



UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**ESTUDIO DEL COSTO DE UNA ALIMENTACION NORMAL
EQUILIBRADA Y UNA ALIMENTACION LIBRE DE GLUTEN
EQUILIBRADA EN LA REGION METROPOLITANA.
PERIODO PRIMAVERA-VERANO**

DANIELA VANESSA ESCALONA BASCUR
NICOLE BELEN FUENTES CONTRERAS

Tesis presentada a la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Finis
Terrae, para optar al Título Profesional de Nutricionista

Profesor Guía: Nta. Claudia Sánchez López
Profesor de Metodología: Dra. Victoria Espinosa Ferrada

Santiago, Chile

2014

Dedicatoria y Agradecimientos

Agradecemos a nuestra familia, amigos, docentes y todos quienes nos brindaron su ayuda y apoyo durante este proceso.

Índice

Resumen	
Presentación del Problema	1
Marco Teórico	4
Justificación	12
Variables	13
Pregunta de Investigación	20
Objetivo General	20
Objetivo Especifico	20
Materiales y Método	21
Metodología de la Investigación	22
Resultados	24
Discusión	38
Conclusión	40
Bibliografía	42
Anexos	51

Resumen

La enfermedad celíaca ocurre en individuos predispuestos genéticamente, en los cuales la ingestión de alimentos que contienen gluten daña la superficie de la mucosa del intestino delgado lo que lleva a la incapacidad de absorción de nutrientes.

Algunos de los síntomas y trastornos que puede provocar esta patología son diarrea, mala absorción, dolor abdominal, pérdida de peso y desnutrición. Tanto las manifestaciones clínicas que puede presentar un paciente con enfermedad celiaca como los cambios en la mucosa intestinal mejoran tras excluir el gluten de la dieta.

Una alimentación libre de gluten es la herramienta dietoterapéutica para poder tratar a este tipo de pacientes. Es de suma importancia que pese a que ellos excluyen el gluten se alimenten de manera saludable y equilibrada al igual que un adulto tipo sin ninguna patología asociada, bajo requerimientos estándares, con tiempos de comida determinados, basándose en guías alimentarias que permitan regular una ingesta óptima de alimentos.

El objetivo de nuestro estudio es conocer cuál es el costo mensual de una alimentación saludable, normal y equilibrada para un adulto tipo sano y celiaco. El enfoque del estudio es mixto con alcance correlacional y diseño descriptivo, no experimental prospectivo-transversal.

La muestra la componen los alimentos y preparaciones saludables sin gluten y/o los ingredientes sin gluten necesarios para la elaboración de preparaciones culinarias. Los criterios de inclusión son los alimentos con características saludables de consumo habitual, los alimentos certificados para pacientes celiacos y adulto tipo entre 18 y 64 años, se excluyeron los alimentos no

saludables de consumo habitual de los chilenos y los alimentos libres de gluten no certificados.

Se realizó una planificación alimentaria de minutas mensual en base a los requerimientos de un adulto tipo y las guías alimentarias para la población Chilena, gustos y preferencias de consumo habitual de la población, seleccionando alimentos que cumplan con las características de Alimentos Saludables. Posteriormente se derivaran aquellas preparaciones que contengan gluten a preparaciones libres de gluten adecuadas para adultos celíacos, se realizara el cálculo de costos de ambos tipos de minutas para así determinar cuál es el costo total de la planificación para un paciente celíaco y un adulto sano.

Resultados: Posterior al análisis de costos de la planificación alimentaria del adulto sano y adulto celíaco, se encontró una diferencia significativa en el valor total diario del menú. El menú del adulto celíaco resulta más costoso que el menú del adulto sano, viéndose afectado principalmente por dos tiempos de comida, desayuno y once, en los cuales el único alimento remplazado y que incrementa el valor total es el pan.

PALABRAS CLAVES: Alimentos libres de gluten, guías alimentarias, minuta mensual, gluten, enfermedad celíaca, costo, alimentos certificados sin gluten, preparaciones culinarias, alimentación saludable, aportes nutricionales, tiempo de comida, densidad energética.

