



PROGRAMA ALIMENTACIÓN DE RESIDENCIAS P.A.R.



7° versión

Chile | 2021

Editoras:

Gloria Cañete Sosa

Área Técnica

Departamento de Nutrición

Carla Galdames Sandoval

Coordinadora Área Técnica

Departamento de Nutrición

Fundación Coanil

SANTIAGO, CHILE 2021

“Las versiones de los programas P.A.R. están basadas en el primer documento del Programa P.A.U.A. 1992”.

*“Los países avanzan con EDUCACIÓN”.
“Chile puede disminuir la Obesidad con Educación en Nutrición y Actividad Física”.*

ÍNDICE

1.	Introducción	7
2.	Definición	8
3.	Objetivo General	8
4.	Objetivos Específicos	8 - 9
5.	Responsables de la Ejecución	9
6.	Aspectos a considerar en la elaboración del Programa de Alimentación P.A.R	10
7.	Guías Alimentarias basadas en alimentos (GABAS)	11
8.	TABLA 1. Requerimiento Energético para mayores de 1 año	12
9.	TABLA 2. Requerimiento Energético Diario en Niños y Adolescentes	13
10.	TABLA 3. Requerimiento Energético Diario en Adultos Sedentarios	14
11.	Recomendaciones para Chile	15 - 16
12.	Grafica de las guías alimentarias	17
13.	Grafica plato saludable	18
14.	Unidad Central Producción Alimentos de los Servicios de Alimentación Residencias	21 - 28
	Ubicación	
	Estructura Física	
	Diagrama Básico Estructura Física, Unidad Central de Producción Alimentos	
	Áreas de Trabajo	
	Cadena de frio	
	Descongelamiento	
15.	Salud Ocupacional y Prevención de Riesgos	31 - 37
	Condiciones Generales de Seguridad	
	Prevención de Riesgos y Condiciones Ambientales	
	Accidentes del Trabajo	
	Enfermedades Profesionales	
16.	Distribución Molécula Calórica del Aporte Nutricional de Minutas	42
17.	Frecuencia Consumo de Alimentos aportadores de Proteína Animal o Vegetal	42
18.	Composición de los cinco tiempos de comida	43
19.	Planificación Minuta según estacionalidad	45 - 50
20.	Desarrollo Minuta Primavera – Verano 1º y 3º Semana	53 - 66

21.	Desarrollo Minuta Primavera – Verano 2° y 4° Semana	67 - 80
22.	Desarrollo Minuta Otoño – Invierno 1° y 3° Semana	81 - 94
23.	Desarrollo Minuta Otoño – Invierno 2° y 4° Semana	95 - 108
24.	Desarrollo de minutas alternativas	109 - 112
25.	Anexos: Parte 1 – Programas	115 - 133
	Programa de Higiene de los Servicios de Alimentación	
	Programa Control del Estado de Salud del Personal Manipulador de Alimentos	
	Programa de Control de Higiene de Manipuladores de Alimentos	
	Programa de Control de Ingesta de Alimentos e Introducción de Hábitos Socio-Alimentarios	
	Programa de Dietoterapia Básica	
26.	Anexos: Parte 2 – Programas	137 - 150
	Cronograma de Control Anual de Exámenes de Salud de Manipuladores	
	Formulario para Registro de menores con Régimen	
	Control del Cumplimiento en el Programa de Higiene de los Servicios de Alimentación	
	Control del Cumplimiento en el Programa de Salud e Higiene Personal de Manipuladoras de Alimentos	
	Control del Cumplimiento en el Programa del Servicio de Alimentación	
	Ficha de Cálculos de Ingredientes Mes	
	Formulario de Alimentación Diaria	
	Adquisición de Verduras y Frutas	
27.	Anexos: Parte 3 – Equivalencias, diluciones y tiempos de cocción	151 - 159
	Equivalencias en medidas caseras	
	Equivalencias en volúmenes	
	Dilución hipoclorito	
	Tiempos de cocción	
28.	Referencias Bibliográficas	161



P.A.R. 2021

FUNDACIÓN COANIL
ÁREA TÉCNICA
DPTO. NUTRICIÓN

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN DE RESIDENCIAS P A R
2021

INTRODUCCIÓN

El contar con un programa actualizado de alimentación para Residencias, ha sido una necesidad permanente durante las últimas tres décadas lo que nos ha llevado a unificar criterios y a lograr estándares de calidad en la atención alimentario nutricional.

La formulación de una dieta Nutricionalmente Balanceada acorde a las características de salud, disponibilidad económica y hábitos alimentarios de niños, jóvenes y adultos con discapacidad intelectual basada en recomendaciones FAO/OMS/UNU 2004, políticas alimentarias del MINSAL y de Fundación Coanil; han constituido uno de los desafíos más importantes en las metas ALIMENTARIO-NUTRICIONAL desde la creación de la Institución.

Como en la mayoría de las residencias tanto Región Metropolitana y otras regiones, no existe un profesional nutricionista, es de vital importancia la mantención y manejo de un Programa Alimentario Nutricional; para asegurar una alimentación saludable, variada, suficiente y equilibrada; que prevenga la aparición de patologías por desbalance nutricional, malnutrición por déficit, por exceso y la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles.

Cabe destacar que en esta séptima versión se plasma el trabajo de una década para alcanzar la meta de consumo de 5 al día, justo en este año declarado como “*Año internacional de las frutas y verduras 2021*” por la Organización de las Naciones Unidas como una forma de prevenir el desarrollo de distintos tipos de cáncer, por el aporte de antioxidantes naturales, como asimismo el abordaje de la malnutrición por exceso, seguridad alimentaria, promoviendo la cadena de valor de frutas y verduras.

DEFINICIÓN

Programa de Alimentación de Residencia, PAR, es el conjunto de minutas de alimentación diaria según estacionalidad, alimentos que conforman cada preparación, gramajes unitarios, procedimientos de elaboración, programas de higiene de los servicios de alimentación, de estado de salud de manipuladores de alimentos, de dietoterapia básica, control de ingesta y hábitos socio-alimentarios.

OBJETIVO GENERAL

Formular una dieta Nutricionalmente Balanceada que cubra los Requerimientos específicos, de acuerdo a recomendaciones de Energía y Proteína FAO – OMS –UNU 2004, cumpliendo los criterios del Sistema Alimentario Nutricional para cada grupo etáreo; niños, jóvenes y adultos; pertenecientes a las residencias de Fundación Coanil.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el Programa de Alimentación elaborado para las Residencias.
- Identificar la planificación de minutas, según estacionalidad, que forman parte del programa de alimentación PAR.
- Conocer los gramajes de alimentos requeridos para elaborar las diferentes preparaciones culinarias contenidas en el Programa de Alimentación PAR.
- Conocer los procedimientos de la correcta elaboración de las preparaciones culinarias que conforman el Programa de Alimentación PAR.
- Realizar combinaciones de alimentos que favorezcan una adecuada interacción de nutrientes para optimizar la biodisponibilidad de los nutrientes.
- Proporcionar seguridad alimentaria, a través del programa de alimentación PAR, en niños, jóvenes y adultos pertenecientes a las residencias.
- Conocer Programa de Higiene de los Servicios de Alimentación de Fundación Coanil.
- Conocer Programa de Control del Estado de Salud e Higiene de manipuladoras de Alimentos.
- Identificar los regímenes básicos para suministrar en caso de cuadros de tipo gastrointestinal, febril, otros.
- Cumplir con la estructura de la planta física de la unidad de central de producción de alimentos de acuerdo a Norma Técnica Ministerial de los Servicios de Alimentación y Nutrición en todas las residencias de Fundación Coanil, para la obtención de resoluciones sanitarias.

P.A.R. 2021

- Aplicar el sistema de la cadena de frío y descongelamiento de los alimentos de acuerdo a norma.
- Conocer la salud ocupacional y la prevención de riesgos de los servicios de alimentación de residencias.

RESPONSABLES DEL CUMPLIMIENTO

1. Coordinador Área Técnica Nutrición
2. Nutricionistas
3. Director de Unidad
4. Jefes Administrativos
5. Encargados de Bodegas
6. Jefe de Residencia
7. Otra persona responsable del cumplimiento del PAR designada por Director

En el caso de las personas no profesionales del área de Nutrición, deben acceder a un programa de capacitación previo al ejercicio de las funciones.

ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN P.A.R

1. Hábitos alimentarios.
2. Disponibilidad económica.
3. Disponibilidad de alimentos.
4. Aporte nutricional promedio es de **2100** calorías y **77 grs.** de proteínas.
5. Donaciones.
6. Cantidades expresadas en gramajes unitarios.
7. El cumplimiento de la Minuta de Alimentación es **OBLIGATORIO**. Por algún motivo justificado no cuentan con la materia prima alimentaria para la ejecución de la minuta, se debe cambiar el día en su totalidad, y no reemplazar guisos en forma aislada.
8. En el caso de hortalizas y frutas, elegir las disponibles de cada estación del año.
9. Dicho documento puede servir de apoyo en otras Regiones, con adaptación de las características de cada lugar, en cuanto a grupos étnico, perfil nutricional, disponibilidad económica, disponibilidad de alimentos, hábitos alimentarios y otros.

Esta **7° versión** del programa de alimentación **PAR**, además está basada de acuerdo a **NORMA GENERAL TÉCNICA N° 148 SOBRE GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA**.

De fecha aprobada el 13 de mayo 2013 del Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública.
División Políticas Públicas Saludables y Promoción.

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS (GABAS) PARA LA POBLACIÓN CHILENA ESTIPULAN LO SIGUIENTE

- 1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.**
- 2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.**
- 3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.**
- 4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.**
- 5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.**
- 6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.**
- 7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.**
- 8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o la plancha, 2 veces por semana.**
- 9. Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.**
- 10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.**
- 11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).**

TABLA 1. Requerimiento de energía para mayores de 1 año

EDAD	PESO (Kg) ¹		PESO (Kg) ²		Energia (Kcal/Kg/día)	
1-2			12,2	11,5	82	80
2.1 -3			14,3	13,9	84	81
3.1-4			16,3	16,1	80	77
4.1-5			18,3	18,5	77	74
5.1-6			20,5	20,2	74	72
6.1-7			22,9	22,4	73	69
7.1-8			25,4	25	71	67
8.1-9			28,1	28,2	69	64
9.1-10			31,2	31,9	67	61
10.1-11	34,3	35,2			65	58
11.1 – 12	38,2	39,6			62	56
12.1 – 13	43,3	43,9			60	52
13.1 – 14	48,5	47,8			58	49
14.1 - 15	53,9	50,8			56	47
15.1-16	58,5	53,1			53	46
16.1-17	62,9	54,6			52	44
17.1-18	66	55,7			50	44

Estos requerimientos están calculados en base a actividad moderada, si la actividad es leve se debe disminuir en un 15% y si es vigorosa aumentar en un 15 %

¹ Mediana de peso para la edad, datos obtenidos del NCHS, Diciembre 2001

² Mediana de peso para la edad, datos obtenidos de OMS 2007

TABLA 2. . Requerimiento Energético Diario en Niños y Adolescentes (incluye gasto energía depositada).

EDAD (años)	MASCULINO (Kcal /d)	FEMENINO (Kcal /d)	Nivel de actividad física
1-2	1000 - 1100	920 - 1000	Promedio
2.1 -3	1200 - 1500	1100 - 1400	Promedio
3.1-4	1300-1400	1240	Liviana
4.1-5	1410	1370	Liviana
5.1-6	1517	1460	Liviana
6.1-7	1421	1314	Liviana
7.1-8	1532	1424	Liviana
8.1-9	1648	1534	Liviana
9.1-10	1776	1654	Liviana
10.1-11	1896	1736	Liviana
11.1 – 12	2013	1885	Liviana
12.1 – 13	2208	1941	Liviana
13.1 – 14	2391	1991	Liviana
14.1 - 15	2565	2030	Liviana
15.1-16	2635	2077	Liviana
16.1-17	2780	2042	Liviana
17.1-18	2800	2083	Liviana

Fuente: FAO /OMS /UNU. Human Energy Requirements. Report of a joint FAO / WHO Expert Consultation. Rome: FAO; 2004

Nota: La actividad física moderada aumenta los requerimientos en 300 – 400 kcal en hombres y 200 –300 kcal en mujeres -

TABLA 3. Requerimiento Energético Diario en Adultos Sedentarios.

Edad (años)	Hombres (60 – 65 kg , IMC = 21 kg / m2)		Mujeres (55 -60 kg , IMC = 21 kg kg / m2)	
	Kcal / d	Kcal /kg / d	Kcal / d	Kcal / kg / d
18 - 29	2350	38	1950	34
30 - 59	2300	37	1900	33
> 60	1900	30	1725	30

Fuente: FAO/OMS / Human Energy Requirements. Report of a Joint FAO /WHO Expert Consultation. Rome: FAO; 2004.

Las cifras que se entregan se establecen considerando la situación Epidemiológica del país, donde destacan el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y la baja capacidad física. Por ende, se decidió emplear el nivel más bajo del rango empleado por el Comité FAO / OMS que corresponde a un PAL = 1.45, que se define para una actividad sedentaria, donde el individuo pasa la mayor parte de su tiempo diario en posición sedente (sentado).

Recomendaciones de Ejercicio para Chile:

1. Limite su tiempo sentado frente a la pantalla; PC, TV, Celulares; dele trabajo a su masa muscular.
2. Sea activo, en cada situación de su vida, recuerde que su inactividad es causa de enfermedad, el ejercicio las previene.
3. Ejercite su masa muscular usando algunas de las siguientes opciones:
 - a. Fortalezca la masa muscular de piernas y brazos empleando pesos que le permitan realizar flexiones – extensiones de un brazo; bíceps, tríceps; trabajando por 1 minuto llegando a agotarlo, descanse 2 minutos, repita este ejercicio con el mismo brazo; o pierna; por 3 veces.
 - b. Haga lo mismo con el otro brazo; bíceps, tríceps.
 - c. Para el fortalecimiento de piernas puede usar pesos en los tobillos y levantar/bajar una pierna a la vez, llegando a fatigarla al completar 1 minuto de trabajo, estando en posición sentado (a).
 - d. Si tiene acceso a una bicicleta estática, elíptica o una trotadora, establezca la carga que le permita trabajar de manera intensa hasta el agotamiento, por no más de 45 – 60 segundos, descanse 2- 3 minutos, permitiendo que disminuya su pulso.
 - e. Repita la misma operación hasta lograr 10 – 15 repeticiones.
 - f. Repita estos ejercicios 2-3 veces por semana en días no continuados.
 - g. Deje siempre un día intermedio de descanso, eso permite que su capacidad física vaya mejorando.
 - h. Duración mínima de cada programa de ejercicios 2- 3 meses.
 - i. Finalizado el período de terapia muscular anterior, está listo/a para realizar ejercicios continuos de moderada a elevada intensidad, sumando 150 – 300 minutos de ejercicio en una semana.
 - j. Dividida esta cifra en lapsos de 10 minutos de tiempo de ejercicio, hasta completar los 150 – 300 minutos a la semana.
 - k. Los escolares y adolescentes deben acumular diariamente 60 minutos o más en actividades moderadas a intensas, de corta duración e intermitente.
 - l. En los escolares menores, las actividades deben ser siempre de carácter lúdico.

Para mantenerse saludable es fundamental cuidar:

¿Qué come, Qué bebe, Cuánto come, Cuántas veces come y Cómo come?.

a.- Qué come:

Prefiera alimentos naturales tales como:

- ❖ Verduras, legumbres, semillas, granos enteros.
- ❖ Cereales integrales no refinados; pastas, arroz y pan integral.
- ❖ Frutas frescas de temporada.
- ❖ Carnes magras, ave, pescado, vacuno y cerdo.
- ❖ Yogurt, quesillo y quesos frescos.

b.- Qué bebe:

- ❖ Prefiera agua natural o bebidas sin azúcar.
- ❖ No consuma más de 2 bebidas o jugos azucarados; 300 ml; a la semana.

c.- Cuánto come:

- ❖ Elija o sírvase Ud. Mismo porciones pequeñas.
- ❖ Resista las ofertas de mayor tamaño por un precio conveniente.
- ❖ Evite consumir alimentos grasos; carnes grasas, frituras, embutidos, salchichas, cremas, pasteles y chocolates.
- ❖ Evite consumir alimentos ricos en azúcar; bebidas, mermeladas y conservas.
- ❖ Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos envasados para saber lo que come.
- ❖ Los vegetales verdes pueden ser consumidos de manera libre, nos ayudan a la digestión y a mantener el peso corporal.
- ❖ Modere el consumo de alcohol que también aporta calorías.

d.- Cuántas veces come:

- ❖ Se recomienda comer 3 – 4 veces al día.
- ❖ Evite consumir alimentos fuera de los horarios de comida establecidos, el picoteo siempre lleva al consumo excesivo.
- ❖ Niños y adultos que presentan estado nutricional normal no necesitan colaciones si tienen horarios regulares de comida. De usarlas, prefiera las de menor aporte calórico; frutas y yogurt.

e.- Cómo come:

- ❖ Cuide que la comida no se transforme en una droga o fármaco para mitigar la ansiedad, el estrés de la vida agitada o la frustración.
- ❖ No basta tener alimentos saludables en nuestro plato, para lograr una buena alimentación, considere el acto de comer como parte importante de nuestra vida social y un refuerzo de nuestros vínculos familiares. Cuide que las reuniones familiares nos lleven a que todos coman en exceso.
- ❖ Evite comer solo.
- ❖ La comida familiar puede ser transformada en una ocasión para generar hábitos de comida saludable.

Grafica de las Guías Alimentarias

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



Grafica de muestra Plato Saludable





UNIDAD CENTRAL DE PRODUCCIÓN ALIMENTOS (UCP) DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN DE RESIDENCIAS

1. UBICACIÓN:

El emplazamiento elegido para la instalación de la U.C.P. debe estar aislado de focos de insalubridad (Artículo 22 RSA).

Debe estar separado de las zonas de contaminación internas o externas; depósitos de basura, lavanderías, tránsitos contaminantes, vapores, gases, etc., reduciendo así los riesgos de contaminación durante el transporte.

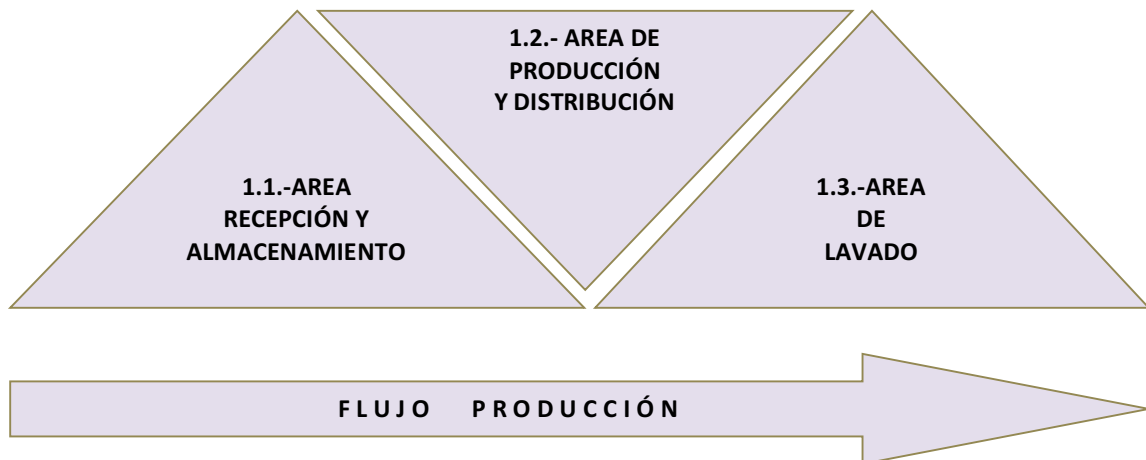
2. ESTRUCTURA FÍSICA:

La estructura de la planta física donde se ejecutan los procesos de producción de alimentos; tanto en servicios de alimentación, como empresas privadas; juega un rol fundamental en la calidad nutricional y sanitaria del producto y finalmente en la satisfacción de las necesidades y expectativas de los usuarios o clientes.

