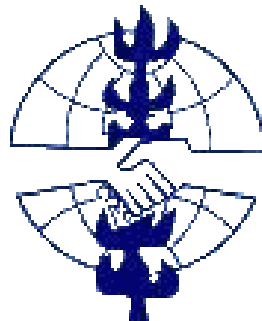


**Orientación Nutricional para
Programas
de Tratamiento de Drogas**

MANUAL DE ALIMENTACIÓN

**CORPORACIÓN SERVICIO PAZ Y
JUSTICIA**



SERPAJ CHILE

UNIDAD DE DROGAS

2010

Índice

I. Introducción.....	3
II. Alimentación Saludable.....	4
III. Planificación Alimentaria.....	7
IV. Evaluación del Estado Nutricional.....	9
V. Enfermedades Relacionadas a la Alimentación.....	11
VI. Higiene y Manipulación de Alimentos.....	14
VII. Conservación de Alimentos.....	19
VIII. Almacenamiento de Alimentos.....	21
IX. Sistema de Análisis y Control de Puntos Críticos.....	23
X. Interacción Fármaco-Alimentos.....	24
XI. Rotulación y Etiquetado Nutricional.....	25
XII. Bibliografía.....	30
XIII. Anexos	
Anexo 1 Desayunos y postres saludables.....	32
Anexo 2 Planificación de minutas.....	36

I. INTRODUCCIÓN

El presente documento responde a la necesidad de la Corporación Serpaj Chile por mejorar la atención brindada en sus centros, dado que la nutrición y la alimentación saludable son pilares fundamentales para el crecimiento y desarrollo de todo adolescente así como para la mantención de la salud en la etapa adulta.

Uno de los objetivos de mantener una nutrición óptima durante este período de la vida, es reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta; para ello es necesario adoptar y desarrollar buenas conductas y patrones alimentarios en las etapas previas. Sin embargo no sólo debemos preocuparnos de cuánto comer, sino también preguntarnos qué comemos, por qué y cuál es la calidad de la preparación y la manipulación de los alimentos que consumimos.

Expuesto lo anterior es absolutamente necesario que todo establecimiento que distribuya alimentos debe tener especial cuidado en el ámbito de la manipulación y tomarlo como punto esencial en la buena calidad de su servicio.

A continuación presentaremos algunos parámetros que servirán de orientación en esta temática las que deben ser implementadas en los centros de tratamiento de drogas.

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una buena alimentación se relaciona con un adecuado crecimiento y desarrollo, ayudando además a prevenir futuras enfermedades crónicas no transmisibles y poder gozar de una mejor calidad de vida.

Para lograr una alimentación saludable se debe tomar en cuenta varios factores, entre ellos la calidad de los alimentos, la cantidad, los horarios. Una alimentación balanceada es aquella que incluye todos los niveles de la pirámide alimentaria chilena en las porciones indicadas. No es necesario restringir, tan sólo ordenar.

1. Consumir tres veces al día productos lácteos, de preferencia semidescremados o descremados.

- o Los lácteos, ya sea leche, yogurt, quesillo o queso fresco, son fundamentales en el periodo de crecimiento por su alto aporte de calcio y vitaminas del complejo B. La cantidad consumida en la adolescencia y adultez joven determinará la masa ósea máxima disponible para toda la vida.
- o Los lácteos enteros contienen gran cantidad de colesterol y ácidos grasos, por eso se recomiendan los semidescremados o descremados.

2. Comer al menos dos platos de verduras y tres frutas de distinto color cada día.

- o El alto consumo de frutas y verduras constituye un factor protector contra enfermedades cardiovasculares y cáncer. Además contienen gran cantidad de vitaminas que actúan como antioxidantes.

Manual de Alimentación

3. Comer porotos, garbanzos o lentejas al menos dos veces por semana, en reemplazo de carne.

- o Las legumbres son ricas en vitaminas del complejo B y minerales como zinc, magnesio, calcio, fósforo, potasio y hierro.
- o Para potenciar la absorción de hierro se recomienda consumir las legumbres en conjunto con alimentos ricos en vitamina C. Estos pueden ser por ejemplo tomates, frutas cítricas enteras o en jugo.
- o Contienen gran cantidad de fibra, regulando el tránsito intestinal y favoreciendo la digestión.

4. Comer pescado mínimo dos veces por semana, cocido, al horno o a la plancha.

- o Es un alimento rico en proteínas, de alto valor biológico, rico en zinc y hierro.
- o Los alimentos de origen marino son los que contienen mayor cantidad de ácidos grasos de tipo omega-3, los cuales tienen importante función sobre el desarrollo del sistema nervioso central y en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- o Al momento de comprar pescado observar que tenga escamas firmes, ojos brillantes y agallas rojas.

5. Preferir los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.

- o Las grasas saturadas y el colesterol constituyen el principal factor de riesgo de hipercolesterolemia e hipertrigliceridemias, las que pueden derivar en enfermedades cardiovasculares.

Manual de Alimentación

- o Se recomiendan productos de origen vegetal de bajo contenido graso; en el caso de las carnes, se prefiere el consumo de pollo y pavo, ambos sin piel, y los cortes magros de carne roja.

6. Reducir el consumo habitual de sal y azúcar.

- o Existen opciones para reducir su consumo. En el caso de la sal, lo ideal es cocinar sin ella y que su adición sea una vez que la comida esté servida; también se puede probar con retirar el salero de la mesa en los horarios de comida, para no fomentar su uso y por último se recomienda evitar el consumo de alimentos embutidos, procesados y/o en conserva por ser altos en sodio.
- o En el caso del azúcar, existen otras alternativas, de las cuales la mejor opción es la sucralosa líquida o en pastillas, puesto que se trata de un endulzante natural, un carbohidrato no absorbible en el sistema digestivo, que no tendría efectos adversos acumulables en tiempo como los endulzantes a base de sacarina.

7. Tomar seis a ocho vasos de agua al día.

- o El agua, mucho más allá de quitar la sed, cumple otras funciones vitales en el organismo tales como mantener el sistema hidroelectrolítico en buenas condiciones; ayudar en los procesos de detoxificación; ayudar a la termorregulación corporal; contribuir al correcto funcionamiento del tubo digestivo; cumplir un rol de saciedad; ayudar en la mantención del correcto funcionamiento de los sistemas renal y urinario e hidratar la piel.
- o No se deben contabilizar los bebestibles gaseosos o ricos en azúcar.

III. PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

A continuación se presentan dos planes de alimentación, uno enfocado a jóvenes de 10 a 18 años y otro a adultos. La diferencia está en las porciones de consumo de lácteos, siendo mayor en el primer grupo por encontrarse en etapa de crecimiento época en la cuál el organismo almacena calcio para la edad adulta.

