			
Pan Dulce	6 Unidades	<b>Preparación previa del procedimiento</b>	
Huevo	3 Unidades	<b>Tiempo de preparación: 40 minutos</b>	
Azúcar	1 Taza	<b>Procedimiento:</b>	
Crema	1 Vaso	<b>Miel:</b>	
Pasas	1 Cucharadita	1. En una olla agregar el agua y la taza de azúcar, canela y dejar hervir.	
Agua	1 Litro	<b>Molletes:</b>	
Canela	1 Raja	2. Batir los huevos hasta obtener una espuma consistente.	
Pimienta Gorda	1/4 Cucharadita	3. Partir los panes por la mitad y dentro colocar la crema y agregar 1 pasa a cada pan; cubrirlos con el batido del huevo.	
Aceite	1/4 Litro	4. Calentar el aceite, dorar molletes.	
Canela	1/4 Raja	5. Cuando los molletes ya están envueltos con huevo y la miel de azúcar ya está hirviendo, dejar caer.	
		6. Finalmente, dejar hervir por unos 25 minutos.	
		7. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes:		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
441	8.54	52.75	22.57

10 Raciones	<b>AYOTE EN DULCE</b>		1 Pieza
<b>Ingredientes:</b>			
Ayote	1 Unidad	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Lava y parte el ayote en 10 trozos iguales. 2. Agregar en una olla el ayote en trozos, agua, canela y panela hasta cubrir y tapa la olla. Cocinar a temperatura mediana moviendo de vez en cuando. 3. Agregar pimienta gorda. 4. Después de 1 hora destapar para que el líquido se consuma y espese hasta tener una consistencia melosa, y el ayote esté blando. 5. Servir.	
Panela	1/4 Unidad		
Agua	1 Litro		
Pimienta Gorda	1/2 Cucharadita		
Canela Raja	1 Raja		
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar jengibre.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
104	7.95	25.04	0.42


2 Raciones	<b>CHANCLETA DE GÜISQUIL</b>		1 Unidad
<b>Ingredientes:</b> Güisquil Agua Pimienta Gorda Azúcar Canela Miga de Pan Huevo Crema Vainilla Canela en polvo Pasas	1 Unidad 1 Taza 1/4 Cucharadita 3/4 Taza 1 Raja 1/3 Taza 1 Unidad 1 Cucharada 1 Cucharadita 1 Cucharadita 4 Unidades	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 1 hora</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Hervir el agua con canela, azúcar y pimienta gorda por 5 minutos 2. Agregar el güisquil partido por mitad. 3. Hervir hasta que estén cocidos. Y retirar del fuego. 4. Eliminar las lunas de los güisquiles y quitar la pulpa cuidadosamente. 5. Deshacer la pulpa del güisquil con un tenedor para formar un puré. 6. Agregar a la pulpa el huevo, crema, vainilla, canela en polvo y azúcar. 7. Incorporar la champurrada triturada y agregar pasas a la mezcla. 8. Colocar las en un pirex e introducir las al horno, previamente calentado a 350º F. 9. Finalmente, hornear por 30 minutos. 10. Servir.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar almendras.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
571	277.75	68.62	28.72



4 Raciones	<b>COCTÉL DE FRUTAS</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Sandía Melón Piña	1 Rebanada 2 Rebanadas 3/4 Taza	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación: 15 minutos</b> <b>Procedimiento:</b> 1. Picar la fruta en trozos pequeños 2. Mezclar. 3. Repartir en tazas.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede agregar miel.</li> </ul>		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
15.90	0.32	4.00	0.08





8 Raciones	<b>CEREAL CON LECHE</b>		1 Taza
<b>Ingredientes:</b> Leche en polvo Agua Azúcar Cereal	1 Taza 2 Litros 1/2 Taza 4 Tazas	<b>Preparación previa del procedimiento</b> <b>Tiempo de preparación:</b> 15 minutos <b>Procedimiento:</b> 1. Disolver el agua con la leche en polvo. 2. Agregar azúcar a la leche. 3. Agregar el Cereal.	
<b>Variaciones de la receta</b>	La receta puede variar con los siguientes ingredientes: •		
<b>Decoración / presentación de la receta</b>			
<b>Valor nutricional por ración</b>			
<b>ENERÍA</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>GRASAS</b>
75	4.21	6.15	4.27

---

Br. Marcia Lucía Ellas Pereira  
Estudiante I:PS Nutrición

Asesorado y aprobado por:

---

MSc. Claudia G. Porres Sam  
Supervisora de práctica de  
Nutrición Clínica del  
Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-

---

Licda. Tania Britta Reyes  
Directora de Escuela de Nutrición  
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
USAC