En su diseño se debe contemplar las superficies requeridas para el desarrollo de cada una de las tareas, acciones y procedimientos; llevados a cabo según normas nacionales e internacionales de aseguramiento de la calidad, con un flujo unidireccional de la línea productiva; clara separación de áreas limpias de aquellas de mayor contaminación; así como el estricto cumplimiento de las disposiciones del Reglamento Sanitario de los Alimentos de nuestro país.

El área espacial requerida por el centro de producción, estará determinada por el volumen de producción diaria, no obstante al margen de su clasificación, deberá considerar un mínimo de tres áreas. (Figura N° 1).

Figura N ° 1
DIAGRAMA BÁSICO ESTRUCTURA FÍSICA
UNIDAD CENTRAL DE PRODUCCIÓN ALIMENTOS



3. AREAS DE TRABAJO:

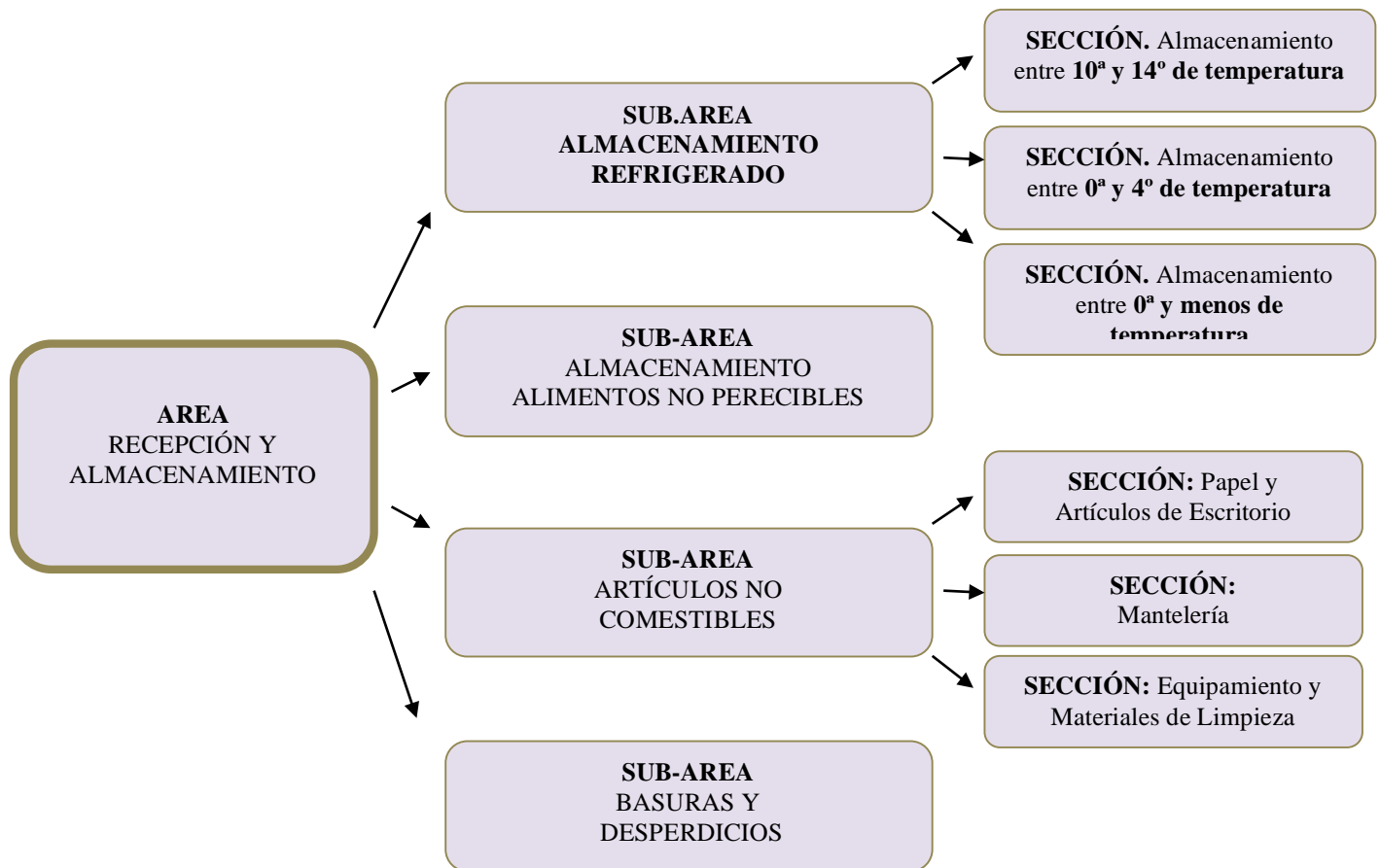
Las áreas de trabajo propuestas en esta norma permiten cumplir cabalmente los objetivos generales y específicos planteados, siendo posible que los establecimientos adopten diferente estructura o modelo pero dando garantía del cumplimiento de los objetivos ya señalados.

3.1 AREA RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- a) El recinto será independiente de otros servicios del establecimiento, tendrá comunicación directa al exterior y estará complementado con un patio y/o plataforma de descarga que facilite el acceso de vehículos, carga y descarga de productos e insumos.

A continuación, en la Figura N° 2 se presenta un diagrama del **Área de Recepción y Almacenamiento** y sus componentes: Sub-áreas y secciones según corresponda.

Figura N° 2
DIAGRAMA AREA RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO



b) A continuación se presenta una breve descripción de las dependencias, secciones y/o subáreas que componen el **área de recepción y almacenamiento**:

- ❖ **Sub-Área Almacenamiento Refrigerado:** Zona destinada al almacenamiento de alimentos naturales, pre-elaborados; envasados o congelados, tales como hortalizas, frutas, cárneos entre otros; que requieren para su conservación temperaturas controladas por termómetros a la vista, de máxima y mínima.

Esta área se subdivide en tres secciones:

1.- Sección Almacenamiento refrigerado entre 10° y 14° de temperatura, destinado a hortalizas y frutas.

2.- Sección Almacenamiento refrigerado entre 0° y 4° de temperatura, destinado a lácteos en general y postres elaborados.

3.- Sección Almacenamiento refrigerado a temperatura igual o inferior a 0°, destinado a productos cárneos: Vacuno, ave, pescado, mariscos, cerdo y alimentos congelados en general.

Nota: Esta sub-área y/o sus secciones deben contar con lavaderos de acero Inoxidable, con llaves de agua fría y caliente; para el lavado y/o sanitizado según corresponda.

- ❖ **Sub-Área Almacenamiento Alimentos No Perecibles:** Zona destinada al almacenamiento de abarrotes en general.

Dependiendo del volumen de productos que se almacenan, se distinguen dos tipos de locales:

•**Bodega:** Destinado al almacenamiento de alimentos no perecibles, para cubrir las necesidades y stock de reserva de un servicio de alimentación de máxima, mediana o mínima complejidad, según corresponda. .

La superficie que se destine a Bodega de abarrotes o despensa, debe considerar el volumen máximo de almacenamiento requerido por el establecimiento; incluido el stock de reserva; la ausencia de contacto directo de los productos con muros o cielos y permitir además la circulación expedita del personal para retirar, almacenar e inspeccionar la mercadería.

- ❖ **Sub-Área Almacenamiento de Artículos no Comestibles:** Zona destinada al almacenamiento de mantelería, equipos de limpieza, accesorios, elementos de papel y artículos de escritorio

- ❖ **Sub-Área Basuras y Desperdicios:** Zona destinada a la disposición de basuras y desperdicios en forma manual, con superficie necesaria para el estacionamiento de carros de desperdicios.

Debe estar separada del lugar de elaboración y contar con sistema de agua a presión para el lavado de contenedores, conexión directa al

exterior y temperatura no superior a 10° Celsius.

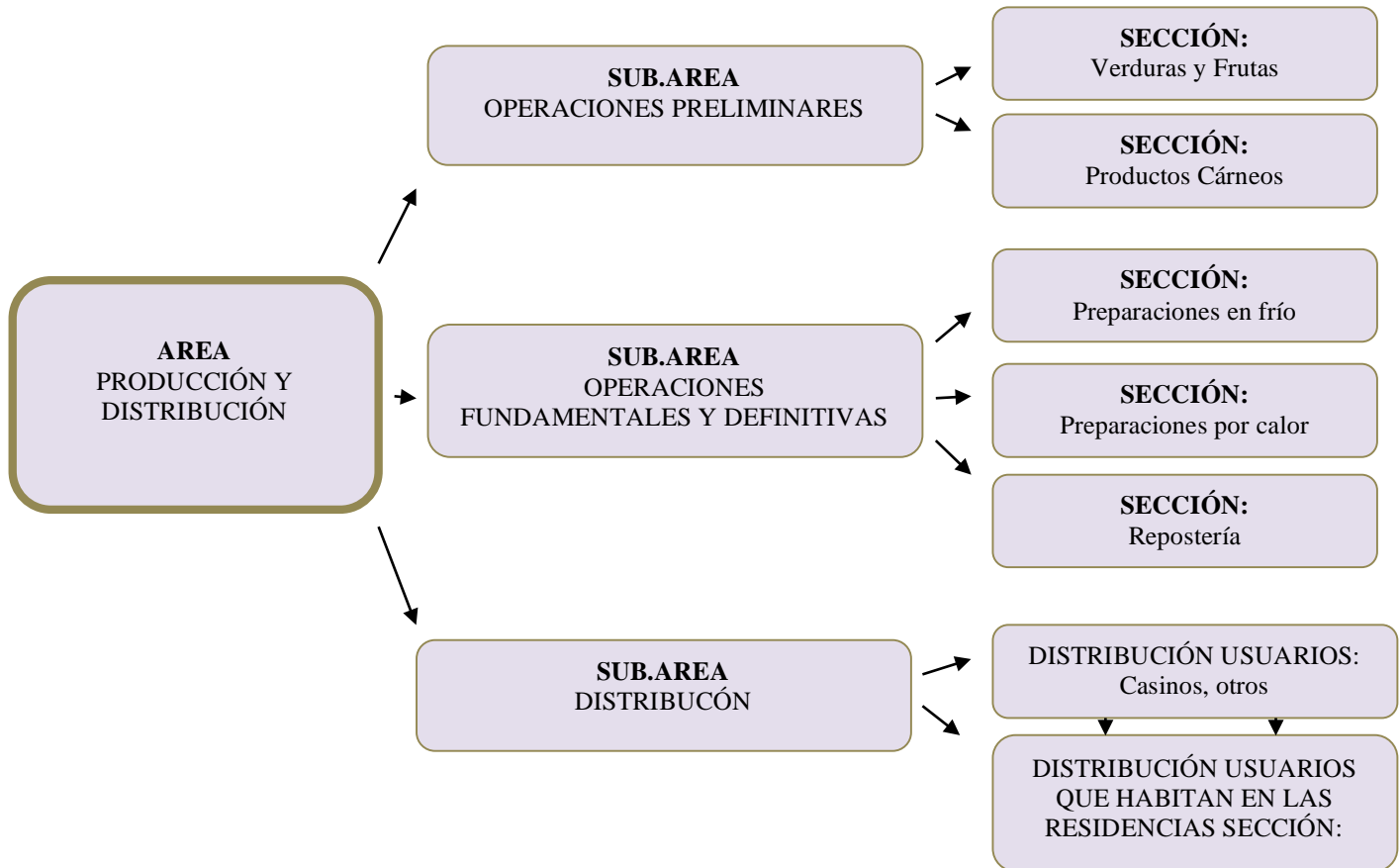
Se deberá garantizar la mantención del recinto en condiciones sanitarias óptimas; libres de malos olores, acumulación de líquidos y retiro oportuno de residuos. En ausencia de aire acondicionado debe tener un sistema de ventilación a través de rejillas en ambos extremos de las puertas, de igual dimensión, para facilitar el circuito de aire o disponer de un sistema helicoidal.

El recinto estará dotado de agua a presión, desagüe con rejilla de protección, declive en el piso, lavacubas y basureros con ruedas y tapa fija.

3.2. AREA DE PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN

- a) En la Figura N° 3 se presenta un diagrama del **Área de Producción y Distribución** y sus componentes: Subáreas y secciones, según la naturaleza de los procesos productivos y sistemas de distribución que en ellos se ejecutan.

Figura N° 3
DIAGRAMA AREA DE PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN



- b) El área de producción a su vez está constituida por:

- ❖ **Sub-Área Operaciones Preliminares:** Zona destinada a la ejecución de los primeros procedimientos aplicados en la manipulación de alimentos: operaciones de: limpieza, corte, arreglo y auxiliares. Estos procedimientos se ejecutan en **secciones** separadas según sí la materia prima utilizada es vegetal, frutas o productos cárneos.

La temperatura ambiental no debe sobrepasar los 21° Celcius, para reducir el riesgo de desarrollo de microorganismos.

Para Servicios de Alimentación de alta o mediana complejidad ambas Secciones deben estar separadas.

- ❖ **Sub-Área Operaciones Fundamentales y Definitivas:** Zona destinada a los procesos ejecutados con el propósito de producir cambios de consistencia, cocción disolvente, cocción concentrante o combinaciones, elaboración de masas, etc.

Asimismo comprende el tratamiento de los alimentos tales como: sazonar, mezclar, espumar, etc.

En esta sub-área es necesario considerar tres secciones para la ejecución de los procesos destinados a preparaciones:

- Preparaciones en frío
- Preparaciones por calor
- Repostería

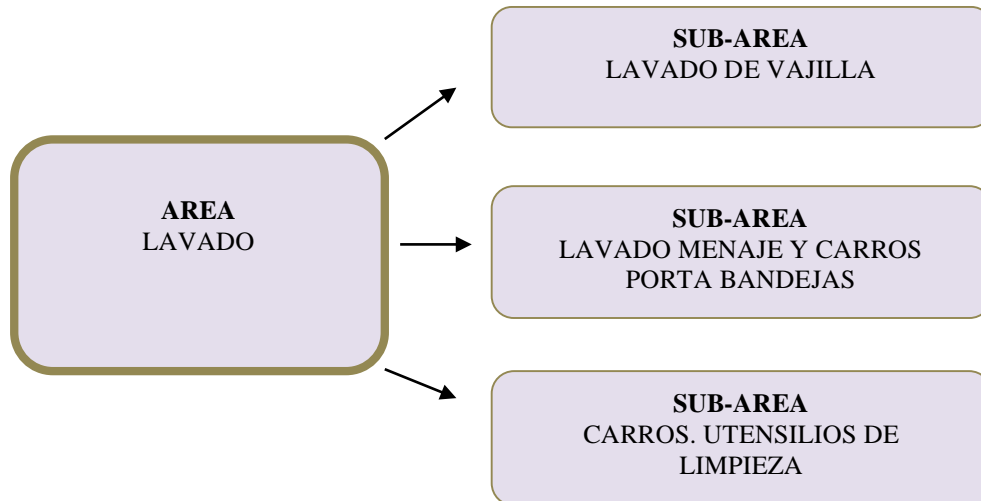
- ❖ **Sub-Área Distribución:** Zona destinada a la distribución de las preparaciones a los usuarios.

3.3. AREA DE LAVADO:

- a) En ésta área se efectúa el lavado de equipos, accesorios, vajilla, bandejas, utensilios u otros implementos utilizados en la producción. La secuencia de tareas que se cumplen en cada una de éstas áreas se pueden resumir en:

- ❖ **Recepción material sucio**
- ❖ **Remoción de desperdicios**
- ❖ **Preenjuague**
- ❖ **Lavado propiamente tal**
- ❖ **Enjuague**
- ❖ **Desinfección y / o sanitización, cuando corresponda**

Figura N° 4
DIAGRAMA AREA DE LAVADO



b) El área de lavado está constituida por:

❖ **Sub-Área Lavado Vajilla:** Zona destinada al lavado de vajilla y bandejas.

En esta sub-área se ejecutan los procedimientos de: recepción, remoción de desperdicios, pre enjuague, lavado, enjuague y desinfección cuando proceda, lo que se hará diariamente.

❖ **Sub-Área Menaje y Otros Utensilios:** Zona destinada al lavado de menaje, utensilios y otros elementos utilizados en el proceso de producción. Los procedimientos a ejecutar son los ya descritos en el párrafo anterior, esto tiene que ser separado en el área de producción.

❖ **Sub-Área Lavado Carros y Utensilio de Limpieza:** Zona contigua al lavado con agua a presión y aire comprimido para secar carros, piezas de equipo móvil, baldes, trapeadores y otros elementos de limpieza en establecimientos de mediana y mayor complejidad.

4. CADENA DE FRIO

Los Servicios de Alimentación y Nutrición actualmente y cada vez en mayor proporción, adquieren productos alimenticios elaborados o pre-elaborados, como resultado de su bajo costo y ahorro tanto en el proceso de producción, como de recurso humanos y equipamiento.

Sin embargo estos alimentos requieren de bajas temperaturas para mantener sus condiciones de calidad sanitaria y nutricional, presentación y textura; entre otras.

Aún cuando los alimentos estén elaborados en óptimas condiciones de calidad e inocuidad, es necesario tener presente que la vida útil de ellos está en directa relación con las condiciones de almacenamiento y en éstas la temperatura juega un importante rol.

La cadena de frío debe responder a un sistema continuo de mantención de los productos alimenticios a temperaturas inferiores a 5°C; desde la recepción de materias primas hasta su consumo y las mediciones de temperatura deben registrarse como respaldo de garantía de manufactura.

Es necesario considerar que las causas más frecuentes de intoxicaciones alimentarias ocurren por contaminación de los alimentos con gérmenes patógenos que se incorporan durante el proceso a través de las personas que lo elaboran o distribuyen y al desarrollo de microorganismos al encontrarse con temperaturas que optimizan su crecimiento y proliferación.

El rompimiento de la cadena de frío en alguna de sus etapas puede ser fácilmente detectable mediante instrumentos de control o incluso visualmente en algunos productos.

5. DESCONGELAMIENTO

El empleo y/o producción de productos congelados puede requerir de un proceso de descongelamiento, el que va a depender de la etapa de proceso en que el alimento fue sometido a congelación.

De acuerdo a lo anterior, se pueden distinguir principalmente tres grandes grupo de alimentos:

a) Alimentos congelados sin procesar

Corresponden a materias primas que solo han sido sometidas a operaciones preliminares; limpieza y corte; previo a la etapa de congelación, como por ejemplo aves trozadas.

b) Alimentos congelados mínimamente procesados

Corresponden a materias primas que además de haber recibido operaciones preliminares, se les ha realizado un mínimo procesamiento térmico previa a su etapa de congelación, como por ejemplo: frutas, papas u hortalizas pre cocidas congeladas.

c) Alimentos congelados elaborados

Estos corresponden a materias primas que han recibido operaciones preliminares, fundamentales y definitivas, previo al proceso de congelación. En este grupo se incluyen todas aquellas preparaciones listas para su consumo, que puedan o no requerir de aplicación de temperatura para su consumo. Como por Ejemplo: Pastel de choclo congelado, tartas de frutas, helados, postres, etc.

Las comidas preparadas, listas para su consumo; deben ser sometidas directamente a calentamiento con temperaturas por sobre los 75°C, antes de ser consumidas.

Los alimentos sin procesar congelados deben ser sometidos a un proceso de descongelación para su posterior procesamiento, de acuerdo a buenas prácticas de manipulación.

El procedimiento para un correcto descongelamiento en forma higiénica y segura, dependerá de la etapa en que el alimento fue congelado; ubicación en el flujo de producción; por lo que pueden distinguirse cuatro procedimientos que se describen a continuación:

❖ **En el refrigerador o cámaras de refrigeración:**

Los alimentos a descongelar con este método, deben ser colocados en recipientes ubicados debajo de los alimentos que ya están cocinados y listos para ser servidos. Se debe reservar un espacio suficiente para productos de gran tamaño como pavos enteros congelados que luego van a ser asados, ya que estos requieren de uno a tres días promedio para descongelarse.

Se debe dejar siempre un espacio alrededor de los alimentos que se estén descongelando a objeto de que circule el aire en forma adecuada.

❖ **En horno microondas u hornos de mantención caliente:**

Solo se puede descongelar en caso que el alimento se vaya a cocinar en forma inmediata o de que este vaya a seguir cocinándose dentro del horno microondas.