Tabla 1: Plan de alimentación 10 a 18 años

Alimentos	Frecuencia	Hombres	Mujeres
Lácteos bajos en grasa	Diaria	3 a 4 tazas	4 tazas
Verduras	Diaria	2 platos (crudas o cocidas)	
Frutas	Diaria	3 unidades, diferentes colores	
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	
Pollo, pavo o carne magra	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales, pastas o papas	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Pan	Diaria	2 a 3 unidades	1 ½ unidad
Aceite y otras grasas	Diaria	Poca cantidad	
Azúcar	Diaria	Máximo 5 cucharaditas	
Agua	Diaria	6 a 8 vasos	
Aporte calórico		2400 Kcal.	1900 Kcal.

Manual de Alimentación**Tabla 2: Plan de Alimentación adultos**

Alimentos	Frecuencia	Hombres	Mujeres
Lácteos bajos en grasa	Diaria	3 tazas	
Verduras	Diaria	2 platos (crudas o cocidas)	
Frutas	Diaria	3 unidades, diferentes colores	
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	
Pollo, pavo o carne magra	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales, pastas o papas	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Pan	Diaria	2 a 3 unidades	1 ½ unidad
Aceite y otras grasas	Diaria	Poca cantidad	
Azúcar	Diaria	Máximo 4 cucharaditas	
Agua	Diaria	7 a 8 vasos	
Aporte calórico		2400 Kcal.	1800 Kcal.

IV. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Estado Nutricional se denomina a la condición física que tiene toda persona, condición que será el resultado del equilibrio positivo o negativo entre la ingesta de energía y el gasto de la misma.

Para hacer una evaluación del estado nutricional es necesario conocer peso, talla, pliegues cutáneos y grasa corporal. Sin embargo cuando no se cuenta con todos los implementos necesarios para realizar antropometría completa, se puede utilizar sólo peso y talla, parámetro que por medio de una ecuación darán a conocer el índice de masa corporal (IMC), permitiendo obtener una idea general acerca del estado nutricional y evaluar si la persona tiene déficit de peso, si está normal, si presenta sobrepeso u obesidad.

El cálculo de IMC se calcula dividiendo en el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado.

Ejemplo: $52 \text{ kls} / 1.63^2 = 19.5$, cuyo diagnóstico es Normal.

Tabla 3: Clasificación IMC

Clasificación	IMC
Enflaquecido	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25 – 29,9
Obesidad tipo 1	30 - 34,9
Obesidad tipo 2	35 – 39,9
Megaobesidad	> 40

Manual de Alimentación

Para tener seguridad sobre los datos tomados, se recomienda:

- o Estar con ropa liviana y sin zapatos.
- o Al pesarse estar erguido, al centro de la balanza, con los brazos sueltos al costado del cuerpo.
- o Al medir estatura estar erguido, con el mentón recto y mirar al frente.
- o Contar con una balanza calibrada y una cinta métrica, la cual puede estar adosada a la pared para tener mayor exactitud de la medida.

V. ENFERMEDADES RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN

Estas enfermedades se generan cuando en el organismo hay un desequilibrio entre las necesidades nutricionales y la ingesta de energía y nutrientes que se prolonga por largo plazo. Existen tres tipos:

1. Enfermedades producidas por ingesta insuficiente de energía o nutrientes específicos.

1.1 Desnutrición: Personas de bajo peso, se puede observar retraso del crecimiento y/o psicomotor.

1.2 Anemia: Personas con defensas bajas, que presentan decaimiento, fatiga, cansancio y bajo rendimiento. Se debe al bajo consumo de alimentos ricos en hierro, déficit de vitamina B12, vitamina C y ácido fólico.

1.3 Osteoporosis: Disminución y debilidad de la masa ósea, tornándose huesos propensos a fracturas. Se debe al bajo consumo de alimentos ricos en calcio, principalmente lácteos, y a la falta de actividad física.

2. Enfermedades producidas por una ingesta calórica excesiva.

2.1 Obesidad: Gran cantidad de masa grasa corporal, siendo factor importante de otro tipo de enfermedades. Se debe principalmente al desequilibrio entre la energía consumida y la energía que se gasta: esto implica poca actividad física y consumo desmedido de alimentos calóricos, ricos en grasa y colesterol.

2.2 Enfermedades Cardiovasculares (ECV): Este tipo de enfermedad puede comúnmente producir discapacidad e incluso muerte. Hoy en día es la principal causa de muerte de la población adulta. Sus principales factores de riesgo son el

Manual de Alimentación

tabaquismo, el sedentarismo, los hábitos alimentarios no saludables y los antecedentes familiares.

2.3 Hipertensión Arterial: Es el aumento mantenido en el tiempo de la presión sanguínea. Se debe al alto consumo de sal y alimentos ricos en sodio y grasas saturadas, influyendo además el sedentarismo y el tabaquismo.

2.4 Diabetes: Elevada concentración de los niveles de azúcar en sangre.

3. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

3.1 Anorexia: Rechazo exagerado de los alimentos, situación que persiste por largo tiempo, produciendo un gran daño a nivel orgánico, pudiendo causar muerte.

3.2 Bulimia: Se caracteriza por continuos vómitos, luego de episodios de atracones de comida.

4. Otro tipo de enfermedades relacionadas a la alimentación son aquellas causadas por ingestión de alimentos contaminados, denominadas Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA).

La contaminación de los alimentos es producida por manipulación indebida durante los procesos de almacenamiento, preparación o distribución, siendo las manos, uñas y ropa algunas de las principales fuentes de contagio de microorganismos patógenos (bacterias, virus, parásitos u otras toxinas).

Tabla 4: Ejemplos de enfermedades de transmisión Alimentaria

Enfermedad	MO. Patógeno	Síntomas	Forma de Transmisión	Prevención
Cólera	Bacteria Vibrio Cholerae	Diarrea, vómitos explosivos, rápida deshidratación y calambres musculares	1. Consumo de agua o alimentos contaminados con heces, vómitos, moscas, etc. 2. Consumo de mariscos crudos o mal cocidos, provenientes de aguas contaminadas.	Higiene personal, higiene alimentaria e higiene ambiental
Hepatitis A	Hepatovirus Picoraviridae	Fiebre, malestar general, decaimiento, falta de apetito, náuseas y molestias abdominales, luego de 4 o 5 días puede presentar ictericia.	1. Persona a persona, vía oral-fecal. 2. Ingestión de agua contaminada por heces. 3. Consumo de mariscos bivalvos, crudos o mal cocidos.	
Fiebre Tifoidea	Bacteria Salmonella Typhi	Fiebre alta, sudoración, cefalea, roséola, úlceras en paladar, diarrea y hepatoesplenomegalia. (crecimiento patológico de hígado y bazo)	1. Persona a persona, vía oral-fecal 2. Consumo de agua o alimentos contaminados con heces	
Gastroenteritis	Bacterias Escherichia Coli; Shigella; Campylobacter	Pérdida de apetito, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre, deshidratación y debilidad general.	1. Persona a persona, vía oral-fecal 2. Consumo de agua o alimentos contaminados. 3. Ingestión de hongos o plantas silvestres no comestibles.	