Presentación del Problema

La enfermedad celiaca es una patología compleja, autoinmune que afecta la mucosa del intestino delgado a causa de una respuesta inmune mediada por células T desencadenada por la intolerancia a la fracción proteica del gluten contenida en el trigo, la cebada, el centeno y la avena. ⁽¹⁾ Para efectuar un diagnóstico certero de enfermedad se describe una interacción entre factores genéticos y ambientales. Ésta se desencadena en individuos portadores de genes que codifican para los antígenos leucocitarios humanos DQ2 y DQ8, cuando su dieta contiene gluten. Fracciones de esta proteína interactúan con estas moléculas desencadenando una respuesta inmune que daña la mucosa intestinal. En la enfermedad celiaca se deben obtener datos serológicos positivos de antitransglutaminasas antígeno IgA AEM, IgA tTG, IgA AGA y antígeno IgG AGA mas una confirmación de hallazgos histopatológicos como atrofia de las vellosidades intestinales o hiperplasia en las criptas. ⁽²⁾

La patología se manifiesta de diversas formas, existen pacientes con síntomas gastrointestinales como diarrea, vomito, mal absorción, constipación, distensión entre otros y otro tipo de pacientes que no presenta síntoma gastrointestinal alguno pero si cambios histopatológicos y serológicos a los cuales se les considera silentes o asintomáticos. ⁽³⁾

El gluten del trigo, las hordeínas de la cebada, secalinas del centeno y aveninas de la avena son proteínas que se encuentran en cereales de consumo habitual de la población chilena como son el trigo, la cebada, el centeno y la avena, además también pueden estar presentes en los aditivos de alimentos procesados. ⁽¹⁾ Es de suma importancia tener en cuenta al momento de establecer un tratamiento para este tipo de pacientes que el eje principal del mismo es una alimentación exenta de gluten, esta debe ser estricta y permanente para toda la vida, aun después de haber normalizado sus parámetros serológicos, recuperado

la funcionalidad de la vellosidad intestinal y hayan disminuido las complicaciones gastrointestinales derivadas de la ingestión de gluten. ⁽⁴⁾

Se debe tener en cuenta que el principal tratamiento para los pacientes celíacos es establecer una dieta libre de gluten pero conservando patrones alimentarios de una alimentación saludable y equilibrada tal como la de un adulto tipo chileno sin patologías asociadas. ⁽⁵⁾

Actualmente la industria alimentaria cumple un papel fundamental respecto a la oferta de alimentos disponibles en el mercado y en la promoción y mantención de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. El aprendizaje de hábitos alimentarios está determinado por diversos factores tanto medioambientales, familiares o publicitarios los cuales son condicionantes en la alimentación habitual de un adulto tipo chileno. ⁽⁶⁾ Si bien existen estudios que demuestran que la población está informada a cerca de los conceptos claves de lo que implica una alimentación saludable y equilibrada, estos conceptos no se aplican en su realidad al momento de la elección de los alimentos y preparaciones en los diversos tiempos de comida. ⁽⁷⁾

Mantener una alimentación sin gluten y además saludable y equilibrada resulta difícil para los pacientes celíacos debido a la premisa de que la alimentación exenta de gluten es más costosa y poco variada. ⁽⁸⁾

Si bien el mercado chileno inicialmente no ofrecía una gran variedad de alimentos procesados sin gluten debido al poco conocimiento de la patología celíaca, esta situación ha ido evolucionando durante los últimos años con una mayor disponibilidad de alimentos procesados en el mercado, algunos debiendo importarse desde países como Brasil o Argentina, pero un desconocimiento por parte de los enfermos celíacos y su entorno respecto a alimentos no procesados

libres de gluten que permiten implementar mayor variabilidad en la dieta habitual de estos. ⁽⁹⁾

Certificar un alimento o producto como libre de gluten es un proceso en el cual las empresas de alimentos y farmacéuticas adoptan una responsabilidad respecto del tema.

El sello "Sin Gluten, Controlado por Convivir" es una marca registrada, no tiene costo, y para velar por su buen uso se estipula un convenio con las empresas interesadas, para que un determinado producto o línea de productos cumplan en forma técnica y analítica plenamente con la denominación LIBRE DE GLUTEN.

La inclusión del sello en el envase o etiqueta del producto facilitará al celíaco su identificación fácil y rápida. El INTA utiliza como metodología el método de ELISA competitivo, Chirido et al, Food Agric. Immunol. (1995) 7: 333-343. Donde el límite de detección es de 0.1 mg de gliadinas por cada 100 gr. de muestra (1 ppm de gluten).

Marco Teórico

La enfermedad celiaca es una patología crónica provocada por una susceptibilidad genética sumada a factores medioambientales. En estos pacientes se genera un daño en las vellosidades del intestino delgado cuando ingieren la prolamina del gluten, la gliadina en el caso del trigo, hordeínas en la cebada, secalinas en el centeno y aveninas en la avena ^(4,10)

La enfermedad celiaca puede tener diversas manifestaciones gastrointestinales, algunas sintomáticas que involucran algún grado de mal absorción de nutrientes y otras silentes las cuales se caracterizan por presentar síntomas de baja intensidad o simplemente no presentar síntoma alguno ⁽¹¹⁾