❖ **Directo en la parrilla o en el fuego:**

Cuando el descongelamiento va a ser parte del proceso mismo de cocción, este es el caso por ejemplo de camarones, hamburguesas trozadas y hamburguesas que se pueden cocinar estando congeladas.

❖ **Bajo el chorro de agua:**

En última instancia se podrán descongelar alimentos bajo el chorro de agua, dentro de una cuba o tina destinada exclusivamente para la preparación de alimentos, con agua potable fría y una temperatura de 21°C o menos, por más de dos horas. Los alimentos deben permanecer dentro de su envase original y por ningún motivo el producto debe tomar contacto directo con el agua.

No se debe permitir que el agua que se está utilizando para descongelar se derrame sobre algún otro alimento u objeto que pueda estar en contacto con alimentos.

Finalmente, después que se termina el proceso de descongelamiento de un alimento, se debe lavar y desinfectar la cuba o tina y utensilios empleados en este proceso.



SALUD OCUPACIONAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

1. CONDICIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Los Servicios de Alimentación y Nutrición, constituyen por la naturaleza de sus funciones una fuente de diversos riesgos para el personal que labora en ellos. Lo anterior demanda que las normas sobre esta materia deben ser de conocimiento de todo el personal, quien además debe estar entrenado y capacitado en la prevención de accidentes, como asimismo en la correcta utilización de maquinarias, equipos y elementos de trabajo.

La institución esta obligada a mantener en los lugares de trabajo las condiciones sanitarias y ambientales necesarias para proteger la vida y la salud de los trabajadores.

Cualquier riesgo potencial de un accidente laboral como también cualquier condición insegura de funcionamiento de un equipo o maquinaria, debe ser comunicada inmediatamente al jefe directo, al mismo tiempo el equipo en cuestión deberá dejarse fuera de servicio hasta su revisión, reparación o reposición.

Por otra parte, toda lesión o enfermedad que sufra el personal a causa del trabajo debe también ser informada de inmediato a la jefatura para su notificación, tratamiento e investigación.

1.1 Responsabilidad de la Institución:

Le corresponderá a la Institución o empleador:

- a) Instruir sobre los procedimientos para el uso de toda maquinaria y equipo.
- b) Velar porque el lugar de trabajo se mantenga limpio, ordenado y en condiciones ambientales adecuadas.
- c) Proporcionar a los funcionarios, libre de costo, los elementos de protección personal adecuados al riesgo a cubrir y el adiestramiento necesario para su correcto uso debiendo además, mantenerlos en perfecto estado. Los elementos de protección personal usados deben estar en perfecto estado y cumplir con las Normas y exigencias de calidad que rijen para estos artículos; D.S.Nº 594, D.OF.2000, Ministerio de Salud.
- d) Informar al Comité Paritario de Higiene y Seguridad del establecimiento de todo accidente laboral.
- e) Inspeccionar periódicamente las herramientas así como efectuar mantenciones periódicas de los equipos.
- f) Paralizar o dejar fuera de servicio toda máquina o herramienta que se detecte como riesgo potencial, así como todo utensilio en mal estado.
- g) Desarrollar anualmente un programa de capacitación en servicio para el personal, en coordinación con las firmas proveedoras de maquinas y equipos respectivos, realizar capacitación sobre los riesgos a que esta expuesto el funcionario y sus formas de prevención.
- h) Colocar afiches que contengan normas de seguridad y señaléticas de las vías de evacuación.
- i) Mantener en condiciones seguras y en buen funcionamiento la planta física e instalaciones.
- j) Mantener debidamente protegidas las partes móviles, transmisiones y puntos de operación de máquinas y equipos; distancia al menos de 50 cms entre los equipos generadores de calor y freidoras.

- k) Almacenar los insumos considerando el cuidado de éstos y también la protección de los funcionarios.
- l) Revisar periódicamente los extintores para verificar las fechas de vencimiento y capacitar al personal en el uso de ellos.
- m) Programar ejercicios de simulacro de emergencias y desastres naturales.

1.2. Responsabilidad del Personal:

- a) Avisar al jefe directo cuando se detecte alguna condición insegura.
- b) Informar de toda lesión o enfermedad que sufra en relación al desempeño de su trabajo u otras, y/o daño a la propiedad, equipo o herramienta.
- c) Cooperar con el mantenimiento y buen estado general de su lugar de trabajo, maquinaria, herramientas e instalaciones, tanto destinados a la higiene como a la producción y seguridad del local.
- d) No encender fuego en sectores que no corresponde.
- e) No fumar.
- f) Usar correctamente los elementos de protección.
- g) Transitar en forma calmada por los lugares de trabajo.
- h) En caso de accidente, no aplicar tratamientos ni medicamentos sin la indicación médica.
- i) Presentarse con el uniforme completo, evitando que parte de este quede expuesto al riesgo de ser atrapado por los equipos.
- j) No trabajar bajo influencia del alcohol.
- k) Utilizar los equipos con la debida protección personal.

2. PREVENCIÓN DE RIESGO Y CONDICIONES AMBIENTALES.

2.1 Niveles de iluminación en lugares de trabajo:

Las U.C.P., deberán estar iluminadas con luz natural o artificial, de acuerdo a la naturaleza de las funciones a realizar.

- a) Es importante mantener adecuados niveles de iluminación en cada puesto de trabajo, a fin de optimizar la ejecución de la tarea y de evitar que se produzcan accidentes.
- b) El nivel de iluminación se medirá según lo descrito en el DS 594.
- c) En los factores a considerar en el nivel de iluminación de los puestos de trabajo debe tenerse en cuenta, la iluminación general o localizada, la luminancia o brillo de las diferentes áreas y las relaciones de máxima luminancia; brillantez; entre las zonas del campo visual y la tarea visual. En todo caso, todos estos aspectos deben ser considerados por un especialista al efectuar la evaluación de los puestos de trabajo.

2.2 Sistema Eléctrico:

- a) El diseño de instalaciones eléctricas de residencias debe contener elementos de seguridad para permitir seguir operando en todos los casos que el suministro de la red pública se interrumpa. Principal importancia tendrá en estos casos el generador eléctrico y su localización, la que debe estar protegida de inundaciones y lo

suficientemente aislada, como para que el ruido que produce al estar operando, no afecte el funcionamiento del establecimiento asistencial y servicio.

- b) El tiempo máximo que debe ocurrir para la entrada de un sistema electrógeno de emergencia en un fallo en la eléctrica o caída de tensión, no debe ser superior en tiempo a 15 segundos.
- c) Los circuitos eléctricos, que alimente el electrogenerador, deberán ser principalmente los sistemas de iluminación, tomacorrientes de emergencia (refrigeradores, cámaras de frío, esterilizadores, etc.), detección y alarma de incendios, bombeo de agua potable, elevadores y montacargas.

2.3. Riesgo de Incendios, Inhalaciones de Gases y Explosiones:

En las U.C.P. se dispone de gas licuado, gas de cañería, vapor a presión, llamas de cocinas, hornos, maquinarias eléctricas, etc., que se constituyen en agentes susceptibles de provocar riesgos, más aún cuando varios de ellos están presentes en el mismo recinto.

De allí que se deba contar con extintores de incendios, del tipo adecuado a los materiales combustibles o inflamables que existan o se manipulen. El número total de extintores dependerá de la superficie a proteger y de la capacidad de los equipos.

Los extintores se ubicarán en sitios de fácil acceso, en los lugares de mayor riesgo de inflamación o explosión, libres de cualquier obstáculo, y estarán en condiciones de funcionamiento máximo. La ubicación deberá ser tal, que ninguno de ellos se encuentre a una altura superior a 1.30 metros, medidos desde el suelo hasta la base del extintor y estarán debidamente señalizados (D.S.594).

Los extintores deberán ser sometidos a mantención preventiva por lo menos una vez al año, registrando esta circunstancia, a fin de verificar sus condiciones de funcionamiento. Sin embargo, en ningún caso se deberá quedar desprovisto de extintores cuando se proceda a la mantención respectiva.

En las U.C.P., se deberán contar con 2 puertas de salida que se abran hacia el exterior y cuyos accesos deberán conservarse libres de obstrucciones. Se podrán mantener entornadas, pero nunca cerradas con llave, candado u otro medio que impida que se les abra con facilidad.

La electricidad es causa de quemaduras, muerte por electrocución e incendios. Las U.C.P., deben tener un tablero eléctrico independiente del resto de las dependencias de la institución, a fin de controlar su aislamiento como zona de alto riesgo.

Algunas medidas a considerar para prevenir accidentes por estos conceptos:

- ❖ Revisar que la carga de los extintores se encuentre permanentemente al día.
- ❖ Mantener la calma en toda ocasión, especialmente cuando aceites u otras sustancias grasas se inflaman, ahogar el fuego con el extintor o según las dimensiones de él con una tapa. **Nunca con agua.**
- ❖ Al encender los artefactos a gas prender primero el fósforo y luego abrir la llave de encendido.
- ❖ Limpiar periódicamente las campanas, chimeneas y ductos de ventilación, para evitar la acumulación de hollín y grasas, que aumentan el riesgo de inflamación.
- ❖ Evitar el uso de material combustible para el revestimiento de muros y techos.
- ❖ Abrir ollas a presión, marmitas y autoclaves según procedimientos definidos.

- ❖ Mantener los líquidos inflamables debidamente almacenados, lejos de las fuentes de calor.
- ❖ En caso de movimiento telúricos u otras emergencias, desconectar maquinas y equipos por medio del tablero eléctrico y cerrar llaves de paso de gas.
- ❖ Constatar que todos los equipos eléctricos tengan su debida conexión a tierra.
- ❖ No usar equipos que presenten los cables o enchufes en mal estado.
- ❖ Avisar de inmediato de cualquier cortocircuito.
- ❖ No permitir manos inexpertas en el manejo de la electricidad.
- ❖ Operar maquinarias y equipos eléctricos con las manos secas.
- ❖ Hacer revisiones periódicas por personal capacitado, evaluando las instalaciones eléctricas.

2.4. Exposición al Calor:

Para los efectos de la presente Norma se respetará lo establecido en el DS 594 referidos a carga calórica ambiental a que los trabajadores pueden exponerse sin causar efectos adversos para su salud. Entendiéndose por carga calórica ambiental el efecto de cualquier combinación de temperatura, humedad, velocidad del aire y calor radiante.

2.5. Exposición al Frío:

Como exposición al frío se entenderá a la combinación de temperatura y velocidad del aire que logra bajar la temperatura profunda del cuerpo del trabajador a 36° o menos; siendo 35° la admitida para una sola exposición ocasional.

A los trabajadores expuestos al frío se les debe proporcionar ropa diseñada para proteger de la exposición al frío, la cual no debe ser muy ajustada y fácilmente desabrochable para facilitar su retiro.

Existen períodos de tiempo determinados para la exposición de los funcionarios al frío cuando las temperaturas son inferiores a -18°, sin embargo cuando el rango de temperatura fluctúa entre 0° y -18° y se cuenta con ropa de protección adecuada no existe límite de tiempo de exposición.

Las cámaras de frío deberán contar con sistemas de seguridad y de vigilancia adecuada que faciliten la salida rápida del trabajador en caso de emergencia.

2.6. Exposición al Ruido:

La naturaleza de las funciones que se realizan en las U.C.P., originan diversos ruidos. La exposición ocupacional al ruido deberá ser controlada de la forma que lo establece el D.S. N° 594 y los/as trabajadores/as estar incorporados a un programa de vigilancia de Hipoacusia profesional.

3. ACCIDENTES DEL TRABAJO

3.1. Superficies Resbaladizas:

Las caídas constituyen una de las causas más frecuentes de accidentes en las Centrales de Producción, produciendo fracturas, esguinces, quemaduras, etc., que se traducen en riesgo para la salud de las personas y sus calidad de vida futura, y constituyen además una causal de licencias médicas, aumentando el índice de ausentismo laboral en el personal de alimentación.

Las especificaciones técnicas sobre los pisos de las U.C.P., considera superficies lisas, las que al estar en contacto con líquidos, vapor de agua, sustancias grasas, detergentes, u otros, las transforma en resbaladizas. De igual forma los desechos de las operaciones preliminares, en pisos de pasillos y áreas de trabajo, también constituyen un riesgo de accidente.

Por lo tanto se debe:

- ❖ Mantener los pisos limpios y secos.
- ❖ Lavar con detergente y enjuagar inmediatamente los pisos, al producirse la caída de alguna preparación o sustancia grasa.
- ❖ Mantener libre de desechos pisos y pasillos, especialmente las áreas de trabajo y de circulación.
- ❖ Usar calzado cómodo y antideslizante, tacón ancho en las mujeres.
- ❖ Colocar rejillas antideslizantes en aquellos lugares en que por la naturaleza del trabajo, permanezcan mojados.
- ❖ En escalas, escalones y desniveles, colocar protecciones antideslizantes.
- ❖ Evitar el desplazamiento acelerado del personal.

3.2. Material Cortante:

Las heridas cortantes, aparte de la agresión que significan físicamente, son reservorios de microorganismos, que pueden contaminar el material que se manipula, como asimismo, se constituyen en puerta de entrada de infecciones, según su ubicación y la profundidad de ellas pueden invalidar al funcionario.

Las hojas de cuchillos, los envases de plástico o vidrio, latas rebordes afilados, manipulación de envases de papel o cartón, son causales habituales de heridas cortantes, por lo que se debe considerar:

- ❖ El uso de cuchillos apropiados según el tipo de trabajo, con las hojas debidamente asentadas, mango firme, liso y en buenas condiciones.
- ❖ El lavado de los cuchillos de trabajo se debe realizar de inmediato, evitando la fase de remojo, secando y colocando en el lugar determinado para su soporte.
- ❖ Todo utensilio roto o con bordes cortantes, debe ser retirado del uso inmediatamente.
- ❖ Los funcionarios deben desarrollar destrezas correctas en el manejo de los cuchillos, cuidando que la hoja se deslice siempre hacia el alimento.
- ❖ El uso del instrumento adecuado para la función correcta, es decir abrelatas para los tarros, pica hielo para el hielo, etc.
- ❖ Elementos protectores y facilitadores, tales como guantes de malla metálicos, tablas de picar sintéticas, anteojos protectores contra sustancias químicas o astillas de loza o vidrio, etc.
- ❖ No abrir envases de papel o cartón con las manos.

3.3. Quemaduras:

Las quemaduras son accidentes producidos por las fuentes de calor. Se originan especialmente por las operaciones definitivas concentrantes; aire caliente y sustancias grasas; y por las operaciones definitivas disolventes; agua.

También existe la posibilidad de quemadura por contacto con superficies calientes de algunos equipos o maquinarias. Para evitarlas se debe:

- ❖ Cuidar que los mangos de los utensilios queden hacia el interior de superficies de cocinas.
- ❖ Usar protectores adecuados para manipular hornos, bandejas, ollas, tapas, etc.
- ❖ Usar los equipos de vapor según procedimientos descritos.
- ❖ Destapar las ollas dirigiendo el vapor hacia el lado opuesto del que manipula la tapa.
- ❖ Usar rejillas protectoras para frituras.
- ❖ Disponer de instrumentos adecuados para colocar los alimentos a freír en las susProttancias grasas y para retirarlos.
- ❖ Eliminar el traslado de agua o aceite hirviendo.
- ❖ Realizar mantención periódica del equipamiento en general, principalmente de freidoras, ollas a presión, marmita, hornos, etc.
- ❖ Considerar el uso de vestuario de algodón por parte del personal, con el objeto de evitar que se inflame en caso de contacto con llama directa.

3.4 Elementos de protección personal (EPP)

De acuerdo a la legislación vigente se entiende por elemento de protección personal (EPP) “todo equipo, aparato o dispositivo especialmente proyectado y fabricado para preservar el cuerpo humano, en todo o en parte, de riesgos específicos de accidentes del trabajo o enfermedades profesionales” (Art. 1° del Decreto Supremo N°173, de 1982, del Ministerio de Salud)

Los elementos básicos de protección que deben estar presente al momento de ingresar a la cocina son los siguientes

1. Zapatos de seguridad (antideslizante)
2. Guantes metálicos (anti-corte)
3. Guantes para horno
4. Guantes desechables

4. ENFERMEDADES PROFESIONALES

4.1 Enfermedades Músculo Esqueléticas:

A menudo la naturaleza de las actividades que se realizan en las UCP implican la ejecución de movimientos repetitivos, adopción de posturas forzadas y viciosas, cargar objetos de gran volumen y peso, entre otros factores, lo cual puede generar afecciones de partes blandas; tendinitis, contracturas musculares, etc.; lesiones óseas; columna, y articulare; rodilla, codo, hombro, etc.

Para prevenir estas situaciones es importante la dotación de equipamiento, un diseño adecuado del puesto de trabajo y de la organización de la tarea, la corrección de posturas forzadas, la implementación de pausas, educación y capacitación.

Si ya existen molestias o lesiones, es de relevancia el manejo médico oportuno.

4.2 Dermatitis:

El frecuente lavado de manos y la utilización de jabones, detergentes y antisépticos, se asocia a la aparición de irritaciones en la piel y favorece el desarrollo de infecciones secundarias. Para prevenir esta situación es importante evaluar antecedentes alérgicos, el uso de guantes que eviten el contacto con sustancias químicas, realizar un correcto lavado de manos seguido de un secado profundo y consulta médica oportuna frente a la aparición de lesiones.

4.3 Sordera o hipoacusia profesional:

El ruido ocasionado por las tareas que se efectúan en los Servicios de Alimentación puede causar daño auditivo en estos/as funcionarios/as, por lo que se deberá determinar y realizar seguimiento del nivel y características del ruido existente en el ambiente laboral, con la finalidad de implementar todas las medidas pertinentes para su control.

Sin perjuicio de lo anterior, los/as trabajadores/as que estén expuestos/as a niveles de ruido que impliquen riesgo para su salud, deberán utilizar protección auditiva en la forma que establece el D.S. N° 594.

4.4 Exposición ocupacional al calor:

La carga calórica ambiental a que el personal podrá exponerse en forma repetida, sin causar efectos adversos a la salud, será la que se indica en la Tabla de Valores de Límites Permisibles del índice TGBH en grados Celsius (°C) del DS N°594 y deberá ser evaluada en cada U.C.P.

La exposición prolongada a calor excesivo puede causar entre otros los siguientes trastornos: aumento de la ansiedad e incapacidad para concentrarse. El resultado de lo anterior, se refleja en una disminución general de la eficiencia de la producción y en la calidad del producto final.

Las alteraciones físicas más comunes causadas por la exposición excesiva al calor son: erupción cutánea, calambres, agotamiento y síncope por calor.