VI. HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Las buenas prácticas y conductas de manipulación e higiene son fundamentales para la entrega de un óptimo servicio alimentario, siendo el rol del funcionario manipulador una pieza esencial para el cumplimiento de estas funciones. El reglamento sanitario determina que toda persona que se desempeñe como manipulador, aun cuando su labor sea ocasional, debe mantener un estado de salud que garantice la seguridad y no represente un riesgo de contaminación.

La manipulación de alimentos abarca todos los procesos realizados en la cadena alimentaria; cultivo, recolección, producción, preparación, elaboración, transporte y distribución.

Conductas del manipulador.

- o No realizar tareas que signifiquen contaminar sus manos y ropa de trabajo.
- o Efectuar lavado de manos TODA vez que sea necesario: al iniciar jornada laboral; después de ocupar servicio higiénico; antes y después de manipular alimentos; después de botar la basura; después de manipular productos químicos, utilizar el teléfono, manipular dinero y/o fumar.
- o Utilizar delantal, guantes, mascarillas de tipo y cofia que cubra la totalidad de su cabello.
- o NO debe portar reloj, anillos ni pulsera.
- o Mantener sus uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- o NO comer, fumar, masticar chicle u otra conducta similar antihigiénica (escupir, toser).

Manual de Alimentación

Higiene Personal.

Todo funcionario manipulador de alimento, con el objetivo de mantener un ambiente de inocuidad, debe aplicar los siguientes hábitos de higiene:

- o Bañarse diariamente, incluyendo lavado del cabello.
- o En el caso de los hombres, afeitarse diariamente.
- o Mantener uñas y manos siempre limpias.
- o Mantener el uniforme de trabajo limpio.

Higiene en preparación de alimentos.

- o Al comprar o adquirir los alimentos, se debe tener especial cuidado en el estado que se encuentren: las frutas y verduras deben verse frescas y limpias; la carne y los pescados deben tener consistencia firme, inodoro y en caso de estar envasados contar con fecha de elaboración y vencimiento. Los alimentos en conserva deben presentar sus latas sin abolladuras, óxido o partes hinchadas.
- o El lugar destinado a la preparación de los alimentos debe estar siempre limpio y contar con utensilios y superficies en buen estado. Éstos deben ser lavados y desinfectados, también los alimentos que se usarán en la preparación, en especial aquellos que se consuman crudos.
- o No permitir el acceso de animales a la zona de preparación de alimentos.
- o No probar las preparaciones con la misma cuchara u otro utensilio con el que esté cocinando.
- o No utilizar envases de productos químicos o tóxicos para guardar comestibles.

Manual de Alimentación

Higiene al servir.

- o Servir los platos a los usuarios lo más rápido posible.
- o Mantener protegidos de polvo los cubiertos, la vajilla y el pan.
- o Utilizar un mantel limpio.
- o No colocar las sillas por sobre la mesa.
- o No repasar vasos o cubierto con paño de cocina, preferir toalla de papel.
- o Entregar preparaciones con buena presentación.

Higiene del lugar.

Los requisitos propuestos por el reglamento sanitario se enfocan principalmente a aquellos lugares de distribución masiva. Por lo mismo este ítem sólo será mencionado a modo de conocimiento entendiendo que las condiciones son diferentes, sin embargo para contrarrestar se recalca la importancia de mantener el lugar bien aseado.

- o Piso de material impermeable, lavables, antideslizantes y atóxicos.
- o Paredes de material impermeable, lavable, atóxico y de color claro.
- o Mesones lisos, impermeables, lavables, no porosos, idealmente de acero inoxidable.
- o El lugar debe ser bien iluminado y contar con buena ventilación.
- o Las ventanas deben tener malla protectora de vectores.
- o La zona de lavado debe contar con jabón líquido y toalla desechable.
- o No dejar ropa, ni cambiarse dentro del lugar de preparación.

Manual de Alimentación

- o El lugar destinado a despensa debe ser fresco, seco y tener estanterías lejanas al piso.

Higiene ambiental.

- o Limpiar al final de cada jornada el lugar de trabajo (Limpieza estética).
- o Realizar al menos una vez al mes un aseo profundo, incluyendo lavado y desinfección de pisos, paredes, muebles (Limpieza higiénica).
- o Si durante la preparación es necesario limpiar algún tipo de residuo del suelo, se recomienda hacerlo con un trapo húmedo, evitando el levantamiento de polvo.

Tabla 5: Frecuencia de lavado y desinfección de lugares y equipos

Lugar o equipo	Frecuencia de Limpieza	Frecuencia de Desinfección
Cocina	Diario	Mensual
Refrigeradores	Semanal	Mensual
Congeladores	Bimestral	Bimestral
Despensa	Semanal	Mensual
Área de lavado de utensilios	Diario	Semanal
Comedor	Diario	Mensual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen 10 reglas de oro a seguir en la preparación de alimentos, nombradas a continuación:

1. Elegir alimentos tratados con fines higiénicos.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinados.

Manual de Alimentación

4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos, es decir, separar sólo la porción necesaria de alimento. si ha estado en el refrigerador, dejarlo unos minutos al aire libre, siempre tapado, y luego llevarlo a microondas o fuego bajo.
6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
7. Lavarse las manos continuamente.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable.

VII. CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Conservación: Conjunto de tratamientos que se aplica a los alimentos cuyo objetivo es mantener la calidad organoléptica y las propiedades nutricionales de los alimentos, prolongando así su vida útil.

Los alimentos se clasifican según su duración como Perecederos, Semi-Perecederos y No Perecederos, y dependiendo de esto será la técnica empleada para su conservación. A continuación se detallan algunas técnicas:

Conservación en calor.

Pasteurización: Tratamiento con temperatura inferior a 100°C que asegura la eliminación de gran parte de microorganismos, y conserva los durante 2 a 4 días. Generalmente se aplica a leche, cerveza y zumos de fruta.

Esterilización: Tratamiento de alta temperatura, entre 121° y 135°C, aplicado durante un tiempo determinado (segundos), el cual elimina todos los gérmenes y enzimas. El alimento debe estar en un recipiente cerrado

Uperización o UHT: Tratamiento de calor húmedo, aplicando temperatura entre 135° y 150°C durante 1 o 2 segundos.

Conservación en frío.

Refrigeración: Técnica cuyo objetivo es inhibir el crecimiento de microorganismos. La temperatura adecuada es entre 0° y 4°C.

*Manual de Alimentación***Tabla 6: Tiempo de refrigeración ideal**

Pescado fresco	1 a 2 días
Leche abierta y postres caseros	2 a 3 días
Verdura cocida	2 a 3 días
Carne cruda	2 a 3 días
Huevos	3 semanas
Pollo entero	1 a 2 días

Congelación: Tratamiento en el cual los alimentos son sometidos a temperaturas muy bajas, entre -20° y -30°C , lo que permite la conservación de los alimentos por largo plazo.