Los marcadores séricos son de gran utilidad como indicadores de EC, la biopsia intestinal sigue siendo el patrón para establecer el diagnóstico. Debe considerarse, que la negatividad de estos marcadores no excluye definitivamente el diagnóstico, siendo necesario en ocasiones recurrir a pruebas más avanzadas (estudio genético) cuando la sospecha diagnóstica es elevada. ⁽¹²⁾

Las manifestaciones clínicas de la enfermedad celiaca están influenciadas por diversos factores como la edad del paciente, el grado de sensibilidad de este frente al gluten y a su vez lo anterior correlacionado con la cantidad de gluten que ingiera proveniente de la dieta.⁽¹³⁾ Algunos de los síntomas típicos de este tipo de pacientes son diarrea, esteatorrea, dolor abdominal, meteorismo, apatía, falta de fuerzas, anemia y desnutrición, debido a la carencia de hidratos de carbono, hierro, folatos, calcio y muy rara vez vitamina B12.⁽¹⁴⁾

Luego de confirmar el diagnóstico con la biopsia del intestino delgado más la serología positiva, se debe iniciar el tratamiento inmediato con el fin de

recuperar las funciones normales de las vellosidades intestinales y atenuar o disminuir los síntomas asociados ⁽¹⁵⁾

El tratamiento de la enfermedad celíaca consiste en una dieta libre de gluten de por vida ⁽¹⁶⁾. Esta es una dieta estricta, ya que pequeñas cantidades ingeridas de gluten provocan atrofia vellositaria intestinal ⁽¹⁷⁾. Compleja, debido a que dichas proteínas se encuentran en un sin número de alimentos básicos en la dieta chilena (Trigo-Centeno-Cebada) y en aditivos presentes tanto en alimentos elaborados o en medicamentos, existiendo además la posibilidad de contaminación cruzada al procesarse el alimento. Este es el caso de la avena que actualmente se considera libre de gluten sin embargo, se produce contaminación cruzada en cultivos conjuntos con trigo, en el proceso de cosecha, molienda y almacenaje ⁽¹⁸⁾.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 los datos estadísticos indican que la sospecha de Enfermedad Celiaca afecta a 1:100 Chilenos mayores de 15 años, con una Prevalencia del 0,76% de la población chilena. Las mujeres representan una prevalencia significativamente mayor que los hombre ⁽¹⁹⁾

A partir de octubre de 2009 el Instituto de Salud Pública tiene la facultad de definir la normativa y técnicas para certificar alimentos como libres de gluten, que actualmente pone el límite de gluten contenido en los alimentos definidos como exentos de gluten en “cantidades menores de 1 a 1,5 ppm de prolaminas, que deberán corresponder a los límites de determinación para gluten de las técnicas de laboratorios que se usan en Chile” ⁽²⁰⁾

Para lograr tener una dieta óptima sin gluten, se deben consumir alimentos naturales como carnes, huevos, leche, pescados, legumbres, frutas, verduras y cereales sin gluten que formen parte de una alimentación saludable y equilibrada de un adulto tipo sin patologías asociadas.

Estudios epidemiológicos evidencian que aunque la población está informada sobre los conceptos básicos de una alimentación saludables, no se traduce en el consumo de una alimentación equilibrada. ⁽²¹⁾ Actualmente el concepto de “Salud” se ha consolidado en la industria alimentaria por la presencia de consumidores más exigentes, que buscan obtener de ella efectos beneficiosos para la salud por ser un atributo diferenciador positivo. ⁽²²⁾

En Chile uno de las principales problemáticas para los pacientes celíacos es que los alimentos que se elaboran a nivel nacional no realizan la declaración del contenido de gluten en sus etiquetados. ⁽²³⁾ En el mes de Mayo del año 2010 se presentó un proyecto de ley que tiene como fin exigir el rotulado de los alimentos sin gluten. Dicha iniciativa deberá ser estudiada por la Comisión de Salud del Senado para así modificar el artículo 109 del Código Sanitario, estableciendo que “Todos los alimentos elaborados que no contengan gluten deberán tener un rotulo que así lo indique”⁽²⁴⁾

Si bien a nivel gubernamental aún no hay legislación al respecto, existe la Fundación Convivir la cual creó el logotipo “Sin Gluten, Controlado por Convivir” inscrito en el Registro de Marcas Comerciales a partir de Noviembre del año 2006. La Fundación verifica que se cumplan condiciones determinadas que califiquen a un producto para el uso del logotipo, el cual se entrega sin costo alguno para quien solicita la certificación. ⁽²⁵⁾

La disponibilidad de alimentos sin gluten en Chile no es variada comparándola con la oferta observada en otros países. El abanico de alimentos era más bien reducido debido a que se consideraba a esta patología como poco frecuente, la disponibilidad de alimentos era directamente proporcional con el bajo número de pacientes diagnosticados. ⁽²⁶⁾