**DISTRIBUCIÓN MOLÉCULA CALÓRICA DEL APORTE NUTRICIONAL DEL
PROGRAMA ALIMENTACIÓN DE RESIDENCIAS P.A.R**

P % (Calorías Proteínas)	12-15
G % (Calorías Grasas)	25-30
CHO % (Calorías Hidratos de Carbono)	55-58

DISTRIBUCIÓN PROMEDIO DE CALORÍAS DÍA

Promedio de calorías diaria 2100 Kcal/día

Promedio de proteínas diarias 77 grs/día

Comida	%	Calorías
Desayuno	20%	450
Almuerzo	35%	600
Once	20%	450
Cena	25%	500
Colación	5%	100

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS APORTADORES DE
PROTEINA ANIMAL O VEGETAL: PRIMAVERA - VERANO**

1ª Y 3ª Semana	:	Pescado	(2)
		Leguminosa	(1)
		Vienesas	(0)
		Huevo	(5)
		Carne y/o pollo	(9)

2ª Y 4ª Semana	:	Pescado	(2)
		Leguminosa	(1)
		Vienesas	(1)
		Huevo	(3)
		Carne y/o pollo	(10)

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS APORTADORES DE
PROTEINA ANIMAL O VEGETAL: OTOÑO - INVIERNO**

1ª Y 3ª Semana	:	Pescado	(2)
		Leguminosa	(1)
		Vienesas	(0)
		Huevo	(4)
		Carne y/o pollo	(10)

2ª Y 4ª Semana	:	Pescado	(1)
		Leguminosa	(1)
		Vienesas	(1)
		Huevo	(3)
		Carne y/o pollo	(10)

COMPOSICIÓN DE LOS CINCO TIEMPOS DE COMIDA

- ❖ **DESAYUNO / ONCE** : Leche con sabor
Pan con agregado

- ❖ **ALMUERZO** : Ensalada o Sopa
Guiso
Postre de preferencia fruta

- ❖ **COMIDA** : Ensalada
Guiso
Postre de preferencia fruta

- ❖ **COLACIÓN NOCTURNA** : Fruta

“Los Alimentos son nuestra medicina y nuestra medicina son los alimentos” – Hipócrates

PLANIFICACION DE MINUTAS
SEGÚN ESTACIONALIDAD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ huevo	D: Leche c/ sabor Pan c/ queso	D: Leche c/ sabor Pan c / manjar
A: Ensalada Fideos con salsa de tomates Fruta	A: Sopa Salpicón de jurel Fruta	A: Ensalada Porotos con mazamorra o pilco Macedonia	A: Ensalada Lasaña vrduaras con ave o fideos con salsa de ave Fruta
O: Leche c/ sabor Pan c/ tomate	O: Leche c/ sabor Pan c/ paté	O: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	O: Leche c/ sabor Pan c/ tomate
C: Ensalada Carbonada de ave Fruta	C: Ensalada Charquicán de pavo Fruta	C: Ensalada Tomaticán con papas cocidas Fruta	C: Ensalada Puré c/ pino de ave Fruta
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	<u>PRIMERA Y TERCERA SEMANA</u> PRIMAVERA – VERANO Nutrición
D: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	D: Leche c/ sabor Pan c/ queso	D: Leche c/ sabor Pan c/ dulce de membrilo	
A: Ensalada Pastel de choclo Fruta	A: Ensalada Estofado de vacuno Fruta	A: Crema Carne mechada con ensalada surtida Fruta	
O: Leche c/ sabor Pan c/ mermelada	O: Leche c/ sabor Pan c/ palta-huevo	O: Leche c/ sabor Pan c/ paté	
C: Ensalada Guiso de porotos verdes con fideos Fruta	C: Ensalada Croquetas de jurel con arroz primavera Fruta	C: Ensalada Budín de zapallo italiano c/ papas cocidas Fruta	
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	D: Leche c/ sabor Pan c/ dulce de membrillo	D: Leche c/ sabor Pan c / queso
A: Ensalada Carne a la Cacerola con arroz Fruta	A: Ensalada Lentejas con queso rallado Fruta	A: Crema Naturista de pavo Fruta	A: Ensalada Humitas en olla Macedonia
O: Leche c/ sabor Pan c/ jurel con salsa verde	O: Leche c/ sabor Pan c/ tomate	O: Leche c/ sabor Pan c/ paté	O: Leche c/ sabor Pan c/ huevo-tomate
C: Ensalada Charquican de vacuno Fruta	C: Ensalada Albóndigas de pavo en salsa con arroz Fruta	C: Ensalada Pollo al jugo con puré mixto Fruta	C: Ensalada Carne mongoliana con fideos Fruta
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	<u>SEGUNDA Y CUARTA SEMANA</u> PRIMAVERA – VERANO Nutrición
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ manjar	D: Leche c/ sabor Pan c/ dulce de membrillo	
A: Ensalada Reineta al horno con papas cocidas Fruta	A: Ensalada Cazuela de vacuno Fruta	A: Ensalada Zapallo italiano relleno arroz Fruta	
O: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	O: Leche c/ sabor Pan c/ queso	O: Leche c/ sabor Pan c/ paté	
C: Ensalada Carbonada de pavo Fruta	C: Ensalada Tortilla o budín de porotos verdes con puré Fruta	C: Ensalada Fideos con salsa de vienasas Fruta	
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ queso	D: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	D: Leche c/ sabor Pan c / manjar
A: Ensalada Lasaña boloñesa o pasta con salsa boloñesa Fruta	A: Ensalada Pastel de papas Fruta	A: Crema Asado alemán con papas doradas Macedonia	A: Ensalada Budín de jurel con arroz Fruta
O: Leche c/ sabor Pan c/ dulce de membrillo	O: Leche c/ sabor Pan c/ huevo	O: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	O: Leche c/ sabor Pan c/ palta-huevo
C: Ensalada Charquican de pavo Fruta	C: Ensalada Pollo arvejado con arroz Fruta	C: Ensalada Pantrucas con huevo y pollo Fruta	C: Ensalada Carbonada de vacuno Fruta
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	<u>PRIMERA Y TERCERA SEMANA</u> OTOÑO – INVIERNO Nutrición
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ paté	D: Leche c/ sabor Pan c/ huevo	
A: Ensalada Lentejas con huevo duro Fruta	A: Ensalada Cazuela de ave Fruta	A: Ensalada Pollo asado con arroz verde Fruta	
O: Leche c/ sabor Pan c/ queso	O: Leche c/ sabor Pan c/ mermelada	O: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	
C: Ensalada Guiso de acelga con papas cocidas Fruta	C: Ensalada Fideos con salsa de tomates con jurel Fruta	C: Ensalada Ajiaco Fruta	
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ queso	D: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	D: Leche c/ sabor Pan c / manjar
A: Ensalada Cazuela de albóndigas Fruta	A: Ensalada Porotos con riendas o garbanzos guisado Fruta	A: Ensalada Goulash de vacuno con puré Fruta	A: Ensalada Cazuela de vacuno Fruta
O: Leche c/ sabor Pan c/ dulce de membrillo	O: Leche c/ sabor Pan c/ huevo	O: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	O: Leche c/ sabor Pan c/ paté
C: Ensalada Guiso de zapallo italiano con puré Fruta	C: Ensalada Chapsui de ave con papas cocidas Fruta	C: Ensalada Guiso de mote con pavo Fruta	C: Ensalada Fideos con salsa blanca de ave Fruta
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	<u>SEGUNDA Y CUARTA SEMANA</u> OTOÑO – INVIERNO Nutrición
D: Leche c/ sabor Pan c/ margarina	D: Leche c/ sabor Pan c/ cecina	D: Leche c/ sabor Pan c/ huevo	
A: Crema Salpicón de pescado al horno Fruta	A: Ensalada Fideos con salsa de tomate con vienasas Fruta	A: Ensalada Pollo arvejado con arroz Fruta	
O: Leche c/ sabor Pan c/ queso	O: Leche c/ sabor Pan c/ mermelada	O: Leche c/ sabor Pan c/ paté	
C: Ensalada Pino de vacuno con arroz Fruta	C: Ensalada Estofado de vacuno Fruta	C: Ensalada Carbonada de vacuno Fruta	
CN: Fruta	CN: Fruta	CN: Fruta	



PRIMERA Y TERCERA SEMANA PRIMAVERA – VERANO**MINUTA LUNES**

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Ensalada repollo perejil**
Fideos con salsa de tomate
Fruta
- O** : **Leche c / sabor**
Pan c / tomate
- C** : **Ensalada lechuga cilantro**
Carbonada de ave
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	120	Grs.
	Perejil	2	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Fideos	60-80	Grs.
	Carne	50	Grs.
	Salda de tomates	40	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Queso rallado	5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Tomate	40	Grs.
	Aceite	2	Cc.

	Orégano Sal Pan	A gusto 0,2 100	Grs. Grs.
CENA ENTRADA	Lechuga Cilantro Aceite Limón Sal	80 1 2 3 0,5	Grs. Grs. Cc. Cc. Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas Cebolla Zanahoria Zapallo Pimentón Arvejas Carne pavo Aceite Sal Cilantro Arroz Fruta	120 20 20 30 1 10 80 3 1 0,5 5 100-150	Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Cc. Grs. Grs. Grs. Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**FIDEOS CON SALSA DE TOMATES:**

- Pelar, lavar y picar cebolla, zanahoria, pimiento y ajo
- Saltear verduras y carne
- Agregar salsa de tomate
- Cocer fideos al dente por 5 a 7 min
- Servir los fideos y agregar la salsa encima

CARBONADA DE AVE:

- Lavar, pelar y picar la zanahoria, cebolla, pimiento, papas y zapallo
- Sellar la carne
- Agregar verduras y agua
- Cocinar por 30 min
- Incorporar arroz y cocinar por 15 min

MINUTA MARTES
PRIMAVERA – VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ huevo
- A** : **Sopa de pollo**
Salicón de jurel
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ paté
- C** : **Ensalada betarraga cilantro**
Charquicán de vacuno
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Huevo (1x2)	25	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Sopa de pollo	14	Grs.
	Agua	190	Cc.
ALMUERZO PLATO FONDO	Jurel	60	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Lechuga	50	Grs.
	Tomate	80	Grs.
	Cebolla	40	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Papas	150	Grs.
ONCE	Fruta	100 – 150	Grs.
	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Paté	15	Grs.
CENA ENTRADA	Pan	100	Grs.
	Betarraga	80	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.

	Sal	0,5	Grs.
CENA	Papas	150	Grs.
PLATO FONDO	Zapallo	50	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ají color	1	Grs.
	Porotos verdes (optativo)	10	Grs.
	Choclo	10	Grs.
	Pollo	60	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Pimiento	1	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**SALPICÓN DE JUREL:**

- Lavar, pelar y picar papas, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, papas y cilantro
- Cocer papas y zanahoria
- Lavar, drenar y desmenuzar jurel
- Mezclar, aliñar y servir

CHARQUICÁN DE VACUNO:

- Lavar, pelar, picar y cocer papas, zapallo, choclo, zanahoria, ajo y pimiento.
- Saltear cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y pechuga desmenuzada
- Agregar verduras y agua
- Revolver

MINUTA MIÉRCOLES
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso
- A** : **Ensalada tomate con cebolla**
Porotos granados con pilco
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- C** : **Ensalada apio zanahoria**
Tomaticán con papas cocidas
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor Queso Pan	30 1 100	Grs. Lámina . Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Cebolla Tomate Cilantro Aceite Sal	30 100 1 3 0,5	Grs. Grs. Grs. Cc. Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Porotos granados Choclo Cebolla Aceite Sal Ají color Albahaca Zapallo	250 / 400 50 10 5 1,5 1 0,5 50	Grs. Grs. Grs. Cc. Grs. Grs. Grs. Grs.
ONCE	Leche c/ sabor Margarina Pan	30 12 100	Grs. Grs. Grs.
CENA ENTRADA	Apio Zanahoria Aceite	70 10 3	Grs. Grs. Cc.

	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Carne molida	60	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Papas	200	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Tomate	50	Grs.
	Salsa de tomate	10	Grs.
	Choclo	30	Grs.
	Maicena	5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**POROTOS GRANADOS CON PILCO:**

- Desgranar porotos / Descongelar porotos
- Lavar, pelar y picar zapallo, cebolla y choclo.
- Lavar porotos y albahaca
- Cocer porotos y zapallo
- Sofrito de aceite, cebolla y ají color
- Incorporar choclo y sofrito a la preparación.

TOMATICAN CON PAPAS COCIDAS:

- Lavar, pelar y picar tomates, cebolla, ajo, pimiento y choclo
- Preparar pino con cebolla, pimiento, zanahoria y carne molida
- Agregar los choclos, tomates y sazonar
- Incorporar maicena disuelta en agua y cocer.
- Lavar, pelar y cocer papas

MINUTA JUEVES
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ manjar
- A** : **Ensalada brocoli**
Lasaña de verduras con ave
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ tomate
- C** : **Ensalada lechuga**
Torrilla de zanahoria con arroz primavera
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Manjar	20	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Brocoli	120	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pechuga de pollo	50	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	10	Grs.
	Pimentón	0,5	Grs.
	Primavera	40	Grs.
	Masa lasaña	60	Grs.
	Queso laminado	1	Und.
	Leche	5	Grs.
	Harina cruda	5	Grs.
	Margarina	1	Cc.
	Aceite	2	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Tomate	40	Grs.
	Orégano	a gusto	-

	Sal	0,3	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Arroz	65	Grs.
	Primavera	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	200	Grs.
	Huevos (1x1)	1	Und.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**LASAÑA DE VERDURAS CON AVE:**

- Pelar, picar y lavar zanahorias, cebolla, pimiento y ajo
- Preparar la salsa
 - o Mezclar a fuego bajo leche, harina, margarina y sal, y revolver
- Picar pollo
- Saltear el pollo con las verduras picadas
- Hidratar las masas
- Montar capas salsa, masa pollo y primavera, tres capas aprox sellar última capa con lámina de queso

TORTILLA ZANAHORIA CON ARROZ PRIMAVERA:

- Lavar y picar zanahoria, ajo, pimiento, cebolla
- Mezclar agregar huevo y condimentar
- Cocinar la mezcla en sartén o budinera al horno
 - o Arroz primavea
- Lavar, picar y saltear zanahorias, pimiento, ajo y sazonar
- Saltear arroz incorporar las verduras
- Agregar agua hirviendo y cocinar a fuego lento por 20 minutos aprox.

MINUTA VIERNES
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- A** : **Ensalada tomate cilantro**
Pastel de choclo
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ mermelada
- C** : **Ensalada apio**
Guiso de porotos verdes con fideos
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Cecina	30	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	120	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pasta de choclo	200	Grs.
	Azúcar	3	Grs.
	Albahaca	0,5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Carne molida	50	Grs.
	Pechuga de pollo	30	Grs.
	Cebolla	60	Grs.
	Aceituna	1	Und.
	Aceite	5	Cc.
	Huevo (1x4)	¼	Und.
	Pasas	2	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Mermelada	15	Grs.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Apio Aceite Limón Sal	80 3 5 0,5	Grs. Cc. Cc. Grs.
CENA PLATO FONDO	Porotos verdes Ajo Fideos Sal Cebolla Aceite Zanahoria Huevos (1x2) Pimentón Fruta	150 0,5 70 1,5 20 5 20 ½ 1 100-150	Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Cc. Grs. Und. Grs. Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**PASTEL DE CHOCLO:**

- Lavar, pelar y picar cebolla
- Preparar pino con cebolla y carne molida de vacuno
- Agregar ají color
- Cocinar huevo y pollo cocido en agua
- Desmenuzar pollo y partir huevo en cuartos.
- Montar el pino en la budinera con el pollo, aceitunas, pasas y huevo duro
- Cubrir con pasta de choclo con albahaca
- Espolvorear azúcar

GUISO POROTOS VERDOS CON FIDEOS:

- Lavar y picar o descongelar porotos verdes
- Lavar pelar y picar y cebolla, ajo, zanahoria y pimienta
- Cocinar el poroto verde, si es fresco
- Sofreír la verduras y cocinar
- Agregar el huevo y revolver

MINUTA SÁBADO
PRIMAVERA VERANO

- D** : Leche c/ sabor
Pan c/ queso
- A** : Ensalada repollo zanahoria
Estofado de ave
Fruta
- O** : Leche c/ sabor
Pan c/ palta-huevo
- C** : Ensalada espinaca
Croquetas de jurel con arroz primavera
Fruta
- CN** : Fruta

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	90	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Carne de pavo	70	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Papas	150	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Arvejas	10	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Salsa de tomates	10	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Palta	15	Grs.
	Huevo (1x4)	¼	Und.
			Grs.

	Sal	0,25	Grs.
	Pan	100	
CENA ENTRADA	Espinaca	80	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Arroz	65	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Zanahoria	10	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Pan rallado	10	Grs.
	Jurel	60	Grs.
	Huevo (1x2)	1/2	Und.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**ESTOFADO DE AVE:**

- Lavar, pelar y picar, cebolla, papas, zanahoria, pimiento, ajo y verdura surtida.
- Cocer ave con sal e incorporar verduras y papas.

CROQUETAS DE JUREL ARROZ PRIMAVERA:

- Lavar, pelar y picar cebolla, zanahoria, pimentón, ajo y perejil
- Sofreir cebolla, zanahoria, pimentón y ajo
- Lavar, drenar y desmenuzar jurel
- Mezclar sofrito, jurel, sal, huevo y pan rallado
- Formar croquetas y cocinar en budinera al horno a fuego lento
 - o Arroz primavera
- Sofreir arroz con verduras primavera
- Agregar agua hirviendo
- Cocinar por 20 min aprox a fuego lento

MINUTA DOMINGO
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ Dulce de membrillo
- A** : **Crema de choclo**
Carne mechada con ensaladas surtidas
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ dulce paté
- C** : **Ensalada acelga**
Budín de zapallo italiano y papas doradas
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Dulce de membrillo	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO	Crema de choclo	14	Grs.
ENTRADA	Agua	190	Cc.
ALMUERZO PLATO FONDO	Papas	50	Grs.
	Tomate	50	Grs.
	Choclo	20	Grs.
	Lechuga	80	Grs.
	Mayonesa	5	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Carne	100	Grs.
	Ajo	1	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Paté	15	Grs.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Acelga Aceite Limón Sal	80 3 5 0,5	Grs. Cc. Cc. Grs.
CENA PLATO FONDO	Zapallo Italiano Huevo (1x2) Pan Cebolla Aceite Sal Zanahoria Papas Fruta	150 / 1 ½ 20 20 10 1,5 20 200 100-150	Grs. / Und. Und. Grs. Grs. Cc. Grs. Grs. Grs. Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**CARNE MECHADA CON ENSALADA SURTIDA:**

- Carne mechada
 - Descongelar carne
 - Lavar carne
 - Incorporar carne en la olla con condimentos, cebolla, zanahoria y sal
 - Cocinar
- Ensalada surtida
 - Pelar y lavar papas y zanahoria.
 - Lavar, picar lechuga y tomate
 - Cocer papas, choclo en agua con sal
 - Cortar en cubos papas y zanahoria y agregar mayonesa

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO Y PAPAS DORADAS:

- Remojar pan.
- Lavar, pelar y picar zapallo italiano, cebolla, zanahoria y pimiento.
- Cocer zapallo italiano y estilar.
- Preparar pino con cebolla ajo y pimiento.
- Agregar al zapallo italiano pino, pan remojado y huevo.
- Mezclar todo, poner en budinera llevar a horno con fuego moderado.
- Lavar, cocer y pelar papas.

NOTA: En el gramaje de carne considerar 30% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas) y descongelación.

PRIMAVERA VERANO SEGUNDA Y CUARTA SEMANA**MINUTA LUNES**

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Ensalada coliflor**
Carne a la cacerola con arroz
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ jurel con salsa verde
- C** : **Esalada de lechuga**
Charquican de vacuno
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT. UNIT.	UM.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Coliflor	120	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Carne	80	Grs.
	Ajo	1	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Arroz	60	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Jurel	40	Grs.
	Cebolla	5	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Limón	2	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas	100	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Acelga	50	Grs.
	Choclo	10	Grs.
	Perejil	2	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Carne molida	60	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Porotos verdes	10	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:

CARNE A LA CACEROLA CON ARROZ:

- Carne mechada
 - Descongelar carne
 - Lavar carne
 - Incorporar carne en la olla con condimentos, cebolla, zanahoria y sal
 - Cocinar
 - Arroz
 - Sofreir arroz
 - Agregar agua hirviendo
 - Cocinar por 20 min aprox a fuego lento

CHARQUICAN DE VACUNO:

- Lavar, pelar, picar y cocer papas, zapallo, acelga, choclo, arvejas y zanahoria.
 - Saltear cebolla, ajo, pimiento y carne molida
 - Cocinar papas, zapallo y zanahoria
- Una vez cumplidos 20 minutos de cocción agregar choclo, choclo y arvejas, cocinar

MINUTA MARTES
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- A** : **Ensalada tomate cilantro**
Lentejas guisadas con queso rallado
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ tomate
- C** : **Ensalada de pepino**
Abóndigas de pavo en salsa con arroz
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Cecina	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	100	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Lentejas	80	Grs.
	Arroz	15	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Pimentón	0,5	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Queso rallado	5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Tomate	40	Grs.
	Sal	0,3	Grs.
	Orégano	a gusto	-
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Pepino	80	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Carne pavo	60	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Arroz	60	Grs.
	Salsa de tomate	20	Grs.
	Harina cruda	5	Grs.
	Pan rallado	10	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**LENTEJAS GUIADAS:**

- Remojar legumbres día anterior
- Botar agua de remojo y lavar leguminosa
- Cocer legumbres
- Lavar, pelar y picar cebolla, pimentón, ajo y zanahoria
- Sofreir cebolla, ajo y ají color
- Agregar a la cocción sofrito y verduras

ALBÓNDIGAS DE PAVO EN SALSA CON ARROZ:

- Lavar, pelar y picar cebolla, zanahoria, pimentón y ajo
- Mezclar los vegetales con la carne molida, el pan rallado y harina
- Formar albóndigas y cocinar
- Agregar salsa
 - o Arroz
- Sofreir arroz
- Agregar agua hirviendo
- Cocinar por 20 min aprox a fuego lento

MINUTA MIERCOLES
PRIMAVERA VERANO

- D** : Leche c/ sabor
Pan c/ dulce de membrillo
- A** : Crema esparragos
Naturista de pavo
Fruta
- O** : Leche c/ sabor
Pan c/ paté
- C** : Ensalada acelga
Pollo al jugo con puré mixto
Fruta
- CN** : Fruta

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Dulce memebrillo	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Crema esparragos	14	Grs.
	Agua	190	Cc.
ALMUERZO PLATO FONDO	Papas	60	Grs.
	Mayonesa	5	Grs.
	Tomate	50	Grs.
	Porotos verdes	30	Grs.
	Lechuga	80	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Filetes de pavo	80	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Paté	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Acelga	80	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.