Al momento de congelar los alimentos se debe tener en cuenta los siguientes puntos:

- o Congelar alimentos frescos.
- o No volver a congelar alimentos que ya han sido descongelados.
- o Las verduras deben hervirse unos minutos antes de ser congelados.
- o Envasar y etiquetar los alimentos congelados.
- o Congelar los alimentos en porciones individuales.

VIII. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Almacenamiento: El correcto almacenamiento permite mantener los alimentos frescos por un tiempo más largo y reduce el crecimiento de microorganismos. El tiempo de almacenamiento dependerá de cuán fresco esté el alimento al momento de adquirirlo, la temperatura del refrigerador y del correcto sellado o envasado.

Tabla 7: Almacenamiento de alimentos potencialmente peligrosos

Alimento	Tipo de almacenamiento	Razones para limitar el almacenamiento	Signos de pérdida de calidad y alteración	Qué hacer con alimentos sospechosos
Huevos con cáscara	Refrigeración por 15 días	Absorción de olores de otros alimentos y penetración de bacterias por medio de la cáscara	Clara y yemas muy líquidas, olor y sabor desagradables.	Desechar
Leche en Polvo	En envase cerrado, hermético, en lugar fresco y seco. Tiempo indicado en envase.	Alteración de sabor y enranciamiento de las grasas.	Olor, color y sabor desagradables.	Desechar
Alimentos en conserva	Tiempo indicado en envase, a temperatura inferior a 20°C.	Alteraciones microbiológicas y químicas, pérdida de integridad del envase.	Hinchamiento de las latas, con deformaciones y corrosión, ennegrecimiento del producto, mal olor y textura desmenuzable	Desechar frente al menor signo de alteración
Frutas y hortalizas frescas	Cerca de una semana	Deterioro enzimático y microbiano	Manchas, acorchamiento, podredumbre	Seleccionar y desechar aquellos sospechosos

Manual de Alimentación

Alimento	Tipo de almacenamiento	Razones para limitar el almacenamiento	Signos de pérdida de calidad y alteración	Qué hacer con alimentos sospechosos
Carne fresca en cortes grandes	Refrigeración por 3 a 5 días, en temperatura de -1° a 4°C	Desarrollo microbiano	Formación de una capa color pardo grisáceo, con mal olor y pronta putrefacción	Desechar
Carne fresca picada	Refrigeración durante 24 a 48 hrs.	Desarrollo microbiano rápido	Formación de una capa color pardo grisáceo, con mal olor y pronta putrefacción	Desechar
Carne congelada	Congelación durante 6 meses a -10°C	Enranciamiento de grasas y pérdida de textura	Color, olor y textura inapropiadas	Carnes descongeladas mantenidas a más de 7°C son sospechosas y deben desecharse
Jamón cocido embutido	Refrigeración durante 2 a 3 días	Desarrollo microbiano	Manchas verdes grisáceas, mal olor, ablandamiento, pegajoso al tacto	Desechar en caso de duda
Pollo frescos	Refrigeración durante 48 horas	Rápido deterioro por actividad enzimática	Desarrollo de capa viscosa en la superficie, aparición de manchas y mal olor	Desechar
Pollo Congelado	Congelación durante 3 meses	Pérdida de textura	Aparición de manchas por quemaduras de frío	Carnes descongeladas mantenidas a más de 7°C son sospechosas y deben desecharse

IX. SISTEMA DE ANALISIS Y CONTROL DE PUNTOS CRITICOS

Éste es un sistema de prevención apto para identificar problemas al inicio de los procesos, en el cual el manipulador de alimentos cumple un importante rol ya que es el encargado de mantener la inocuidad en todas las etapas.

Se denomina como Punto Crítico de Control aquella operación en la cual es posible aplicar medidas de prevención que disminuyan posibles riesgos. Un riesgo a su vez es la probabilidad de que el consumidor se enferme.

Tabla 8: Punto crítico de control en las diferentes etapas de la elaboración de alimentos

Etapas	Punto de Crítico de Control	Acción Preventiva
Punto crítico en la compra de alimentos	Características organolépticas	Rechazar alimentos alterados o descompuestos
	Condiciones de transporte	Rechazar los productos que no cumplen con las condiciones mínimas de temperatura y envasado
Punto crítico en el almacenamiento de alimentos	Temperatura	Almacenar los alimentos congelados en el freezer y aquellos refrigerados en el refrigerador
	Característica del lugar	Limpio, fresco, seco, libre de roedores e insectos
Punto crítico en la preparación de alimentos	Manos	Lavado correcto de manos
	Uñas	Escobillar uñas
	Utensilios	Lavar y desinfectar
	Uniforme de trabajo	Mantener limpio
	Alimentos	Lavar y desinfectar aquellos crudos
	Superficies de trabajo	Lavar y desinfectar
	Temperatura	Hervir los alimentos
Tiempo	Cocinar durante tiempo adecuado y no servir alimentos semi-crudos	

X. INTERACCIÓN FÁRMACO - ALIMENTO**Tabla 9: Interacción de nutrientes y fármacos utilizados en tratamientos de adicción.**

Acción	Medicamento	Posible Mecanismo	Implicancia Nutricional
Agente estimulante del SNC	Metilfenidato	Efecto sobre el apetito, a nivel de SNC	Disminuye la tasa de crecimiento en niños, por disminución de apetito
Antidepresores	Amilriptilina	Interferencia en metabolismo de riboflavina	Interfiere en la producción de energía del organismo, en desintoxicación de sustancias y también en metabolismo de otras vitaminas
	Imipramina	Aumento de apetito y avidez por CHO	Posible aumento de peso y alteración en la glucemia
	Carbonato de Litio	Cambio en distribución de sodio e hiperexcreción	Hiponatremia, aumento de la toxicidad con dietas bajas en sodio
	Fenelcina y otros agentes MAOI	Inhibidor de la MAO, aumenta el apetito y la avidez por CHO	Reacciona con tiramina, produce un posible aumento de pes.
Antipsicóticos	Clorpromacina	Puede afectar la liberación de insulina, hepatotoxicidad	Reduce actividad física y posible aumento de peso
	Molindona	Disminución de apetito	Posible pérdida de peso
Sedantes-Hipnóticos	Glutetimida	Posiblemente inactive la vitamina D ₃	Aumenta el recambio de vitamina D, las necesidades de calcio y aumenta la resorción ósea

XI. ROTULACIÓN Y ETIQUETADO NUTRICIONAL

Rotulación: Abarca el conjunto de escrituras contenidas en el envase, su finalidad es informar acerca de las características de un determinado producto alimenticio. Este rótulo debe contener la siguiente información:

- o Nombre del alimento
- o Contenido neto
- o Nombre o razón social
- o País de origen
- o Número y fecha de resolución, y servicio de salud que autoriza al establecimiento productor
- o Fecha de elaboración o envasado/nº de lote y fecha de vencimiento.
- o Ingredientes y aditivos
- o Instrucciones de almacenamiento
- o Instrucciones de uso
- o Información nutricional

Etiquetado Nutricional: A contar de junio del año 2006 se estipula la obligatoriedad de contar con un Etiquetado Nutricional, cuyo objetivo es informar sobre el contenido de nutrientes cada producto, permitiendo que el consumidor tenga conocimiento sobre sus características nutricionales y así ayudar en la selección de productos alimenticios. La información nutricional incluye:

Manual de Alimentación

Contenido de energía y nutrientes.

- o Cantidad expresada en 100gr o 100ml de producto, y por porción de consumo habitual.
- o Energía expresada en kilocalorías.
- o Proteína, rasa Total y Carbohidratos expresados en gramos.
- o En producto con contenido de grasa sea ≥ 3 gr por porción de consumo, debe incluir cantidad de ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados y colesterol.
- o Contenido de otro nutriente del cuál se haga una declaración nutricional o saludable. Ejm: Fibra dietética, colesterol.
- o Contenido de sodio.

Declaraciones nutricionales.

Declaración de Nutrientes: Información sobre aporte de energía, micro y macronutrientes.

Propiedades Nutricionales: Información que resalta características nutricionales particulares del producto alimenticio, la cual sólo se puede destacar utilizando descriptores nutricionales que cumplan con el reglamento sanitario de los alimentos. El significado de los descriptores se presentan en las tablas 10 y 11.

Propiedades Saludables: Mensajes que relacionan los alimentos o alguno de sus componentes con una condición de salud. Sólo se permite utilizar mensajes previamente aprobados por el Ministerio de Salud. Los mensajes permitidos se muestran en la tablas 12.

Tabla 10: Descriptores nutricionales extra magro, buena fuente, alto y fortificado

Extra magro	Aquellos alimentos que por porción de consumo habitual y por 100 g contiene como máximo: 5gr de grasa total, 2 gr de grasa satura-
Buena fuente	Porción de consumo habitual que contiene entre 10 y 19% de la dosis diaria de referencia para un nutriente particular.
Alto	Porción de consumo habitual que contiene más del 20% de la dosis diaria de referencia para un nutriente particular.
Fortificado o Enriquecido	Cuando a un alimento se le agrega un nutriente en particular o fibra dietética en un 10% o más de la dosis diaria de referencia, por porción de consumo habitual.

Tabla 11: Descriptores nutricionales para energía, sodio, azúcar, grasa y colesterol.

	Libre	Muy Bajo	Bajo Aporte	Liviano	Reducido
Calorías	Porción habitual de consumo que aporta menos de 5 Kcal.	-----	Porción del alimento aporta máximo 40 Kcal.	El producto contiene respecto al alimento de referencia menos de 50% de calorías proveniente de grasas.	Se ha reducido en 25% o más el aporte de calorías respecto al alimento referencia.
Sodio	Una porción de alimento aporta menos de 5mg de sodio	Contiene máximo 35mg de sodio por porción	Una porción de alimento aporta máximo 140 mg de sodio	El alimento contiene 50% menos del aporte de sodio por porción que el alimento referencia.	Se ha reducido en 25% o más el aporte de sodio respecto al alimento referencia.
Azúcar	Una porción del alimento aporta menos de 0,5grs.	-----	-----	El alimento contiene 50% menos del aporte de azúcares simples del alimento habitual.	Se ha reducido en 25% o más el aporte de azúcares simples con respecto al alimento habitual.

Manual de Alimentación

	Libre	Muy Bajo	Bajo Aporte	Liviano	Reducido
Grasa total	Una porción del alimento aporta menos de 0,5 gr de grasa total.	-----	Una porción de alimento aporta máximo 3 gr de grasa total	El alimento contiene 50% menos del aporte de grasa total del alimento habitual.	Se ha reducido en 25% o más el aporte de grasa total con respecto al alimento habitual.
Grasas saturadas	Una porción de alimento aporta menos de 0,5gr de grasa saturada y menos de 0,5 gr de ácidos grasos Trans.	-----	Una porción de alimento aporta máximo 1 gr de grasa saturada.	El alimento contiene 50% menos del aporte de grasa saturada del alimento habitual.	Se ha reducido en 25% o más el aporte de grasa saturada con respecto al alimento habitual.
Ácidos grasos trans	Una porción de alimento aporta menos de 0,5 gr de ácidos grasos Trans y menos de 0,5 gr de grasa saturada.	-----	-----	-----	-----
Colesterol	Una porción de alimento aporta menos de 2 mg de colesterol.	-----	Una porción de alimento aporta máximo 20mg de colesterol.	El alimento contiene 50% menos del aporte de grasa saturada del alimento habitual.	Se ha reducido en 25% o más el aporte de grasa saturada con respecto al alimento habitual.

Tabla 12: Mensajes saludables autorizados por el ministerio de salud

1. Grasas Saturadas, colesterol y enfermedades cardiovasculares
2. Grasa total y cáncer
3. Calcio y osteoporosis
4. Sodio e hipertensión arterial
5. Fibra dietética y cáncer
6. Fibra dietética y riesgo de enfermedad cardiovascular
7. Dietas bajas en grasa con fibra dietética y/o antioxidantes, contenidos en frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales y cáncer
8. Anemia nutricional y hierro
9. Ácido fólico y defectos del tubo neural
10. Lactobacillus spp, bifidobacterium spp, y otros bacilos específicos y fibra intestinal.
11. Fitoesteroles, fitoestanoles y enfermedades cardiovasculares
12. Lactobacillus spp, Bifidobacterium spp, y otros bacilos específicos e inmunidad
13. Polioles y caries dentales
14. Soya y enfermedad cardiovascular
15. Oligosacáridos e inulina (prebiótico) como fibra dietética
16. Potasio y riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares
17. Omega-3 y enfermedades cardiovasculares
18. Lactosa e intolerancia a la lactosa

XII. BIBLIOGRAFÍA

1. Zacarías I, González D, Domper A, Yañez C, Moncada R. Manual de Higiene y Manipulación de Alimentos. INTA. Universidad de Chile.
2. Kathlenn Mahan L, Escott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. McGraw-Hill. Décima edición.
3. Zacarías I, Vera G. Manual de consulta para profesionales de la salud: uso del etiquetado nutricional para una alimentación saludable. INTA. Universidad de Chile.
4. www.minsal.cl; temas de salud; epidemiología.

ANEXOS

ANEXO 1**Desayuno y Postres Saludables**

Desayuno: Éste nos brinda las calorías y nutrientes necesarios para iniciar el día de la mejor manera, ya que después de varias hora de ayuno nuestro organismo requiere reponer la fatiga y falta de energía.

El desayuno debe ser una comida balanceada y contar con los alimentos adecuados para dar marcha a nuestras actividades. Idealmente debe contar con tres porciones de alimento de las cuales deben ser un lácteo, un cereal y una fruta.

Se pueden hacer las siguientes variaciones:

1. Leche semidescremada con o sin saborizante+ pan tipo marraqueta + jugo natural de fruta.
2. Leche semidescremada con o sin saborizante+ pan tipo marraqueta + fruta entera.
3. Té o café + yogurt con cereales y fruta picada.