CENA PLATO FONDO	Pollo	80	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Papas deshidratadas	30	Grs.
	Leche	3	Grs.
	Agua	105	Cc.
	Margarina	3	Grs.
	Zapallo	50	Cc.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:

NATURISTA DE PAVO:

- Lavar, pelar y picar papas, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y papas
- Cocer papas y porotos verdes
- Lavar, drenar y desmenuzar jurel
- Mezclar y aliñar
- Cocinar pavo con sal

POLLO AL JUGO CON PURE MIXTO:

- Lavar, pelar y picar zanahoria, cebolla, pimienta y zapallo
- Sellar pollo con sal
- Agregar verduras
- Reconstituir puré de acuerdo al envase
- Incorporar zapallo

MINUTA JUEVES
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso
- A** : **Ensalada tomate con cebolla**
Humitas en olla
Macedonia
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ huevo-tomate
- C** : **Ensalada espinaca**
Carne mongoliana con fideos
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	90	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pasta de choclo	220	Grs.
	Azúcar	3	Grs.
	Albahaca	0,5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Carne molida	70	Grs.
	Cebolla	60	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Ají color	1	Grs.
	Huevo (1x4)	¼	Grs.
	Fruta surtida	100	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Tomate	220	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,3	Grs.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Espinaca	80	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Salsa soya	40	Cc.
	Cebolla	10	Grs.
	Carne	70	Grs.
	Cebollín	20	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Fideos	90	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Maicena	5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:

HUMITAS EN OLLA:

- Lavar, pelar y picar cebolla y albahaca
- Preparar pino con cebolla y carne molida de vacuno
- Agregar ají color
- Agregar carne molida
- Cocinar huevo
- Partir huevo en cuartos
- Cocinar pasta de choclo con albahaca
- Agregar sofrito y revolver
- Servir con huevo duro
-

CARNE MONGOLIANA:

- Lavar, pelar y picar cebolla y cebollin
- Saltear la carne
- Agregar las verduras y saltear por un par de minutos
- Incorporar salsa de soya y maicena

MINUTA VIERNES
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Ensalada apio perejil**
Reinetea al horno con papas cocidas
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- C** : **Ensalada lechuga**
Carbonada de pavo
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Apio	100	Grs.
	Pereji	1	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Papas	200	Grs.
	Pescado	150	Grs.
	Ajo	1	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Cecina	1	Und.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.

CENA PLATO FONDO	Papas	100	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Carne de pavo	60	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Arvejas	10	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Cilantro	0,5	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zapallo	30	Grs.
	Arroz	15	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:

PESCADO AL HORNO CON PAPAS COCIDAS:

- Pelar, lavar, picar y freír cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y aliño
- Agregar el pescado.
- Introducir en el horno.
- NOTA: En el gramaje de carne considerar 20% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas, cuero).

CARBONADA AVE:

- Lavar, pelar y picar la zanahoria, cebolla, pimiento, papas y zapallo
- Sellar la carne
- Agregar verduras y agua
- Cocinar por 30 min
- Incorporar arroz y cocinar por 15 min

MINUTA SABADO
PRIMAVERA VERANO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ manjar
- A** : **Ensalada repollo-zanahoria**
Cazuela de vacuno
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso
- C** : **Ensalada pepino tomate**
Tortilla porotos verdes con puré
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Manjar	20	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	100	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Carne	80	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Papas	100	Grs.
	Porotos verdes	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Fideos cabello	15	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Pimentón	1	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.

ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Pepino	60	Grs.
	Tomate	20	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas deshidratadas	30	Grs.
	Leche	5	Grs.
	Agua	160	Grs.
	Margarina	5	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Pimentón	1	Cc.
	Porotos verdes	150	Grs.
	Huevos (1x1)	50	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**CAZUELA DE VACUNO:**

- Cocer carne con sal.
- Lavar, pelar y picar zapallo, papas, zanahoria, pimiento, ajo y choclo
- Incorporar al caldo las verduras menos el poroto verde
- Cocer papas, zapallo y choclo.
- Agregar arroz o fideos y poroto verde.

TORTILLA DE POROTOS VERDES:

- Lavar y picar zanahoria, ajo, pimiento, cebolla
- Mezclar agregar huevo y condimentar
- Cocinar la mezcla en sartén o budinera al horno
- Elaborar puré de acuerdo a indicaciones del envase

NOTA: En el gramaje de carne considerar 30% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas) y descongelación.

MINUTA DOMINGO
PRIMAVERA VERANO

- D** : Leche c/ sabor
Pan c/ huevo
- A** : Ensalada lechuga zanahoria
Zapallo italiano relleno con arroz
Fruta
- O** : Leche c/ sabor
Pan c/ margarina
- C** : Ensalda apio choclo
Fideos con salsa de tomate y vienasas
Fruta
- CN** : Fruta

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Zanahoria	40	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Zapallo italiano	250	Grs.
	Carne molida	70	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Queso	½	Grs.
	Aceite	1	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Apio	70	Grs.
	Choclo	10	Grs. Cc.

	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Grs.
	Sal	0,5	
CENA PLATO FONDO	Fideos	80	Grs.
	Vienesas	1	Und.
	Zanahoria	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Pimiento	1	Grs.
	Aceite	2	Cc.
	Salsa de tomates	40	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Queso rallado	5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON ARROZ:**

- Zapallo relleno
 - Pelar, picar y lavar ajo, zapallo italianos, pimentón y zanahoria
 - Cocer lo zapallos por 10 minutos
 - Partir por la mitad y retirar el relleno
 - Picar el relleno
 - Dorar la carne y verduras incñuyendo el relleno del zapallo
 - Rellenar el zapallo con la mezcla
 - Poner queso y hornear
- Arroz
 - Sofreir arroz
 - Agregar agua hirviendo
 - Cocinar por 20 min aprox a fuego lento

FIDEOS CON SALSA DE TOMATES Y VIENESAS:

- Cocer fideos al dente (1k. Para 5 lts. de agua)
- Pelar y picar verduras
- Saltear verduras y vienesa
- Incorporar salsa de tomates.

OTOÑO – INVIERNO PRIMERA Y TERCERA SEMANA**MINUTA LUNES**

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Ensalada repollo perejil**
Lasaña boloñesa
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ dulce de membrillo
- C** : **Ensalada lechuga**
Charquicán pavo
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	120	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Grs.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Carne molida	60	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Masa lasaña	80	Grs.
	Queso laminado	1	Grs.
	Salsa de tomates	40	Grs.
	Orégano	a gusto	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Tomate	40	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.

ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Dulce de membrillo	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas	150	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Acelga	50	Grs.
	Choclo	10	Grs.
	Perejil	2	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Pavo molido	60	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**LASAÑA BOLOÑESA:**

- Pelar, picar y lavar zanahorias, cebolla, pimienta y ajo
- Saltear la carne con las verduras picadas
- Hidratar las masas
- Montar capas salsa, masa y carne, tres capas aprox. sellar última capa con lámina de queso

CHARQUICAN PAVO:

- Lavar, pelar, picar y cocer papas, zapallo, choclo, zanahoria, ajo y pimienta.
- Saltear cebolla, zanahoria, pimienta, ajo y pavo
- Agregar verduras y agua
- Revolver

MINUTA MARTES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso laminado
- A** : **Ensalada tomate con cebolla**
Pastel de papas
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ huevo
- C** : **Ensalada apio zanahoria**
Pollo al jugo con arroz
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	90	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Papas deshidratadas	30	Grs.
	Leche	5	Grs.
	Agua	160	Grs.
	Margarina	5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Carne molida	30	Grs.
	Pechuga de pollo	30	Grs.
	Cebolla	60	Grs.
	Aceituna	1	Und.
	Aceite	5	Cc.
	Huevo (1x4)	¼	Grs.
	Pasas	2	Und.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
	Aceite	2	Grs.

	Sal	0,3	Cc.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Apio	70	Grs.
	Zanahoria	10	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Arroz	60	Grs.
	Zanahoria	50	Grs.
	Pimentón	3	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Ajo	1	Grs.
	Pollo	100	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**PASTEL DE PAPAS:**

- Lavar, pelar, picar y saltear cebolla y ajo.
- Incorporar carne, pollo y ají de color.
- Preparar puré instantáneo.
- Colocar el pino en budinera.
- Agregar pasas, aceitunas, huevo duro picado y cubrir con puré.
- Pincelar con clara de huevo o espolvorear con azúcar.

POLLO AL JUGO CON ARROZ:

- Lavar, pelar y picar zanahoria, cebolla, pimienta y zapallo
- Sellar pollo con sal
- Agregar verduras
 - o Arroz
- Sofreir arroz
- Agregar agua hirviendo
- Cocinar por 20 min aprox a fuego lento
-

MINUTA MIERCOLES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- A** : **Ensalada acelga choclo**
Cazuela de ave
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- C** : **Ensalada tomate**
Pantrucas c/ huevo y pollo
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Cecina	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Acelga	100	Grs.
	Choclo	20	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pechuga de pollo	80	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Papas	100	Grs.
	Porotos verdes	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Fideos cabello	15	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Tomate Aceite Sal	60 3 0,5	Grs. Cc. Grs.
CENA PLATO FONDO	Harina cruda Perejil Caldo concentrado Zanahoria Cebolla Pimentón Papas Pechuga de pollo Huevos (1x4) Sal aceite Fruta	60 1 3 20 20 1 60 50 ¼ 1,5 3 100-150	Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Grs. Und. Grs. Cc. Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**CAZUELA DE AVE:**

- Lavar, pelar y picar zapallo, papas, zanahoria, pimiento, ajo, choclo y porotos verdes
- Cocer pollo con sal
- Incorporar al caldo las verduras menos el poroto verde
- Cocer papas, zapallo y choclo.
- Agregar arroz o fideos y poroto verde.

PANTRUCAS C/ HUEVO Y POLLO:

- Lavar, pelar y picar papas, zanahorias, pimiento y cebolla.
- Preparar masa con agua tibia, sal y harina cruda.
- Uslear masa, dejar reposar.
- Incorporar en caldo cocción pollo, verduras, sazoador, masa en cortes pequeños y huevo.

NOTA: En el gramaje de carne considerar 30% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas) y descongelación.

MINUTA JUEVES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ manjar
- A** : **Ensalada brócoli**
Budín de jurel con arroz primavera
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ palta-huevo
- C** : **Ensalada lechuga**
Cabonada de vacuno
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Manjar	20	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Brócoli	120	Grs.
	Sal	0,5	Grs.
	Limón	3	Cc.
	Aceite	3	Cc.
ALMUERZO PLATO FONDO	Arroz	70	Grs.
	Primavera	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Zanahoria	10	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Pan añejo	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Jurel	60	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Palta	15	Grs.
	Sal	0,25	Grs.

	Huevo (1x4)	¼	Grs.
	Pan	100	
CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas	100	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Carne	80	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Arvejas	10	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Cilantro	1	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zapallo	30	Grs.
	Acelga	25	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**ARROZ CON BUDIN DE JUREL**

- Pelar, lavar, picar y freír cebolla, zanahoria, pimiento
- Desmenuzar salmón
- Remojar pan
- Batir huevos
- Incorporar y mezclar todos los ingredientes anteriores
- Engrasar budinera
- Colocar al horno a fuego lento

CARBONADA DE VACUNO:

- Lavar, pelar y picar la zanahoria, cebolla, pimiento, papas y zapallo
- Sellar la carne
- Agregar verduras y agua
- Cocinar por 30 min
- Incorporar arroz y cocinar por 15 min

MINUTA VIERNES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Ensalada tomate**
Lentejas c/ arroz con huevo
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso
- C** : **Ensalada betarraga**
Guiso acelga con papas cocidas
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	100	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Lentejas	80	Grs.
	Arroz	15	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Huevo (1x4)	¼	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Betarraga	80	Grs.
	Cilantro	1	Grs.

	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Acelga	150	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Papas	150	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Carne molida	40	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Zanahoria	20	Grs.
	Huevos (1x2)	½	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**LENTEJAS C/ ARROZ Y HUEVO DURO:**

- Limpiar y remojar leguminosa día anterior.
- Botar agua de remojo.
- Cocer leguminosa previamente lavada.
- Lavar, pelar, picar y saltear cebolla, pimiento, ajo, zanahoria y ají color e incorporar la leguminosa ya cocida.
- Agregar arroz.
- Espolvorear huevo duro

GUISO ACELGA CON PAPAS DORADAS:

- Lavar y picar acelga, zanahoria, ajo, pimiento, cebolla y choclo.
- Cocer acelga y demás verduras
- Preparar pino.
- Incorporar pino a las verduras y huevo.

MINUTA SABADO
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ paté
- A** : **Ensalada repollo zanahoria**
Asado alemán con papas doradas
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ mermelada
- C** : **Ensalada espinaca**
Fideos con salsa tomates de jurel
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Paté	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	100	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Limón	3	Cc..
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Papas	120	Grs.
	Carne molida	60	Grs.
	Acelga	30	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Aceite	10	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Pan añejo	20	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Mermelada	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA	Espinaca	80	Grs.

ENTRADA	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Salsa de tomates	40	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Jurel	50	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Fideos	80	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Queso rallado	5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**ASADO ALEMÁN:**

- Remojar pan
- Lavar, pelar, picar y saltear cebolla, zanahoria, ajo y acelga
- Saltear cebolla, pimentón y zanahoria
- Cocer la mitad de los huevos hasta que estén duros
- En un bowl mezclar carne, verduras saltadas, la mitad de los huevos sin cocinar y los aliños
- Poner la mitad de la mezcla en una budinera
- Agregar los huevos duros partidos en cuartos
- Agregar la mezcla restante y hornear

FIDEOS CON SALSA TOMATES:

- Cocer fideos al dente.
- Pelar, lavar y picar cebolla, zanahoria, pimienta y ajo.
- Saltear verduras y carne.
- Agregar salsa de tomate.
- Incorporar el pino a los fideos.

MINUTA DOMINGO
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ huevo
- A** : **Ensalada coliflor perejil**
Pollo asado con arroz verde
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- C** : **Ensalada acelga**
Charquicán de verduras c/ carne
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Coliflor	120	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limon	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pollo	100	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Perejil	4	Grs.
	Arroz	60	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Cecina	1	Und.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Acelga	80	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA	Carne	60	Grs.

PLATO FONDO	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Papas	150	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Huevo (1x4)	¼	Und.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:

POLLO ASADO CON ARROZ VERDE:

- Poner pollo al horno con jugo de limón, sal, mantequilla.
 - o Arroz verde
- Sofreir arroz
- Agregar agua hirviendo
- Cocinar por 20 min aprox a fuego lento
- Realizar pasta de perejil, agregar al arroz una vez cocido y revolver

CHARQUICÁN DE VERDURAS C/ CARNE:

- Lavar, pelar, picar y cocer papas, zapallo, choclo, zanahoria, ajo y pimiento.
- Saltear cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y carne
- Agregar verduras y agua
- Revolver

OTOÑO – INVIERNO SEGUNDA Y CUARTA SEMANA**MINUTA LUNES**

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Ensalada repollo perejil**
Cazuela de albóndigas
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ dulce de membrillo
- C** : **Ensalada lechuga**
Guiso de zapallo italiano con puré mixto
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	120	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Carne molida	80	Grs.
	Pan rallado	10	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Papas	100	Grs.
	Porotos verdes	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Fideos cabello	15	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.

ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Dulce de membrillo	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Zapallo italiano	200	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Zapallo	30	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
	Carne molida	50	Grs.
	Papas deshidratadas	20	Cc.
	Leche	3	Grs.
	Agua	105	Cc.
	Margarina	3	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**CAZUELA DE ALBONDIGAS:**

- Lavar, pelar, picar y saltear cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y verdura surtida.
- Agregar agua hirviendo y caldo concentrado.
- Mezclar carne, cebolla previamente picada, ajo, aliños, huevos, pan remojado, dar forma y pasar por harina e incorporar al caldo.
- Lavar y pelar papas, zapallo y fideos.

GUISO ZAPALLO ITALIANO CON PURÉ:

- Lavar y picar zapallo italiano, zanahoria, ajo, pimiento y cebolla
- Cocer todas las verduras
- Preparar pino.
- Incorporar pino a las verduras y huevo
- Preparar puré instantáneo de acuerdo al envase

MINUTA MARTES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso
- A** : **Ensalada tomate con cebolla**
Garbanzos guisados
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ huevo
- C** : **Ensalada apio zanahoria**
Chapsui ave con papas cocidas
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	90	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Garbanzos	80	Grs.
	Arroz	15	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
	Aceite	1	Grs.
		0,25	Grs.

	Sal Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Apio Zanahoria Limón Aceite Sal	70 10 5 3 0,5	Grs. Grs. Cc. Cc. Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas Zanahoria Pimentón Aceite Sal Cebolla Brócoli Zapallo italiano Salsa soya Pollo pechuga Maicena Fruta	120 30 15 8 1,5 20 20 20 30 80 5 100-150	Grs. Grs. Grs. Cc. Grs. Grs. Grs. Grs. Cc. Grs. Grs. Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**GARBANZOS GUIRADOS:**

- Remojar legumbres día anterior
- Botar agua de remojo y lavar leguminosa
- Cocer legumbres
- Lavar, pelar y picar cebolla, pimentón, ajo y zanahoria
- Sofreir cebolla, ajo y ají color
- Agregar a la cocción sofrito y verduras

CHAPSUI DE AVE CON PAPAS COCIDAS:

- Cortar el pollo en trozos pequeños
- Lavar y pilar brocoli, pimenton, zanahoria, zapallo italiano, cebollin y cebolla
- Cocinar al dente el brocoli
- Saltear todas las verduras con el pollo
- Agregar salsa de soya y maicena

MINUTA MIERCOLES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- A** : **Ensalasa toamate choclo**
Goulash de vacuno con puré
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- C** : **Ensalada acelga**
Guiso de mote con pavo
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Tomate	90	Grs.
	Choclo	10	Grs.
	Aceite	3	Grs.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Papas	200	Grs.
	Leche	5	Grs.
	Agua	160	Cc.
	Margarina	5	Grs.
	Carne	60	Grs.
	Ajo	1	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Zanahoria	30	Grs.
	Pimentón	10	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA	Acelga	80	Grs.

ENTRADA	Limón	5	
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Cc. Grs.
CENA PLATO FONDO	Papas	100	Grs.
	Mote	50	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Cebolla	10	Grs.
	Zanahoria	10	Grs.
	Huevo (1x3)	1/3	Und.
	Carne de pavo	50	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Fruta	100-150	Grs.
Pan	50	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**GOULASH VACUNO CON PURÉ:**

- Descongelar carne
- Lavar carne
- Incorporar carne en la olla con condimentos, cebolla, zanahoria, pimentón y sal
- Cocinar
- Preparar puré instantáneo de acuerdo al envase

GUISO DE MOTE CON PAVO

- Remojar trigo mote
- Lavar y cocer mote
- Lavar, picar freir cebolla, zanahoria, pimienta, ajo
- Agregar pavo
- Lavar, picar papas zapallo
- Mezclar

NOTA: En el gramaje de carne considerar 30% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas) y descongelación.