El acompañamiento del pan puede variar según la disponibilidad del lugar, sin embargo se recomienda el quesillo, palta, jamón de pavo, tomate, huevos ocasionalmente, mermelada y manjar en cantidades moderadas.

Un desayuno balanceado debe aportar cerca del 25% del volumen calórico total. A continuación se presenta un desayuno promedio y su aporte nutricional.

Manual de Alimentación

Tiempo de comida	Minuta	Ingredientes	g r o cc	Calorías	Proteínas	CHO	Lípidos
Desayuno	Leche pan con palta y fruta picada	Leche Semides-cremada	200	94	6,4	9,6	3
		Azúcar	5	20	0	5	0
		Pan marraqueta	50	145	5,2	27,7	1,5
		Palta	60	97	1,2	4,5	9,2
		Manzana	100	59	0,1	15,2	0,4
Total desayuno			415	415	12,9	62	14,1

Postres: Para cautivar la atención de los usuarios incluyendo ingredientes saludables en los postres, es bueno tener variedad de preparaciones.

Leche asada

Ingredientes: 6 huevos, 2 tazas de leche semi descremada, 1/3 taza de azúcar, 1 palito de canela.

Preparación: Mezclar leche, huevos y azúcar, batiendo hasta que la azúcar esté disuelta, sin hacer espuma.

Vaciar la mezcla en la budinera.

Hornear por 30-35 minutos. Para ver si está listo, inserte un cuchillo en el centro. Debe salir limpio.

Manual de Alimentación**Leche nevada**

Ingredientes: 1 tarro de leche condensada; 3 huevos; 1 cucharada de maicena; 1 cda de esencia de vainilla.

Preparación: Mezclar la leche condensada con 3 tarros (envase) de agua y esperar hasta hervir.

Aparte batir en un bol las claras a nieve y colocar por cucharadas sobre la mezcla anterior que está hirviendo, dando vuelta los copos que se forman para que se cocinen por ambos lados.

Retirar la leche del fuego y añadir la maicena disuelta en un poquito de agua fría y las yemas batidas revolviendo enérgicamente. Llevar de nuevo a fuego suave sin hervir hasta que espese un poco. Retira y deja enfriar.

Arroz dulce con manzanas

Ingredientes: ½ taza de arroz, 2 palitos de canela, 1 tarro de leche condensada, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 2 manzanas verdes peladas y picadas en cubitos, 2 cucharadas de mantequilla (40 g), 1 cucharadita de jugo de

Preparación: Cocer el arroz junto con la canela en 2 ¾ taza de agua fría (750 ml), tapado y a fuego suave durante 20 min.

Agregar leche condensada y continuar la cocción por 15 minutos más hasta cocer el arroz completamente. Retira la canela y añadir la esencia de vainilla.

Saltear la manzana en la mantequilla, añadir el jugo de limón y mezclar con el

Manual de Alimentación

Compota de fruta

Ingredientes: Manzana, pera u otra fruta a elección (unidades según comensales), palito de canela, azúcar a gusto.

Preparación: Cortar la fruta en gajos y cocer en agua con la canela, hervir durante tres minutos y añadir azúcar, una vez fría rallarla por la parte fina del rallador.

Jalea imperial

Ingredientes: Jalea de sabor en polvo, 1 o 2 unidades de yogurt de sabor a elección. Puede también llevar fruta picada.

Preparación: Seguir las instrucciones de la preparación del envase de la Jalea, luego una vez hecha la mezcla, añadir el yogurt y batir todo. Llevar al refrigerador.

Crema de limón

Ingredientes: 2 limones, 150 gramos de azúcar, 1 vaso de agua fría cocida, 2 yemas de huevo.

Preparación: Para preparar la crema, se baten las 2 yemas de huevo y se mezclan con las 2 cucharadas de maicena.

Por otro lado, poner azúcar en otro recipiente y añadir el vaso de agua y revolver bien. Luego se incluye en este recipiente la mezcla de yemas y maicena. Al homogeneizar la mezcla, añadir un poco de piel de limón y el jugo de 2 limones y se cuece todo junto, sin dejar de remover, al baño María hasta que adquiera la consistencia deseada.

Anexo 2**Planificación de Minuta Mensual**

Se ha diseñado una planificación de minutas de tipo común para el tiempo de comida almuerzo, incluyendo legumbres, carnes rojas, pastas, carnes blancas, verduras y pescados. El objetivo es que el funcionario manipulador de alimentos sea capaz de seleccionar y ordenar semanalmente las preparaciones aquí mencionada. Se sugiere elegir una minuta de cada tipo.

LEGUMBRES

Minuta 1: Legumbres		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada lechuga y tomate	Lechuga	50	2
		Tomate	80	14
		Sal	0,5	0
Plato principal	Lentejas con nevado de huevo	Lentejas	80	270
		Cebolla	20	8
		Arroz	20	73
		Aceite	3	45
		Zapallo	50	16
		Zanahoria	30	11
		Pimentón rojo	5	1
		Huevo	15	24
Postre	Jalea imperial	Leche polvo 18%	10	47
		Jalea en polvo	5	14
Total Calorías				525

Manual de Alimentación

Minuta 2: Legumbres		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada zanahoria y pepino	Zanahoria	50	22
		Pepino	40	5
		Sal	0,5	0
Plato Principal	Porotos burros con chorizo	Porotos	80	260
		Fideos	10	13
		Cebolla	20	8
		Zapallo	50	16
		Zanahoria	20	8
		Pimentón rojo	5	1
		Chorizo	15	65
		Aceite	3	45
		Sal	0,5	0
Postre	Fruta picada	Manzana	100	59
		Canela	2	0
Total Calorías				502

Manual de Alimentación

Minuta 3: Legumbres		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de Zanahoria y Lechuga	Zanahoria	50	20
		Lechuga	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Menestrón	Porotos Burros	100	160
		Fideos caracolitos	15	50
		Vienesas	30	98
		Papas	100	77
		Acelga	110	22
		Zapallo	40	12
		Cebolla	20	8
		Zanahoria	20	8
		Aceite	5	45
Postre	Bavarois	Leche evaporada	100	134
		Jalea	5	13
		Maicena	5	18
		Azúcar	20	80
Total Calorías				747

Manual de Alimentación

Minuta 4: Legumbres		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Tomate	Tomate	100	21
		Sal	0,5	0
Plato principal	Garbanzo guisado	Garbanzos	50	63
		Arroz	20	73
		Cebolla	20	8
		Zapallo	50	16
		Zanahoria	20	8
		Choclo	20	16
		Aliño	20	16
		Aceite	3	45
		Sal	0,5	0
		Postre	Fruta	Pera
Total Calorías				313

Manual de Alimentación**CARNES ROJAS**

Minuta 1: Carnes Rojas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de apio y palta	Apio	80	12
		Palta	90	145
		Sal	0,5	0
Plato principal	Carne al jugo con arroz primavera	Posta Rosada	80	101
		Cebolla	20	8
		Zanahoria	40	16
		Aceite	10	89
		Arroz	40	146
		Zanahoria	20	8
		Choclo	15	12
		Arvejas	15	12
		Aceite	3	45
		Sal	0,5	0
Postre	Duraznos en conserva	Durazno	60	44
Total Calorías				638

Manual de Alimentación

Minuta 2: Carnes Rojas		Ingredientes	Gr/cc	Calorías
Entrada	Crema de verduras con crutones	Crema Verduras	15	56
		Pan Corriente	15	43
		Sal	0,5	0
Plato principal	Hamburguesa con ensalada rusa y lechuga	Carne Molida	80	103
		Pan Corriente	20	58
		Cebolla	20	8
		Huevo	15	25
		Aceite	5	45
		Papa	200	146
		Zanahoria	20	8
		Arvejas	20	16
		Mayonesa	10	70
		Lechuga	60	8
		Sal	0,5	0
Postre	Crema de limón	Leche polvo 18% MG	15	70
		Jugo de limón	5	0
		Maicena	8	30
		Azúcar	20	80
Total Calorías				766

Manual de Alimentación

Minuta 3: Carnes Rojas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de apio y betarraga	Apio	80	13
		Betarraga	60	12
		Sal	0,5	0
Plato principal	Bistec Montreal con puré	Carne Molida	80	101
		Cebolla	20	8
		Huevo	15	25
		Pan Corriente	30	87
		Queso gauda	20	71
		Aceite	5	45
		Papa	300	240
		Margarina	10	72
		Leche polvo 18%	10	47
		Sal	0,5	0
Postre	Fruta	Plátano	60	54
Total Calorías				775

Manual de Alimentación

Minuta 4: Carnes Rojas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de pepino y lechuga	Pepino	100	11
		Lechuga	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Juliana mixta con puré	Sobrecostilla	40	54
		Pechuga	60	96
		Pimentón rojo	2	5
		Zanahoria	30	11
		Cebolla	20	8
		Aceite	5	45
		Papa	300	240
		Margarina	10	72
		Leche en polvo	10	47
Postre	Jalea con fruta	Jalea	5	13
		Azúcar	20	80
Total Calorías				684

Manual de Alimentación

Minuta 5: Carnes Rojas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de lechuga y tomate	Lechuga	50	3
		Tomate	60	13
		Sal	0,5	0
Plato principal	Cazuela de vacuno	Tapapecho	120	63
		Papa	120	96
		Zapallo	70	22
		Cebolla	20	8
		Zanahoria	20	8
		Poroto verde	15	6
		Arroz	15	54
		Aceite	10	89
		Sal	0,5	0
Postre	Sémola con leche	Sémola	20	72
		Leche polvo 18% MG	15	70
		Azúcar	30	120
Total Calorías				624

Manual de Alimentación

Minuta 6: Carnes Rojas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Consomé de sémola	Sémola	20	66
		Zanahoria	20	8
		Cebolla	20	8
		Perejil	2	0
		Sal	0,5	0
Plato principal	Chapsui de carne con arroz Primavera	Posta rosada	100	160
		Porotos verdes	30	8
		Apio	50	11
		Zanahoria	40	15
		Salsa de soya	5	0
		Arroz	40	146
		Aceite	5	45
		Zanahoria	20	8
Postre	Fruta	Pera	20	77
Total Calorías				552

Manual de Alimentación

Minuta 7: Carnes Rojas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de apio y tomate	Apio	60	14
		Tomate	60	11
		Sal	0,5	0
Plato principal	Estofado de vacuno	Punta Paleta	80	93
		Papa	30	8
		Zanahoria	50	11
		Arvejas	40	15
		Cebolla	5	0
		Aceite	40	146
		Harina	5	45
		Salsa de tomate	20	8
Postre	Leche nevada	Huevo	25	40
		Leche condensada	50	160
		Maicena	15	57
		Esencia de vainilla	2	0
Total Calorías				608

PASTAS

Minuta 1: Pastas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Consomé con huevo	Huevo	50	80
		Aceite	5	45
		Perejil	2	0
		Zanahoria	10	5
		Sal	0,5	0
Plato principal	Mostacholis bolognesa	Fideos mostacholis	60	223
		Carne molida	50	65
		Cebolla	20	8
		Zanahoria	20	8
		Salsa de Tomate	15	12
		Aceite	10	89
		Queso rallado	3	15
		Sal	0,5	0
Postre	Fruta	Manzana	100	59
Total Calorías				609

Manual de Alimentación

Minuta 2: Pastas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de zanahoria	Zanahoria	80	34
		Sal	0,5	0
Plato principal	Tallarines Alfredo	Fideos largos	50	186
		Leche polvo 18%MG	10	47
		Harina	10	33
		Jamón	40	110
		Queso gauda	30	104
		Margarina	5	45
		Sal	0,5	0
Postre	Jalea imperial	Leche polvo 18%	10	47
		Jalea en polvo	5	14
Total Calorías				620

Manual de Alimentación

Minuta 3: Pastas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de pe-	Pepino	80	10
		Sal	0,5	0
Plato principal	Espirales con salsa de ave	Espirales	70	260
		Pechuga de pollo	70	138
		Harina	10	33
		Leche polvo 18%	10	47
		Margarina	5	45
		Sal	0,5	0
Postre	Leche asada	Leche polvo 18%	10	47
		Huevo	25	40
		Azúcar	20	80
Total Calorías				700

Manual de Alimentación

Minuta 4: Pastas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de tomate	Tomate	80	16
		Sal	0,5	0
Plato principal	Lasaña a la Italiana	Posta molida	50	63
		Huevo	70	138
		Harina	10	33
		Zanahoria	30	12
		Cebolla	30	12
		Salsa de tomate	15	12
		Leche polvo 18%	10	47
		Queso gauda	20	69
		Margarina	5	45
		Sal	0,5	0
		Postre	Macedonia	Uva
Manzana	30			17
Plátano	30			27
Naranja	30			14
Total Calorías				523

Manual de Alimentación

Minuta 5: Pastas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de apio y zanahoria	Apio	60	14
		Zanahoria	50	24
		Sal	0,5	0
Plato principal	Ravioles a la italiana	Ravioles	70	260
		Cebolla	20	8
		Ajo	1	0
		Zanahoria	20	8
		Laurel	5	0
		Posta rosada	80	101
		Callampas secas	3	2
		Queso rallado	3	15
Postre	Natilla	Natilla	28	11
Total Calorías				443

Manual de Alimentación

Minuta 6: Pastas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de betarraga y porotos verdes	Betarraga	90	24
		Porotos verdes	70	24
		Sal	0,5	0
Plato principal	Pancutras	Harina	40	145
		Caldo de carne	2	6
		Cebolla	20	8
		Huevo	20	32
		Zanahoria	40	16
		Huesos con médula	50	131
		Aceite	5	45
		Carne molida	40	52
Postre	Compota de manzana	Manzana	100	59
		Azúcar	20	80
Total Calorías				622