MINUTA JUEVES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ manjar
- A** : **Ensalada brocoli**
Cazuela vacuno
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ paté
- C** : **Lechuga**
Fideos en salsa blanca de ave
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Manjar	20	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Brocoli	120	Grs.
	Limón	3	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Carne	80	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Papas	100	Grs.
	Porotos verdes	20	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Zapallo	50	Grs.
	Fideos cabellos	15	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	sal	0,2	Grs.
	Paté	15	Grs.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Lechuga	80	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA	Leche	5	Grs.
	Margarina	5	Grs.
	Harina cruda	5	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Pollo	70	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Fideos	80	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**CAZUELA DE VACUNO:**

- Cocer carne con sal.
- Lavar, pelar y picar zapallo, papas, zanahoria, pimiento, ajo y choclo
- Incorporar al caldo las verduras menos el poroto verde
- Cocer papas, zapallo y choclo.
- Agregar arroz o fideos y poroto verde.

FIDEOS CON SALSA BLANCA DE AVE:

- Cocer fideos al dente (1k. Para 3 – 5 lts. de agua).
- Picar y saltar pollo
- Preparar la salsa
 - o Mezclar a fuego bajo leche, harina, margarina y sal, y revolver

MINUTA VIERNES
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ margarina
- A** : **Crema de pollo**
Salpicon de pesacdo
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ queso
- C** : **Betarraga cilantro**
Arvejado de vacuno con arroz
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Margarina	12	Grs.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO	Crema de pollo	14	Grs.
ENTRADA	Agua	190	Cc.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pescado	120	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Lechuga	50	Grs.
	Tomate	80	Grs.
	Cebolla	40	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Papas	150	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Queso	1	Und.
	Pan	100	Grs.

CENA ENTRADA	Betarraga	80	Grs.
	Cilantro	1	Grs.
	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Ajo	0,5	Grs.
	Arroz	60	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Carne molida	50	Grs.
	Cebolla	50	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:

SALPICÓN DE PESCADO

- Lavar, pelar y picar papas, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, papas y cilantro
- Cocer papas y zanahoria
- Lavar y desmenuzar pescado
- Mezclar, aliñar y servir

VACUNO ARVEJADO:

- Lavar, pelar, picar y saltear zanahoria, cebolla, ajo y pimiento
- Agregar vacuno y arvejas
- Cocinar

NOTA: En el gramaje de carne considerar 30% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas) y descongelación.

MINUTA SABADO
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ cecina
- A** : **Ensalada repollo con zanahoria**
Fideos con salsa de vienasas
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ mermelada
- C** : **Ensalada espinaca**
Estofado de ave
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Cecina	1	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Repollo	100	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Limón	3	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Salsa de tomates	40	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Vienasas	1	Und.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Fideos	80	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Queso rallado	5	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Mermelada	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA	Espinaca	80	Grs.

ENTRADA	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
CENA PLATO FONDO	Carne de pavo	60	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Papas	150	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Arvejas	10	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Salsa de tomates	10	Grs.
Fruta	100-150	Grs.	
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**FIDEOS CON SALSA DE TOMATES Y VIENESAS:**

- Cocer fideos al dente (1k. Para 5 lts. de agua)
- Pelar y picar verduras
- Saltear verduras y vienesa
- Incorporar salsa de tomates.

ESTOFADO DE AVE:

- Lavar, pelar y picar, cebolla, papas, zanahoria, pimiento, ajo y verdura surtida.
- Cocer ave con sal e incorporar verduras y papas.

MINUTA DOMINGO
OTOÑO – INVIERNO

- D** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ huevo
- A** : **Ensalada coliflor perejil**
Pollo arvejado con arroz
Fruta
- O** : **Leche c/ sabor**
Pan c/ paté
- C** : **Ensalsada acelga**
Carbonada seca
Fruta
- CN** : **Fruta**

	INGREDIENTES	CANT.	UNIT.
DESAYUNO	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Huevo (1x2)	½	Und.
	Pan	100	Grs.
ALMUERZO ENTRADA	Coliflor	120	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Aceite	3	Cc.
	Limón	5	Cc.
	Sal	0,5	Grs.
ALMUERZO PLATO FONDO	Pollo	80	Grs.
	Ajo	0,5	Grs.
	Aceite	8	Cc.
	Sal	1,5	Grs.
	Pimiento	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Arvejas	10	Grs.
	Cebolla	30	Grs.
	Arroz	60	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
ONCE	Leche c/ sabor	30	Grs.
	Paté	15	Grs.
	Pan	100	Grs.
CENA ENTRADA	Acelga	80	Grs.
			Cc.

	Limón	5	Cc.
	Aceite	3	Grs.
	Sal	0,5	
CENA	Carne	60	Grs.
	Acelga	25	Grs.
	Cebolla	20	Grs.
	Papas	150	Grs.
	Perejil	1	Grs.
	Pimentón	1	Grs.
	Zanahoria	20	Grs.
	Zapallo	30	Grs.
	Aceite	5	Cc.
	Choclo	10	Grs.
	Sal	1,5	Grs.
	Fruta	100-150	Grs.
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta	100-150	Grs.

PROCEDIMIENTO:**POLLO ARVEJADO:**

- Lavar, pelar, picar y saltear zanahoria, cebolla, ajo y pimiento
- Agregar pollo y arvejas
- Cocinar

CARBONADA SECA:

- Lavar, pelar y picar la zanahoria, cebolla, pimiento, papas y zapallo
- Sellar la carne
- Agregar verduras y poca agua
- Cocinar por 30 min
- Incorporar arroz y cocinar por 15 min

NOTA: En el gramaje de carne considerar 30% de reducción y pérdida por limpieza del producto (grasas) y descongelación.

GUISOS ALTERNATIVOS**Guiso de verduras surtidas con huevo**

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIT.
Porotos verdes	250	Grs.
Zapallo	20	Grs.
Acelga	30	Grs.
Cebolla	10	Grs.
Zanahoria	10	Grs.
Ajo	0,2	Grs.
Huevo (1×3)	15	Grs.
Carne	20	Grs.
Aceite	5	cc.
Sal	2	Grs.

Procedimiento:

- Lavar, pelar picar, cebolla, pimiento, zapallo, ajo, zanahoria, acelga, porotos verdes.
- Saltear las verduras con la carne
- Agregar agua hirviendo y sazonar
- Incorporar fideo, verduras surtidas y huevo

Pastel de verduras con queso con papas cocidas

INGERDIENTES	CANTIDAD	UNIT.
Acelga	250	Grs.
Zanahoria	10	Grs.
Cebolla	15	Grs.
Ajo	0,1	Grs.
Pimiento	10	Grs.
Leche	10	Grs.
Maicena	15	Grs.
Margarina	10	Grs.
Queso	10	Grs.
Papas	100	Grs.

Procedimiento:

- Lavar, pelar, picar, cocer, estilar verduras y papas
- Disolver leche, incorporar materia grasa, condimentos, maicna previamente disuelta
- Enmantequillar budinera
- Poner capa de verduras

P.A.R. 2021

- Cubrir con salsa blanca
- Tapar con capa de verdura
- Espolvorear con queso rallado
- Colocar en horno

Fricasse de cochachuyo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIT
Cochayuyo	30	Grs.
Zanahoria	20	Grs.
Ajo	1	Grs.
Pimiento	2	Grs.
Choclo (optativo)	20	Grs.
Arvejas	50	Grs.

Procedimiento:

- Remojar en agua con vinagre dia anterior
- Cocer el cochayuyo en agua con sal
- Estilar
- Picar a cuadritos
- Pelar, picar, freir, cebolla, ajo, pimiento, aliños
- Agregar arvejas, porotos verdes, choclos y huevos
- Unir y servir.

Soufle de cochayuyo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIT
Cochayuyo	30	Grs.
Porotos verdes (optativo)	10	Grs.
Cebolla	20	Grs.
Verdura surtida	1	Grs.
Concentrado	2	Grs.
Aceite	5	cc.
Huevo (1×3)	15	Grs.
Sal	2	Grs.
Papas	250	Grs.
Aceite	30	Cc
Budín	10	Grs.
Leche	10	Grs.

Procedimiento

- Remojar en agua con vinagre dia anterior
- Cocer cochayuyo en agua con sal

- Estilar
- Moler en maquina moledora de carne
- Pelar, picar, freir cebolla, ajo, pimiento, aliños.
- Incorporar huevos
- Poner en budinera engrasada (aceite, margarina) a horno caliente llama suave

Sopones con huevo y pollo desmenuzado

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIT
Harina cruda	50	Grs.
Zanahoria	10	Grs.
Cebolla	5	Grs.
Pimiento	2	Grs.
Perejil	2	Grs.
Concentrado	2	Grs.
Pollo desmenuzado	15	Grs.
Huevo (1×6)	8,3	Grs.
Sal	2	Grs.
Aceite	5	cc.
Leche (optativo)	5	Grs.
Papas (optativo)	80	Grs.

Procedimiento

- Lavar, pelar, picarl, freir, cebolla, zanahoria, ajo, pimiento, perejil, agregar pollo.
- Incorporar caldo base concentrado
- Lavar, pelar, cortar en juliana papas
- Batir huevos, incorporar harina, leche, oregano
- Agregar batido con cucharita al caldo

Guatitas a la jardinera o guatitas al jugo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIT.
Guatitas	150	Grs.
Papas	200-250	Grs.
Zanahoria	20	Grs.
Cebolla	30	Grs.
Pimiento	5	Grs.
Ajo	1	Grs.
Aceite	5	Cc
Arvejitas	20	Grs.
Choclo	20	Grs.
Sal	2	Grs.

Procedimiento

- Limpiar, lavar guatitas
- Cocer con sal
- Lavar, pelar, picar, freir cebolla, zanahoria, ajo, pimiento
- Picar guatitas
- Mezclar
- Agregar choclo, arvejas, sazón, salsa de tomates
- Acompañar con papas doradas o arroz.

NOTA

TAMBIÉN UNA FORMA DE CONSUMIR VERDURAS ES A TRAVÉS DE LA ELABORACIÓN DE TORTILLAS, LAS CUALES SIRVEN DE ACOMPAÑAMIENTO EN PURE, ARROZ, FIDEOS U OTROS.

ESTE TIPO DE PREPARACIÓN DEPENDERÁ DEL NÚMERO DE USUARIO DE CADA RESIDENCIA



ANEXOS

Parte 1 **Programas**

Anexo 1:

PROGRAMA DE HIGIENE DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

Fundamentación:

Con el fin de disminuir los riesgos de contaminación de los alimentos se ha establecido procedimientos y técnicas de limpieza, desinfección y saneamiento, basados en las Buenas Prácticas de Manufactura entregando así las herramientas básicas para mantener la inocuidad de las instalaciones, equipos y utensilios, estandarizar procesos, identificar plagas y manejar los desechos.

Objetivo general:

Dar a conocer cada uno de los procedimientos estandarizados, en donde se establece detalladamente la forma adecuada de realizar las actividades de saneamiento relacionadas con instalaciones, equipos, utensilios y personal manipulador.

FRECUENCIA	ELEMENTOS	TÉCNICAS DE LIMPIEZA
El día anterior de la recepción de alimentos perecibles. Mínimo 1 vez semana.	<p>Refrigerador y/o Cámara: Limpiar por dentro y por fuera con solución con detergente. Luego pulverizar solución de hipoclorito diluido de acuerdo a rotulación del producto.</p> <p>Responsables: Manipuladoras y/o Auxiliares de aseo</p>	<p>1.- Sacar todos los alimentos. 2.- Pasar paño con solución de lavaloz. 3.- Pasar paño algodón frisado (no liso). 4.- Pulverizar con solución de hipoclorito. 5.- Ventilar 15 minutos. 6.- Poner alimentos nuevamente. *Se requiere un paño diferente para cada operación.</p>
1 vez por semana	<p>Bodega de alimentos Perecibles y no Perecibles: Usar solución con lavaloz luego pulverizar con solución hipoclorito diluido de acuerdo rotulación del producto.</p> <p>Responsables: Manipuladoras y/o Auxiliares de aseo</p>	<p>1.- Limpiar estanterías y repisas. 2.- Limpiar muros. 3.- Limpiar pisos. 4.- Pulverizar con solución hipoclorito. 5.- Seleccionar, ordenar los alimentos de acuerdo a Norma FIFO * Se requiere un paño diferente para cada área.</p>

<p>1 vez por semana</p>	<p>Murallas: Usar solución con detergente, luego pulverizar con solución de hipoclorito de acuerdo a rotulación del producto.</p> <p>Responsables: Auxiliar de aseo</p>	<p>1.- Sacar manchas con paño y/o lana de acero con solución de detergente. 2.- Pasar paño húmedo con solución de hipoclorito. 3.- Pulverizar con solución hipoclorito.</p>
<p>Diaria</p>	<p>Pisos: Usar solución con detergente, luego solución con hipoclorito diluido de acuerdo a rotulación del producto.</p> <p>Responsables: Auxiliar de aseo y/o Manipuladoras de alimentos</p>	<p>1.- Eliminar suciedad gruesa del piso. Esto debe realizarse con espátula o virutilla. 2.- Trapear con solución de detergente frotando en forma enérgica con mopa o traperero. Limpiar sócalo y rincones que no se ven Sacar manchas con virutilla y/o abrasivo. 3.- Enjuagar mopa varias veces y volver a trapear. 4.- Sumergir mota en solución de hipoclorito y frotar piso.</p>
<p>Quincenal El día más adecuado al sistema de la unidad.</p>	<p>Vidrios: Usar solución con detergente y enjuagar o limpiavidrios.</p> <p>Responsables: Auxiliar de aseo</p>	<p>1.- Pasar espátula de goma con esponja con la solución de detergente en concentración mínima o limpiavidrios. 2.- Enjuagar con esponja y repasar vidrios. 3.- Secar con espátula o papel de diario.</p>
<p>Diario</p>	<p>Vajilla y Cubierto: Usar solución de detergente y enjuagar con solución de hipoclorito diluida de acuerdo a rotulación del producto.</p> <p>Vasos de vidrios, alcuas lavar por separado del resto.</p>	<p>1.- Eliminar suciedad gruesa; desconchar. 2.- Enjuagar con agua restos de comida. 3.- Lavar con esponja con solución de detergente. 4.- Fregar cada pieza por separado y alrededor; cuando la solución cambia de color o pierde la espuma cambiar por solución nueva. 5.- Enjuagar con agua corriente de preferencia tibia.</p>

	<p>Responsables: Manipuladora de alimento</p>	<p>6.- Pulverizar con solución de hipoclorito. 7.- Estilar y secar al aire. Una vez seca guardar en lugar protegido de contaminación. Con excepción del cubierto, secar con paño limpio.</p>
Diario	<p>Ollas, Fondos, Teteras, Sartenes, otros: Usar solución de detergente, luego jabón Popeye cuando las ollas son de aluminio y abrasivo si fuera necesario.</p>	<p>1.- Lavar con esponja abrasiva con solución de detergente abrasivo 2.- Pulir con lana de acero, jabón Popeye y abrasivo (aluminio). 3.- Enjuagar.</p>
Diario	<p>Cocina: Usar solución con detergente. Si es necesario enjuagar y aplicar anti grasa y abrasivo (evitar soluciones líquidas).</p>	<p>1.- Lavar con paño y solución de detergente. 2.- Pulir con lana de acero y abrasivo 3.- Enjuagar con paño absorbente. Evitar mojar mucho (problemas quemadores).</p>
Diario	<p>Receptáculo de Basura: Usar bolsa de polietileno para envasar basura. Lavar con solución de detergente.</p> <p>Responsables: Auxiliares de aseo y/o Manipuladoras de alimentos.</p>	<p>1.- Lavar en abundante solución con detergente. 2.- Pulverizar con solución de hipoclorito. 3.- Enjuagar y secar.</p>
Quincenal	<p>Campana y sus componentes: Usar solución con detergente, luego solución con hipoclorito diluido de acuerdo a rotulación del producto.</p>	<p>1.- Limpiar filtros con solución detergente anti grasa concentrada. 2.- Limpiar con esponja abrasiva paredes interiores y exteriores de la campana con solución anti grasa concentrada.</p>

Anexo 2:

**PROGRAMA CONTROL DEL ESTADO DE SALUD DEL PERSONAL MANIPULADOR
DE ALIMENTOS**

Fundamentación:

El manipulador de alimentos es toda persona que trabaja en forma permanente u ocasional en un establecimiento donde elaboran almacenan, distribuyen o expenden alimentos.

Por lo tanto, esta persona tiene en sus manos la salud y la vida de quienes consumen las preparaciones, ya que si su labor es deficiente puede contaminar los alimentos y enfermar a los usuarios con los productos alimenticios que el manipula.

Por esto la delicada tarea del manipulador de alimentos debe ejercerla en forma responsable, una de sus obligaciones es realizarse una vez al año los siguientes exámenes de salud: Coprocultivo Seriado, Test de Graham, Parasitológico y Cultivo Lechungiual cada seis meses, salvo otra indicación que determine el Médico de la Institución.

Es importante destacar que esto rige también para personas postulantes al cargo de Manipulador de Alimentos.

Objetivo general:

- Proteger la salud de la población atendida en Residencias de Fundación Coanil

Cobertura:

- Todas las personas que trabajan desempeñando funciones de manipulación de alimentos en los servicios de alimentación de las residencias.

Duración:

- Día de aplicación de los exámenes.
- Día de retiro de resultado de los exámenes y entrevista con el médico o enfermera o persona que entregue el diagnostico.
- Validez un año; con excepción del cultivo lechungüial y nasofaringeo.

Procedimiento:

- El Nutricionista, Director o persona destinada para el cumplimiento del programa PAR, debe efectuar la coordinación con el Área de Nutrición para gestión con Prevención de Riesgo y solicitud de hora en Asociación Chilena de Seguridad, ACHS o en su defecto en el respectivo consultorio del sector, para obtener las interconsultas médicas.
- En caso de no tener acceso a ACHS o sistema público, la Dirección o persona designada, deberá solicitar el dinero para su cancelación en un Laboratorio privado.
- Informar a la dirección para coordinar la ida de las manipuladoras a efectuarse los exámenes de salud.
 - a) Exámenes de laboratorio:
 - ❖ Coprocultivo.
 - ❖ Test de Graham.
 - ❖ Parasitológico Seriado.
 - ❖ Cultivo Lechungial (cada 6 meses).
 - ❖ Cultivo nasofaríngeo.
 - ❖ Otros que determine el médico de la institución.
- Retiro de resultados de exámenes de salud.
- Entregar resultados a la dirección y en el caso de presencia de alguna patología debe ser tratada por un Médico.
- Traspasar la información a cronograma de control anual de cumplimiento de exámenes.
- Envío Cronograma con toda la información al Departamento de Nutrición.

Coordinación:

- Director
- Técnico Enfermería
- Jefe Administrativo
- Asociación Chilena de Seguridad, consultorio u otro organismo de salud público o privado.

Evaluación:

A través de las condiciones de salud que presente el personal.

Anexo 3:

PROGRAMA CONTROL DE HIGIENE PERSONAL DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Fundamentación:

La higiene personal de manipuladores de alimentos cumple un rol fundamental para garantizar una alimentación inocua. Numerosas enfermedades pueden contraerse por la falta de higiene personal; de ahí la afirmación “*Alimentos sanos depende de sus manos*”.

De acuerdo a lo anterior la ducha diaria, correcto lavado de manos antes de empezar a trabajar con los alimentos, después de ir al baño, de fumar, de tocarse el cabello, nariz dinero u otros y mantener uñas cortas, limpias y sin barniz, constituyen las principales conductas necesarias para ser un buen y responsable manipulador de alimentos.