CARNES BLANCAS

Minuta 1: Carnes Blancas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de beta- rraga y lechuga	Betarraga	100	37
		Lechuga	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Chapsui de ave con arroz Primavera	Pechuga	100	160
		Porotos verdes	30	8
		Apio	50	11
		Zanahoria	40	15
		Salsa de soya	5	0
		Arroz	40	146
		Aceite	5	45
		Zanahoria	20	8
Postre	Flan con caramelo	Flan	20	77
		Leche en polvo 18% MG	15	56
		Azúcar	20	80
Total Calorías				645

Manual de Alimentación

Minuta 2: Carnes Blancas		Ingrediente	Gramos	Calorías
Entrada	Crema de espárragos	Crema de espárrago	15	56
		Sal	0,5	0
Plato Principal	Pollo al horno con ensalada de choclo-lechuga-papa	Pechuga	100	160
		Choclo	50	44
		Lechuga	60	3
		Papa	100	77
		Aceite	5	45
		Arroz	40	146
		Zanahoria	20	8
Postre	Jalea Imperial	Leche polvo 18%	10	47
		Jalea en polvo	5	14
Total Calorías				600

Manual de Alimentación

Minuta 3: Carnes Blancas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Consomé con Sémola	Pechuga	20	3
		Sémola	10	33
		Zanahoria	30	11
		Cebolla	20	8
		Perejil	2	0
Plato principal	Croqueta de ave con puré	Pechuga	100	160
		Pan	20	56
		Cebolla	20	8
		Huevo	12	32
		Zanahoria	15	6
		Aceite	10	90
		Sal	0,2	0
		Papa	300	240
		Margarina	10	72
		Leche en polvo 18%MG	10	45
		Sal	0,2	0
Postre	Fruta	Manzana	100	59
Total Calorías				823

Manual de Alimentación

Minuta 4: Carnes Blancas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada tomate	Tomate	120	25
		Perejil	2	0
		Sal	0,5	0
Plato Principal	Pollo al jugo con papas leonesas	Pechuga	100	160
		Zanahoria	40	15
		Aceite	5	45
		Papa	300	240
		Cebolla	80	30
		Pimentón	5	2
		Margarina	10	72
Postre	Mousse de chocolate	Mousse	30	122
		Agua	120	0
Total Calorías				711

Manual de Alimentación

Minuta 5: Carnes Blancas		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de habas y cebolla	Habas	80	88
		Cebolla	40	16
		Sal	0,5	0
Plato Principal	Pollo al vapor con espirales al Perejil	Pechuga	70	115
		Fideos espirales	50	186
		Perejil	4	0
		Aceite	5	45
		Zanahoria	20	8
Postre	Flan con caramelo	Flan	20	77
		Leche en polvo 18% MG	15	56
		Azúcar	20	80
Total Calorías				671

Manual de Alimentación**VERDURAS**

Minuta1: Verduras		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de apio y tomate	Apio	100	37
		Tomate	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Zapallito al gratín con arroz	Zapallito Italiano	170	24
		Cebolla	15	6
		Huevo	25	40
		Carne Molida	20	26
		Pan	10	28
		Arroz	40	146
		Aceite	5	45
		Zanahoria	20	8
Postre	Leche asada	Huevo	25	40
		Leche en polvo 18% MG	10	37
		Azúcar	20	80
Total Calorías				519

Manual de Alimentación

Minuta 2: Verduras		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada lechuga y tomate	Tomate	80	14
		Lechuga	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Pastel de zapallito con papas doradas	Zapallito italiano	300	42
		Cebolla	70	27
		Ajo	1	0
		Posta molida	80	93
		Huevo	25	40
		Pan	20	56
		Leche en polvo 18% MG	10	47
		Pasas	3	8
		Aceitunas	8	12
		Aceite	5	45
		Papa	150	116
Postre	Macedonia	Manzana	50	26
		Plátano	50	42
		Pepino	10	3
		Naranja	50	18
Total Calorías				591

Manual de Alimentación

Minuta 3: Verduras		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Crema de ave	Crema de ave	20	56
		Sal	0,5	0
Plato principal	Carne al jugo con budín de verduras	Posta rosada	80	101
		Zanahoria	20	8
		Aceite	3	27
		Zanahoria	50	19
		Porotos verdes	100	25
		Acelga	200	50
		Leche en polvo 18%MG	5	24
		Clara de huevo	15	7
		Pan	20	56
		Aceite	5	45
		Postre	Fruta	Pepino
Total Calorías				456

Manual de Alimentación

Minuta 4: Verduras		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Consomé de ave con sémola	Pechuga	20	32
		Sémola	10	33
		Zanahoria	20	8
		Cebolla	20	8
		Perejil	2	0
		Sal	0,5	0
Plato principal	Atún vegetariano	Atún	60	78
		Queso fresco	15	17
		Clara de huevo	15	7
		Palta	15	27
		Lechuga	50	2
		Betarraga	50	19
		Porotos verdes	50	13
		Aceite	5	45
		Zanahoria	20	8
Postre	Arroz con leche	Arroz	10	36
		Leche en polvo 18% MG	15	56
		Azúcar	20	80
Total Calorías				469

Manual de Alimentación**PESCADOS**

Minuta 1: Pescado		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Crema de espárragos	Crema de espárragos	15	56
Plato principal	Croqueta de jurel con ensalada de choclo-tomate	Jurel tipo salmón	80	129
		Cebolla	20	8
		Pan	20	56
		Huevo	20	32
		Aceite	5	45
		Choclo	100	88
		Tomate	80	16
		Aceite	2	18
Postre	Fruta	Manzana	100	59
Total Calorías				507

Manual de Alimentación

Minuta 2: Pescado		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de betarraga y lechuga	Betarraga	100	37
		Lechuga	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Pescado con arroz primavera	Reineta	80	84
		Zanahoria	40	15
		Salsa de soya	5	0
		Arroz	40	146
		Aceite	5	45
		Zanahoria	20	8
Postre	Flan con caramelo	Flan	20	77
		Leche en polvo 18% MG	15	56
		Azúcar	20	80
Total Calorías				550

Manual de Alimentación

Minuta 3: Mariscos		Ingredientes	Gramos	Calorías
Entrada	Ensalada de coliflor y lechuga	Coliflor	70	16
		Lechuga	50	2
		Sal	0,5	0
Plato principal	Arroz mariscal	Arroz	80	290
		Machas	50	59
		Choritos	50	36
		Pechuga	20	32
		Arvejas	15	12
		Curry	1	0
		Pimentón rojo	5	2
		Zanahoria	20	8
		Aceite	5	45
Postre	Fruta	Naranja	120	56
Total Calorías				558

Equipo Asesor en Serpaj Nacional

Ana Paula Guerrero Bosagna
Nutricionista
anapaulaguerrerosagna@gmail.com

Marisol Torres Castro
Psicóloga
marisol.torres@serpajchile.cl