Objetivo general:

- Cumplir con la mantención de una buena higiene personal en forma permanente, consciente que de ellos depende la salud y la vida de quienes consumen la alimentación que ellos elaboran.
-

1- HIGIENE PERSONAL:

La preparación y distribución de alimentos, requiere mantener una disciplina de higiene personal permanente, por parte del personal del Servicio de Alimentación y Nutrición. Entre los hábitos de higiene que es necesario cautelar:

- a) Mantener las manos y cara, limpias.
- b) Uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- c) No usar alhajas: anillos, pulseras, etc.
- d) Pelo corto y cubierto; sin barba ni bigotes en varones.
- e) No comer, ni guardar alimentos en las áreas de trabajo.
- f) Mantener esmerada higiene personal.
- g) No ingresar efectos personales a las áreas de trabajo Asimismo, el personal operativo de un Servicio de Alimentación y Nutrición estará sujeto a las siguientes obligaciones contempladas en el Reglamento Sanitario de los Alimentos.
- h) Salud Compatible.
- i) No estar afectados de enfermedades infecto-contagiosas, especialmente de la piel.
- j) Correcto uso del uniforme, que deberán mantener en buenas condiciones de limpieza.
- k) No deberán atender los pagos del personal o usuario, sea recibiendo o entregando dinero; realizar tareas que puedan contaminar sus manos y ropas de trabajo, ni fumar, rascar o escupir dentro del lugar de trabajo.
- D) Lavado de manos tantas veces como sea necesario:
 - ❖ Al ingreso al Servicio de Alimentación y Nutrición.

- ❖ Antes de ponerse el uniforme.
- ❖ Al empezar cualquier actividad.
- ❖ Después de haber tocado objetos sucios.
- ❖ Después de hacer uso de los servicios higiénicos

2- PRESENTACIÓN PERSONAL:

Color corporativo: Celeste en diferentes tonalidades, en la medida que sea posible.

- a) Turbante o gorro desechable, para cubrir la cabeza, con distintivos de color celeste (optativo).
- b) Bata, Chaqueta-pantalón, Terno o buzo; con identificación; que cubra la mayor parte del cuerpo, con distintivos y/o adornos.
- c) Mascarilla desechable para cubrir boca, nariz y barbilla.
- d) Guantes desechables, según requerimientos.
- e) Guantes de seguridad.
- f) Lentes de seguridad, según requerimientos.
- g) Zapatos blancos y/o zapatos de seguridad.
- h) Pechera impermeable.
- i) Procedimiento para colocar el uniforme:
 - ❖ Lavar las manos prolijamente.
 - ❖ Colocar la bata, chaqueta-pantalón o buzo, teniendo cuidado de no tocar el suelo.
 - ❖ Cuando proceda, colocar la mascarilla bien ajustada.
 - ❖ Colocar el gorro protector. Asegurar que todo el pelo quede cubierto y ajustar bien.
 - ❖ Colocar zapatos y/o botas de seguridad en varones.

3- LAVADO DE MANOS:

En el personal operativo de un Servicio de Alimentación y Nutrición, el objetivo del lavado de manos es eliminar la flora microbiana transitoria y disminuir la flora microbiana normal de la piel con el propósito de prevenir la diseminación de microorganismos por vía mano portadora.

Los procedimientos para el correcto lavado de manos, es el que a continuación se indica:

- a) Verificar la existencia de material de aseo e implementos necesarios: Dispensador de jabón líquido, escobilla individual de cerda sintética reciclable y color oscuro (la que debe estar seca), toalla papel desechable, etc.
- b) Accione la llave del lavamanos con el pie o codo, y mano si cuenta con sensor automático.
- c) Mójese las manos y antebrazos.
- d) Porcione el jabón líquido, comprimiendo desde el dispensador, según características del modelo.
- e) Enjabonar antebrazos y manos; comprendiendo los espacios interdigitales.
- f) Efectuar un lavado vigoroso y breve, con abundante espuma y empleando agua tibia (40° C de temperatura).
- g) Escobillar uñas para retirar restos de sustancias orgánicas.

- h)** Enjuague manos y antebrazos, con abundante agua corriente tibia, dejando correr ésta desde la punta de los dedos hasta el antebrazo; evitando el contacto con el lavamanos.
- i)** Efectuar un segundo lavado: Restriegue palma con palma; palma con dorso y espacios interdigitales (manos en posición de tijeras).
- j)** Enjuague cuidadosamente bajo el chorro de agua; dejando correr ésta desde la punta de los dedos, hasta el antebrazo.
- k)** Secar con toalla de papel desechable.

Anexo 4:

**PROGRAMA DE CONTROL DE INGESTA DE ALIMENTOS E INTRODUCCIÓN DE
HÁBITOS SOCIO-ALIMENTARIOS**

Fundamentación:

Una de las necesidades primarias del ser humano es la de alimentación y así disponer del material energético y nutritivo para el crecimiento y desarrollo normal, mantención y reparación de órganos según corresponda.

Acceder al consumo de una alimentación saludable, es decir, que sea suficiente, equilibrada, variada, de acuerdo a hábitos alimentarios y disponibilidad económica, es la meta prioritaria para prevenir las enfermedades crónicas no trasmisibles y gozar de un buen estado de salud.

Asimismo, el acto debe efectuarse en un ambiente tranquilo, de afecto, armonía y con buenas condiciones de orden e higiene personal, ambiental y de los alimentos.

Objetivo general:

- Implementar un sistema de vigilancia alimentario nutricional para la detección de un consumo de alimentación saludable de acuerdo especificaciones del Programa de Alimentación P.A.R. y requerimientos nutricionales de los usuarios de Fundación Coanil

ETAPAS A SEGUIR EN CADA TIEMPO DE COMIDA:

- a. Ingreso de los niños, jóvenes y adultos al comedor en forma ordenada.
- b. Cada uno debe mantener una buena presentación personal antes de ingresar al comedor, el cual debe ser acogedor e higiénico.
- c. La distribución se efectuará según características del establecimiento y en las porciones adecuadas.
- d. Ubicación de ellos en forma ordenada.
- e. Los funcionarios responsables controlarán el comportamiento e introducirán y/o modificarán hábitos alimentarios y sociales.
- f. Una vez finalizada la ingesta de alimentos, entregarán su bandeja, agradecerán y se retiran del lugar.

Anexo 5:

PROGRAMA DE DIETOTERAPIA BÁSICA

Fundamentación:

La dietoterapia es una ciencia lleva implícita la finalidad terapéutica, siendo su rol adaptar la alimentación a las diferentes alteraciones metabólicas y digestivas producidas por la enfermedad.

La adaptación de la alimentación a las diferentes alteraciones supone la consideración de una serie de factores destacando el diagnóstico clínico, sus alteraciones y duración; como también el diagnóstico nutricional

Los regímenes básicos o fundamentales se originan de las modificaciones de la diete normal donde el profesional Nutricionista podría introducir las variaciones que sean necesarias en cada caso, se debe considerar:

- Hábitos alimentarios
- Disponibilidad de recursos
- Diagnósticos clínicos del paciente
- Función gastrointestinal
- Requerimientos Nutricionales

Objetivo general:

- Realizar modificaciones al regimen común, según diferentes alteraciones metabólicas y(o) digestivas producidas por alguna enfermedad aguda o crónica, presentada por los usuarios de las residencias de Fundación Coanil.

La alimentación normal comprende una fase cuantitativa y otra cualitativa, sobre las cuales se centran todos los procesos reguladores del organismo y del medio interno.

Modificaciones del régimen normal

- ❑ Consistencia
- ❑ Digestibilidad
- ❑ Aporte nutritivo
- ❑ Horario
- ❑ Vía de administración



1.- Régimen blando sin residuo:

Características	Es una variedad restringida del régimen blando, hay eliminación absoluta de celulosa, fibra de colágeno y de todos aquellos alimentos que estimulen o irriten el tracto intestinal.
Indicaciones	Se prescribe en los cuadros gastrointestinales, diarreicos una vez superado el periodo agudo o cuando se desea reposo intenso del tracto intestinal, como en fístulas de colon y recto, fiebre tifoidea otros.
Aporte Nutritivo	Es suficiente en proteínas y calorías, hipograso, deficiente en vitaminas y sales minerales. Cuando se prescribe por periodos prolongados debe suplantarse con preparados multivitamínicos y minerales.
Variedades de aporte	Este régimen puede ser modificado en su contenido proteico, calórico, sódico, otros. Las modificaciones hiperproteicas, hipercalóricas, difícilmente pueden cumplirse debido a las restricciones del debido régimen.

1.1.- Alimentos Permitidos:

Variedades y formas de consumo:

Quesillo	Solo, agregado a sopas, en guisos.
Huevo	Solo clara, según tolerancia consumir huevo entero a la copa, duro, agregado a sopas, guisos.
Carnes	De vacuno (magra), ave (sin cuero), pescado, molida o raspada, a la plancha, en soufflé, budín agregada a sopas o guisos.
Cereales y Farináceos	Sémola, maicena, chuño, nutritina, arroz, fideos finos en sopas, guisos y postres.
Pan	Marraqueta sin miga tostada, galletas (agua), chuño, soda (según tolerancia).
Aceite	Crudo, agregado a sopas y guisos.
Azúcar	La necesaria para endulzar.
Frutas	Manzana rallada, plátano (sin semilla)
Verduras	Zanahoria en puré o guisada.
Gelatina	En postres.
Condimentos	Sal, aromatizante.
Nervinos	Té simple.
Bebidas	Minerales sin gas, agua de canela, infusiones, agua de arroz.

1.2.- Alimentos Prohibidos:

Leche, queso, carnes enteras, carnes grasas, cecinas, embutidos y verduras, frutas, mote, quaker, chuchoca, polenta, leguminosas, mantequilla, crema, margarina, aceite cocinado, manteca, grasa, conservas, café, chocolates, mermeladas, alcohol, condimentos, picantes, etc.

2.- Régimen Liviano:

Características	Lo componen alimentos y preparaciones de fácil digestibilidad. El aporte graso es restringido y con una selección de ácidos grasos de modo que predominen los insaturados. Se eliminan todas las sustancias y alimentos que producen distensión abdominal o irritación de las mucosas digestivas, esto es verduras y frutas meteorizantes, condimentos frituras. La tolerancia del régimen depende, además de los mencionado, de una serie de otros factores como volumen total ingerido, complejidad culinaria, estado emocional durante la alimentación, intolerancia selectiva, etc.
Indicaciones	Colecistitis, colelitiasis en periodo no agudo, colon irritable, como transición antes de llegar a la alimentación normal mientras se determina el diagnóstico que permita prescripción más específica.
Aporte Nutritivo	Suficiente para cubrir los requerimientos hasta actividad media. Es hipograso por lo que se debe compensar el menor aporte calórico de las grasas con carbono. Pueden producirse insuficiencias si al restringirse alimentos fundamentales que se toleran mal, no se reemplazan por otros de similar aporte nutritivo.
Variedades de aporte Nutritivo	El régimen puede ser modificado en su contenido proteico, glucídico, calórico, sódico, etc.

2.1.- Alimentos Permitidos:

Variedades y formas de consumo:

Leche	Fresca, descremada, según tolerancia en polvo, semidescremada (12%, 18%, de grasa), condensada, con té, con farináceos, en postres o guisos; puede reemplazarse por yogurt.
Quesillo	Frescos, entero, o molido, en entradas, sándwich, con mermeladas, etc.
Huevo	Solo la clara, agregado a sopas, en flanes, soufflés, postres, entero, según tolerancia, a la copa, escalfado, agregado a preparación.
Carnes	Vacuno, ave, pescado, jamón (desgrasado), cocida, asada, a la plancha, en croquetas, en soufflés, sopas, guisos (nunca frita).
Mariscos	Según tolerancia, frescos, cocidos, en conservas, al natural.
Verduras	Zanahorias, zapallo, porotos verdes, zapallos italianos, betarragas, tomates pelados y sin pepas. Según tolerancia, alcachofas, acelgas, espárragos, espinacas cocidas o crudas. En ensaladas, sopas, soufflés, puré, etc.
Papas	Cocidas, en ensaladas, sopas, guisos, nunca fritas o doradas.
Frutas	Manzanas, duraznos, membrillos, uvas peladas y sin pepas (cocidas en compotas), crudas, bien maduras y peladas. Asadas en conservas, según tolerancia, naranjas, jugo de frutas mencionadas anteriormente (peras).
Cereales y Farináceos	Arroz, fideos en general, (sin huevo), maicena, chuño, nutritina, en sopas o guisos, postres.
Leguminosas	Según tolerancia, porotos, garbanzos, lentejas, arvejas pasadas por cedazo con puré o sopas sin condimentos.
Mermelada o miel	Damasco, durazno, dulce de membrillo o camote, manjar, mora, frutilla, alcayota, pasadas por cedazo.
Aceite	Agregado crudo a las preparaciones.
Bebidas	Agua mineral sin gas, aguas de frutas, antes mencionadas, bebidas de fantasía, según tolerancias, jarabes infusiones.
Nervinos	Té simple, sucedáneo del café.
Gelatina	En postre
Otros	Helados de agua, según tolerancia.

2.2.- Alimentos NO Permitidos:

Queso, carnes grasas y fibrosas, cecinas, embutidos, verduras meteorizantes, frutas secas, maní nueces, almendras, paltas, aceitunas, mote, avena entera, leguminosas, pan integral, panes con grasa, producto de pastelerías, crema, mantequilla, manteca, grasa, aceite cocinado, conservas en aceite, chocolate, café, alcohol, etc.

Observaciones:

Este régimen debe programarse, tomando en consideración los hábitos alimentarios e intolerancias selectivas de cada paciente por lo que es indispensable realizar una encuesta alimentaria a cada una de ellas.

3.- Régimen Hipocalórico (1200 – 1500 calorías):

GRUPOS DE ALIMENTOS	1.200 calorías	1.500 calorías	Equivalentes de una porción en medidas caseras
Cereales, papas y leguminosas frescas	2 porciones	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{3}{4}$ taza en cocido de cereales de desayuno, arroz, fideos o sémola • $\frac{1}{2}$ pan grande o 1 pan chico o 1,5 rebanada pan de molde • 7 galletas agua, soda • $\frac{3}{4}$ a una taza en cocido maíz, arvejas, habas o porotos • 1 papa de tamaño regular
Verduras	4* porciones	4* porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza verduras crudas picadas • $\frac{1}{2}$ taza verduras cocidas picadas
Frutas	3 porciones	3-4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad regular de naranja, manzana, pera, durazno, caqui, pepino o membrillo • 2 unidades de damascos, ciruelas, tunas, papayas, o kiwis • 1 taza de cerezas, frutillas, frambuesas, moras, o uvas • 1 taza de melón, sandía, o piña picada • $\frac{3}{4}$ plátano
Lácteos bajos en grasa	3 porciones	4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de 200 cc de leche descremada • 1 taza de leche cultivada descremada sin azúcar • 1 yogurt dietético • 1 rebanada de quesillo o queso fresco
Pescados, carnes o legumbres	3** porciones	3** porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 presa tamaño regular de pescado (80 g) o 6 choritos, machas, almejas, piures o lenguas de erizos • 0,5 bistec pequeño o 2,5 cucharadas carne molida o

			<ul style="list-style-type: none"> • 1 trutro largo pequeño o 0,5 trutro corto o 1/8 de pechuga sin piel • 1 huevo, o • 1 taza de guiso de frijoles, lentejas, o garbanzos
Aceites, Grasas Alimentos ricos en lípidos	0,5 porciones 0,5	1 porción 0,5 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cucharaditas de aceite, mantequilla, o margarina • 1 palta chica, 20 aceitunas, 10 almendras • 1 cucharada de mayonesa dietética o maní
Azúcares	0	0	
Calorías Totales	1.200	1.500	

* Se calcularon 2 porciones de verduras en general y 2 porciones de verduras de libre consumo.

** Se calculó con cárneos bajos en grasa.

*** Dicha dieta solo puede ser prescrita por un profesional del área, previa evaluación. No debe ser aplicada por periodos muy prolongados.

4.- Régimen Alto En Fibra:

1.- Principales fuentes alimentarias de fibra dietética (FD):

Los principales aportadores de FD en la alimentación habitual son los cereales integrales, leguminosas, frutas, verduras, nueces y semillas de oleaginosas. Su cantidad y composición varía en los distintos alimentos y en un mismo tipo de alimento, cambia según grado de madurez en frutas y verduras, grado de refinación en las harinas de cereales y los tratamientos tecnológicos. En los alimentos generalmente se encuentra una mezcla de fibra dietética soluble (FDS) y fibra dietética insoluble (FDI). La Tabla 2 muestra ejemplos del contenido de fibra dietética total (FDT), FDS y FDI, en algunos alimentos de consumo habitual en Chile.

Definición:

Fibra Dietética

Representa los componentes de la dieta, de origen vegetal, resistentes a la hidrólisis por las enzimas digestivas del hombre. Entre los constituyentes de la fibra dietética podemos distinguir: I materiales estructurales de las paredes celulares de los vegetales, compuestos por polisacáridos (celulosa, hemicelulosa, pectinas) y constituyentes que no son hidratos de carbono (lignina) y II Materiales no estructurales naturales o usados como aditivos de alimentos, que son polisacáridos de una gran variedad de fuentes-gomas, mucílagos, polisacáridos de algas, polisacáridos modificados químicamente como la carboximetil celulosa.

También podemos clasificar a la fibra de acuerdo a su solubilidad en agua, en Fibra Insoluble; celulosa, hemicelulosas y lignina; y Fibra Soluble; pectinas, gomas, mucílagos, polisacáridos de algas y hemicelulosas.

Tabla 2. Contenido de FD total, soluble e insoluble, en algunos alimentos de consumo habitual.

ALIMENTOS	FIBRA DIETÉTICA (g/100 g de alimento)		
	FD insoluble	FD soluble	FD total
Pan corriente	2,4	1,3	3,7
Pan especial	2,2	1,6	3,8
Pan integral	5,3	1,6	6,9
Avena Quaker	5,3	2,2	7,5
Salvado de avena	8,5	5,0	13,5
Salvado de trigo	42,2	2,3	44,5
Frijol (5 variedades)	11,2	4,2	15,2
Garbanzo	12,0	1,8	13,7
Lentejas	13,9	1,6	15,5
Verduras (n=23 diferentes)	1,9 (0,5 a 5,9)	0,9 (0,2 a 2,6)	2,8 (1,0 a 7,1)
Frutas (n=21 diferentes)	1,6 (0,2 a 3,4)	0,7 (0,1 a 2,3)	2,4 (0,3 a 5,6)
Algas (Cochayuyo, Ulte, Luche rojo y Luche verde)	4,0 (3,6 a 4,3)	3,1 (2,6 a 4,6)	7,1 (6,4 a 8,8)

En general, se consideran alimentos bajos en FDT aquellos que tienen menos de 2 g/100 g y los que no contienen FD, como leche, carnes, huevos, azúcar (sacarosa), grasas y aceites.

Con los datos disponibles, el consumo recomendado de 400 g de frutas y verduras, aportaría en promedio 10g por día, esto representa aproximadamente el 42% del valor de referencia diario. Es importante tener presente que los aportes de FD mostrados en la Tabla 2, son en todos los alimentos con su humedad natural, esto permite explicar las diferencias que se producen cuando por ejemplo se comparan resultados en las frutas y verduras deshidratadas, donde estos valores son significativamente mayores, transformándolas en excelentes fuentes de FD.

Indicaciones: Se prescribe en caso de constipación:

- Limitar consumo de alimentos, tales como: arroz, manzana, plátano, zanahoria, ya que sirven de astringentes, por lo que no permiten una evacuación en forma regular de las sustancias de deshecho.
- Suministrar abundante líquido durante el día, por ejemplo: en ayuna dar pulpa de jugo de ciruela (agua más ciruela licuada). Volúmenes entre 1.000cc. y 2.400cc. según la edad y características de la persona.
- Incrementar consumo de alimentos ricos en fibra tales como: Cereales grano entero, leguminosas, verduras y frutas.



ANEXOS

Parte 2

Registros

**CONTROL DEL CUMPLIMIENTO EN EL PROGRAMA DE
HIGIENE DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN**

1.- ASEO Y LIMPIEZA DIAS A LA SEMANA:

FECHA:

DIA	ESPECIFICACIONES	CUMPLIMIENTO	
		SI	NO
Día anterior de recepción de alimentos perecibles	Limpieza refrigerador		
	Limpieza y orden Bodega de alimentos perecibles.		
Diario	Limpieza profunda de pisos		
Quincenal	Limpieza de vidrios		
	Limpieza de Campana		
Diario	Limpieza y Orden de Bodega de alimentos no perecederos		

2.- ASEO Y LIMPIEZA TODOS LOS DIAS:

DIA	ESPECIFICACIONES	CUMPLIMIENTO	
		SI	NO
Diario	Limpieza de pisos		
	Lavado y limpieza de bandejas de autoservicio.		
	Lavado y limpieza de vajilla.		
	Lavado y limpieza de ollas, fondos, teteras.		
	Lavado y limpieza de cocina.		
	Vaciamiento en forma correcta de desperdicios y basuras en general.		
	Mantención del piso seco.		

Observaciones:

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

**CONTROL DEL CUMPLIMIENTO EN EL PROGRAMA DE
HIGIENE PERSONAL DE MANIPULADORAS DE ALIMENTOS**

FECHA: _____

ESPECIFICACIONES	SI	NO
1.- ESTADO DE SALUD		
a) Compatible con el cargo		
2.- HIGIENE Y ASEO PERSONAL		
a) Se lavan las manos cuando se requiere		
b) Mantienen uñas cortas		
c) Mantienen el pelo limpio		
3.- PRESENTACIÓN PERSONAL		
a) Usan uniforme completo		
4.- HABITOS HIGIÉNICOS		
a) Conversan frente a los alimentos		
b) Tosen frente a los alimentos		
c) Estornudan frente a los alimentos		
d) Fuman en el servicio de alimentación		

Otras conductas tales como:

**5.- NOMBRE DE FUNCIONARIA QUE NO CUMPLE CON ALGUNAS DE ESTAS
NORMAS**

6.- OBSERVACIONES

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

REGISTRO CONTROL DE HÁBITOS SOCIO ALIMENTARIOS

Residencia					
Fecha					
Nombre Educadora					
Tiempo de comida	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena	Colación Nocturna

Indicaciones	SI	NO
¿Los usuarios se sientan de forma ordenada a la mesa?		
¿Los usuarios tienen las manos lavadas y limpias a la hora de comer?		
¿Los usuarios mantienen buena presentación personal a la hora de comer?		
¿Las porciones de comida son adecuadas?		
¿Se le entrega a cada usuario las comidas que corresponden? (Desayuno/ Once: Leche + pan c/agregado Almuerzo/Cena: Ensalada + plato de fondo + postre + agua saborizada o jugo Colación Nocturna: Fruta		
¿Los utensilios para comer están limpios?		
¿La comida posee buenas características organolépticas a simple vista?		
¿El plato de comida servido se ve apetitoso?		
¿Hay un ambiente grato para comenzar a comer?		
¿La comida tiene buen sabor?		
¿Los usuarios se comen toda su porción de comida entregada?		
¿A los usuarios les gustó la comida que se les entregó?		
¿Los usuarios dan las gracias y se retiran del comedor de forma ordenada?		

OBSERVACIONES: _____

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

REGISTRO DE CONTROL DE INGESTA PARA CASOS ESPECIFICOS

Residencia	
Fecha	
Nombre Usuario	
Nombre Educadora	

Marque con una **X** en el porcentaje que considera usted que ha comido el usuario.

TIEMPOS DE COMIDA	No ha comido nada (0%)	Ha comido poco (25%)	Ha comido la mitad (50%)	Ha comido mucho (75%)	Ha comido todo (100%)
Desayuno					
Almuerzo					
Once					
Cena					
Colación nocturna					
Líquidos (Jugos y/o agua)					
Suplementos nutricionales					

OBSERVACIONES: _____

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

**FORMULARIO PARA REGISTRO DE
USUARIOS EN REGIMEN**

NOMBRE	DIAGNOSTICO	REGIMEN	DURACIÓN REGIMEN	FECHA INICIO	FECHA TERMINO

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

Registro de temperatura equipos de frío

Residencia _____

Mes/Año _____

Día	Temperatura inicio turno	Temperatura término turno	Desviación (Aprobado/reprobado)	Acción correctiva (1 – 2)	Nombre Responsable
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Acción correctiva $\leq 0^{\circ}\text{C}$ (1)	Acción correctiva $\geq 5^{\circ}\text{C}$ (2)
Ajustar regulador del equipo hasta alcanzar temperaturas sobre 0°C , verificar con termómetro 1 hora de realizado el proceso.	Ajustar regulador del equipo hasta alcanzar temperaturas bajo 5°C , verificar con termómetro 1 hora de realizado el proceso.
Límites críticos	
Límite inferior	Límite superior
0°C	5°C

OBSERVACIONES: _____

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

REGISTRO DE APLICACIÓN DE TÉCNICA CULINARIA

Residencia _____

Fecha _____

OPERACIONES CULINARIAS

OPERACIONES PRELIMINARES		
ESPECIFICACIONES	SI	NO
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN		
CORTE		
ARREGLO		
AUXILIARES		

OBSERVACIONES: _____

OPERACIONES FUNDAMENTALES		
ESPECIFICACIONES	SI	NO
ELABORACIÓN MASAS		
CAMBIOS DE CONSISTENCIA		
AUXILIARES		

OBSERVACIONES: _____

OPERACIONES DEFINITIVAS		
ESPECIFICACIONES	SI	NO
COCCIÓN DISOLVENTE		
COCCIÓN CONCENTRANTE		
COMBINADAS		

OBSERVACIONES: _____

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

FICHA DE CÁLCULO DE INGREDIENTES MES

RESIDENCIA _____

ALIMENTO	1º SEMANA		2º SEMANA		3º SEMANA		4º SEMANA		5º SEMANA	
	CANT.	UND.	CANT.	UND.	CANT.	UND.	CANT.	UND.	CANT.	UND.
ACEITE										
AJI COLOR										
ARROZ										
AZÚCAR										
AVENA										
CALDO CONCENTR										
CHUCHOCA										
COMINO										
DERV. LACTEO										
DULCE MEMBR										
FIDEOS CABELLO										
F. ESPIRALES										
F. MOSTACHOLI										
F. SPAGUETTI										
F. TALLARINES										
LECHE										
HARINA CRUDA										
JALEA										
JUREL										
JUGO LIMÓN										
LENTEJAS										
MANJAR										
MARGARINA										
MERMELADA										
PIMIENTA										
POROTOS										
PURE INSTAN										
SAL FINA										
SALSA TOMATES										
SÉMOLA										
TÉ										
TRIGO MOTE										
OTROS										

Nº RACIONES USUARIOS	
Nº RACIONES COLABORADORES	

NOMBRE RESPONSABLE

ALIMENTACIÓN DIARIA

FECHA: _____

<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	Nº de usuarios	Nº de usuarios. c/ régimen	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	Nº de colaboradores	Nº de usuarios. c/ sobrealim.	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

TIEMPOS DE COMIDA:

DESAYUNO	
SOBREALIMENTACIÓN	
ALMUERZO	
ONCE	
COMIDA	
COLACIÓN NOCTURNA	

ADQUISICIÓN DE VERDURAS Y FRUTAS

RESIDENCIA: _____

FECHA SOLICITUD: _____

FECHA DESPACHO: _____

	Producto	Cantidad	Unidad Medida
VERDURAS	ACELGA		PQTE
	AJÍ VERDE		KILO
	AJO		CABEZA
	ALBAHACA		MATA
	ALCACHOFAS		UNIDAD
	APÍO		UNIDAD
	ARVEJAS		KILO
	BERENJENAS		UNIDAD
	BETARRAGAS		KILOS
	BRÓCOLI		UNIDAD
	CEBOLLA		KILOS
	CEBOLLINES		PQTE
	CHAMPIÑONES		KILO
	CHOCLO AMERICANO		UNIDAD
	CHOCLO PASTELERO		UNIDAD
	CIBOULLETTE		PQTE
	CILANTRO		PQTE
	COLIFLOR		UNIDAD
	ESPÁRRAGOS		KILO
	ESPINACAS		KILO
	LECHUGA COSTINA		UNIDAD
	LECHUGA ESCAROLA		UNIDAD
	PALTA HASS		KILO
	PAPAS		KILO
	PEPINO		KILOS
	PEREJIL		PQTE
	PIMENTON VERDE		UNIDAD
	PIMIENTO ROJO		UNIDAD
	POROTOS GRANADOS		KILO
	POROTOS VERDES		KILO
	RABANITOS		PQTE
	REPOLLO		UNIDAD
	REPOLLO MORADO		UNIDAD
	TOMATES		KILOS
	VERDURAS SURTIDAS		PQTE
	ZANAHORÍAS		KILOS
	ZAPALLO CAMOTE		UNIDAD
	ZAPALLOS ITALIANOS		KILOS

	Producto	Cantidad	Unidad Medida	
FRUTAS	CEREZAS		KILO	
	CHIRIMOYAS		KILO	
	CIRUELAS		KILO	
	DAMASCO		KILO	
	DURAZNO		KILO	
	FRUTILLAS		KILO	
	KIWIS		KILO	
	LIMONES		KILO	
	MANDARINAS		KILO	
	MANGO		KILO	
	MANZANA FUJI		KILO	
	MANZANA VERDE		KILO	
	MELON CALAMEÑO		UNIDAD	
	MELON TUNA		UNIDAD	
	MEMBRILLO		KILO	
	NARANJA		KILO	
	PEPINOS (FRUTA)		KILO	
	PERAS		KILO	
	PIÑAS		KILO	
	PLÁTANO		KILO	
	SANDIAS		UNIDAD	
	TUNAS		KILO	
	UVA		KILO	
	CONGELADOS	ARVEJAS		KILO
		CHOCLO		KILO
		POROTOS GRANADOS		KILO
		POROTOS VERDES		KILO
		PRIMAVERA		KILO
ENCURTIDOS	ACEITUNAS		KILO	
	AJÍ ESCABECHE		KILO	
	CEBOLLA ESCABECHE		KILO	
	CEBOLLA PERLA		KILO	



ANEXOS

Parte 3

Equivalencias, diluciones y tiempos de cocción

EQUIVALENCIAS EN MEDIDAS CASERAS

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMAJE
Lácteos		
Leche	1 vaso grande	200-250 cc
Queso en porciones	1 porción	18 g
Queso	1 rebanada fina	20 g
Yogur	1 unidad	125 g
Flan	1 unidad	100-130 g
Embutidos y carnes frías		
Tocino	1 rebanada	10-20 g
Jamón cocido	1 rebanada	10-30 g
Jamón curado	1 rebanada	25 g
Chorizo y embutidos similares	1 rodaja	5-15 g
	Ración bocadillo	40-60 g
Huevos		
Huevo	1 unidad mediana	40-60 g
	1 unidad grande	60-80 g
Bebidas		
Agua	1 vaso	200-250 cc
	Botella pequeña	330 cc
Vino	Vaso de vino	80-150 cc
Refresco	Botella individual	200 cc
	Lata	330 cc
Fruta		
Kiwi	1 unidad mediana	80-100 g
Mandarina	1 unidad mediana	65-80 g
	Ración individual (2-3 pzas)	120-180 g
Melón	Rebanada mediana	100-150 g
	Ración individual (2 tajadas)	200-300 g
Nísperos	Ración individual (3-4 unidades)	100-150 g
	1 unidad	30-50 g
Pera	1 unidad mediana	130-180 g
Plátano	1 unidad mediana	100-160 g
Manzana	1 unidad mediana	150-200 g
Melocotón	1 unidad mediana	150-200 g
Naranja	1 unidad mediana	120-80 g
Uvas	12 unidades	80-100 g
Sandía	1 rebanada	200-300 g
Cerezas	1 unidad	5 g
	Ración individual (medio bol)	100-150 g
Frutos secos		
Avellanas, almendras y similares	10 unidades	10 g
	1 puñado	15-30 g

Verduras		
Berenjena	Unidad mediana	200-300 g
Cebolla	Unidad mediana	100-200 g
Endibia	Unidad mediana	50-100 g
Acelgas	Ración individual	200-300 g
Zanahoria	Unidad mediana	50-100 g
Tomate	Unidad mediana	150-200 g
Legumbres		
Garbanzos	Taza de café	70-80 g
	Ración individual (secos)	70-100 g
	Ración individual (hervidos)	150-250 g
Lentejas	Taza de café	70-80 g
	Ración individual (secas)	70-100 g
	Ración individual (hervidas)	150-250 g
Porotos	Taza de café	70-80 g
	Ración individual (secas)	70-100 g
	Ración individual (hervidas)	150-200 g
Carnes		
Cerdo	1 trozo de lomo	30-60 g
	1 chuleta	90-120 g
	Ración individual	100-150 g
Ternera	Bistec	100-200 g
	1 chuleta	150-250 g
	Hamburguesa	80-120 g
Cordero	1 chuleta	40-50 g
	1 costilla	40-70 g
Conejo	1 cuarto	100-150 g
Pollo	Pierna	100-150 g
	Pechuga	100-150 g
Croqueta	1 unidad	25-30 g
Empanadilla	1 unidad pequeña	25-30 g
	1 unidad grande	50-80 g
Pescado		
Bacalao	1 trozo	100-150 g
Emperador	1 trozo	100-150 g
Lenguado	1 unidad mediana	150-200 g
Merluza	Ración individual (2-3 rodajas)	150-200 g
Rape	Ración individual (2 rodajas)	120-200 g
Sardinas	1 unidad mediana	40 g
	1 ración individual	100-175 g
	Lata (peso neto)	110 g
Atún fresco	1 trozo	100-200 g
Atún en conserva	Lata pequeña	40-60 g
Trucha de río	Unidad mediana	175 g
Sepia	1 unidad mediana	100-200 g
Almejas	5 unidades grandes con concha	65 g
Gamba	Grande con cáscara	30 g
Mejillones	10 unidades sin concha	70 g
	4 unidades con concha	120 g

	1 ración individual con concha	350 g
Cereales y pastas		
Pan	De kilo	800 g
	De medio	400 g
	De cuarto	200 g
	Baguette	100 g
Pan tostado (mini)	1 unidad	7.5 g
Pan de molde	1 rebanada	20-30 g
Papa	Unidad pequeña	80-110 g
	Unidad mediana	150-200 g
	Unidad grande	300-400 g
Arroz	Taza de café	60-80 g
	Ración individual	60-90 g
Pasta	Taza de café	60-80 g
	Ración individual	60-90 g
Grasas y salsas		
Aceite	1 cuchara sopera	10 cc
	1 cuchara postre	5 cc
Mayonesa	1 cuchara sopera	20-30 g
	1 cuchara postre	10 g
Mantequilla	1 cuchara sopera	20-30 g
	1 cuchara postre	10-15 g
Mostaza	1 cuchara postre	10 g
	Sobre individual	5-10 g
Kétchup	1 cuchara postre	10 g
	Sobre individual	10-15 g
Azúcar o sustitutos, conservas		
Azúcar	Sobre	6-10 g
	Cuchara postre	5-10 g
Stevia	Sobre	4 g
Piña en almíbar	1 rodaja	50 g

Abreviaturas	Kg. = Kilogramo => 1 Kg. = 1000 g.
L. = Litro => 1 Lt. = 1000 ml.	g. = gramos
Dl. = Decilitro	c.c. = centímetro cúbico => 1 c.c. = 1 ml.
Cl. = Centilitro => 10 cl. = 100 ml.	Ml. = Mililitro

Dilución de Hipoclorito de sodio

Características del producto

Líquido adecuado para la desinfección de equipamiento, superficies y áreas de producción de la Central de Alimentación y SEDILE.

Se caracteriza por gasificarse fácilmente y se descomponerse por acción de la luz y el calor.

Recomendaciones

No debe mezclarse con detergente o materias hidrogenadas (restos de comida) pierda su acción desinfectante y adquiere poder corrosivo por aumentar su acidez.

Identificación de peligro

La solución es corrosivo en altas concentraciones y tiene propiedades irritantes, derivadas de su alcalinidad.

El grado de riesgo está directamente asociado a la concentración de la solución y a la duración del contacto.

En grandes concentraciones afecta vías respiratorias, produce inflamación e irrita la piel y ojos.

Su concentración en dilución es inestable e insegura, por lo que es importante preparar la dilución justa la utilizar en el momento.

Porcentaje de dilución según uso

Uso	Dilución en ml	Dilución en medida casera	Indicaciones
Frutas y verduras 0,01%*	5 ml de hipoclorito + 3 lts agua	1 cda de hipoclorito + 12 tazas de agua	Vierta 3 ml de hipoclorito en 3 litros de agua sumergir las frutas y/o verduras previamente lavada bajo el chorro de agua, durante 2 a 5 minutos.
Superficies y utensilios 0,1%*	20 ml de hipoclorito + 980 ml	4 cdtas de hipoclorito + 4 tazas de agua	Preparar una solución de 20 ml de hipoclorito con 980 ml de agua pulverizar o aplicar sobre mesones y distribuir de forma uniforme con un paño limpio y exclusivo para esta función.

***Utilizando concentraciones de hipoclorito comercial al 5%**

NO DEBE MEZCLARSE CON DETERGENTE O MATERIAS HIDROGENADAS (RESTOS DE COMIDA), YA QUE PIERDE SU ACCIÓN DESINFECTANTE Y AUMENTAR SU ACIDEZ ADQUIENDO PODER CORROSIVO POR AUMENTAR SU ACIDEZ.

Equivalencias de volúmenes

1 tazón o taza de desayuno =	250 cc
1 taza de las de té =	150 cc
1 taza de las de café =	100 cc
1 vaso de los de agua =	200 cc
1 vaso de los de vino =	100 cc
1 vaso alto =	250 cc
8 cucharadas soperas =	100 cc
1 copita o vaso de licor =	50 cc
1 cucharón de postre	150 cc
1 cucharón mediado =	250 cc
1 cucharón grande =	300 cc
1 cucharada de té =	5 cc
1 cucharada sopera =	15 cc
1/4 cucharada de té =	1 cc
1/2 cucharada de té =	2 cc
1/2 cucharada sopera =	7 cc

Tiempos de cocción en minutos de los alimentos más comunes

Alimento	Minutos
Arroz	20
Pasta seca	10 - 15
Pasta fresca	2 - 8
Lentejas	45
Alubias / Garbanzos	90
Caldo de carne	90
Caldo de pescado	15 - 20
Papas	15
Guisantes / espárragos	15
Zanahorias	25
Acelgas / Espinacas	5 - 10
Alcachofas	20
Huevos duros	10
Huevos pasados por agua	3
Asados de Carne: piezas grandes	30 - 40 por kg. de peso
Cerdo (piezas grandes)	60 por kg. de peso
Pescados (enteros)	15 por kg. de peso

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Cañete Sosa Gloria, Programa Alimentación de Residencias P.A.R., Fundación Coanil. Santiago. . Primera, Segunda, Tercera, Cuarta, Quinta y Sexta versión.
- Recomendaciones para el lavado y desinfección de frutas y verduras. Santiago. ACHIPIA Ministerio de Agricultura 2020
- Cañete Sosa Gloria, Manual de Control de Ingesta de Alimentos, Fundación Coanil. Santiago. 2017.
- Cañete Sosa Gloria, Programas de Alimentación para Unidades Asistenciales PAUA 1992, Fundación COANIL. Santiago.
- Olivares Sonia, Andrade Margarita, Recomendaciones Nutricionales y Adecuación de la Dieta. Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos, 1994.
- Ministerio de Salud. Norma Técnica de Servicio de Alimentación y Nutrición, 2004.
- Ministerio de Salud, Subsecretaría de Salud Pública, División Políticas Públicas Saludables y Promoción. Norma Técnica N° 148 sobre Guías Alimentarias para la población, 2013.
- Vivien Gattás Zaror, Primera Edición. Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales.
- Schmidt – Hebbel H. Pennacchiotti M. Irma, Massons Lilia, Mella R. María Angélica. Tabla de composición Química de los Alimentos Chilenos. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas. U. de Chile. Santiago, 1990.
- Urtega R. Carmen, Gaete V. Cristina, Valor Nutricional de preparaciones Culinarias habituales en Chile. Dpto. de Nutrición Facultad de Medicina Universidad de Chile, 1995.
- Yury Gloria, Urtega Carmen, Taibo Marcela. Porciones de Intercambio y composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena. Universidad de Chile, 1997.
- Cecilia Albala, Juliana Kain, Raquel Burrows, Erik Díaz. Obesidad: Un desafío Pendiente. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.
- Gloria Vera, Eduardo Atalah, Hector Araya. Alimentación y Nutrición en Salud y Enfermedad. Departamento de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.