Actualmente debido a un mayor conocimiento por parte de la sociedad en general respecto a la enfermedad celiaca y la necesidad de consumir alimentos especiales a llevado a la industria de los alimentos a generar mayor variedad y disponibilidad de alimentos libres de gluten y en conjunto con Fundaciones como Convivir y Coacel se han creado guías para alimentarse diariamente y listados de todos aquellos alimentos certificados que están libres de gluten para lograr una orientación óptima para estos pacientes.⁽²⁷⁾

Las familias en Chile muestran una evolución en la estructura alimentaria hacia un aumento del gasto en alimentos de origen animal, procesados, bebidas analcohólica y alcohólicas, desplazando así, los productos que eran parte de una alimentación tradicional y saludable, de menor densidad energética, hacia alimentos cuya densidad energética es alta.^(28,29) El consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica muy habitual, en muchas ocasiones el usuario no tiene muchas opciones de elegir, las preparaciones son a un precio asequible y servidas en raciones cada vez mayores.⁽³⁰⁾

Adquirir hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas contribuye a prevenir enfermedades crónicas y a tener una mejor calidad de vida.⁽³¹⁾ La familia cumple un rol esencial al momento de la formación de hábitos alimentarios en el inicio de la vida, que con el paso del tiempo se ven influenciados por patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello la aparición de deficiencias Nutricionales.⁽³²⁾ En Chile, los factores identificados en los últimos 20 años, que han contribuido a la conformación del patrón alimentario son, el aumento de la capacidad de compra y acceso a los alimentos, la globalización de la economía y la alimentación, las estrategias de marketing y la masificación de los productos alimentarios, los avances tecnológicos en la elaboración y conservación de los alimentos, las cadenas de comida rápida, el valor social y cultural asociados a ello, y a la vez, la pérdida de valoración del uso del tiempo libre para la preparación de comidas al interior del hogar.⁽³³⁾

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), son un aporte importante para lograr las metas establecidas por la OMS en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud 2004, intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal; limiten la ingesta energética procedente de las grasas, sustituyan las grasas saturadas por insaturadas; traten de eliminar los ácidos grasos trans; aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; limiten la ingesta de azúcares libres y la ingesta de sal (sodio).⁽³⁴⁾

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).⁽³⁴⁾

En Chile, los nutrientes críticos son la energía, las grasas saturadas, los azúcares y el sodio. Esto coincide con las recomendaciones de la OMS, con la sola excepción de la energía, incluida sólo en la Ley chilena. ⁽³⁵⁾

La presentación clínica habitual de la Enfermedad Celíaca en adulto, son síntomas gastrointestinales como diarrea crónica, distensión abdominal, lasitud y malestar, pérdida de peso y anemia. Además de síntomas no gastrointestinales como deficiencia de hierro, dermatitis hepertiforme, densidad ósea reducida, neuropatía periférica, infertilidad no explicada ⁽³⁶⁾

La anemia es una forma de presentación frecuente de la enfermedad celíaca y es consecuencia de la absorción disminuida de hierro, vitamina B₁₂ y/o ácido fólico aislada o simultáneamente ^(37,38). La absorción del hierro se lleva a cabo a nivel del intestino delgado proximal y depende de múltiples factores, entre ellos la acidez intestinal y una mucosa intestinal íntegra.⁽³⁹⁾ La atrofia de las vellosidades limita la absorción, y una de las mayores pruebas de ello, es el hecho de que muchos pacientes son refractarios al tratamiento con suplementos de hierro ⁽⁴⁰⁾ la anemia puede estar presente entre un 12-69%, o incluso hasta en un 95% de los casos nuevos diagnosticados.⁽⁴¹⁾

La osteopenia aparece por malabsorción de vitamina D y calcio, como también por la disminución de la ingesta de calcio por intolerancia a la lactosa. La osteopenia puede ser la única manifestación de la enfermedad en algunos casos. Responde a la dieta sin gluten con restauración gradual de hueso a los 2 años, por lo que el tratamiento debe ser precoz ⁽⁴²⁾ Se ha determinado que hasta un 40% de los enfermos celíacos presentan disminución de la masa ósea y un 3% de pacientes con osteoporosis son celíacos ⁽⁴³⁾.

Es importante tener presente que la fibra dietética es un nutriente crítico en pacientes Celíacos, debido a que se encuentra en los alimentos elaborados con harinas mayoritariamente integrales y su consumo es importante en la

alimentación humana, esto se debe a que su déficit se ha asociado a numerosos problemas de salud, entre los que se encuentran las enfermedades que afectan al colon (constipación, diverticulosis, hemorroides), enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras ⁽⁴⁴⁾

La mayoría de los casos con la dieta exenta de gluten mejora el cuadro clínico en semanas. Cuando esto no ocurre hay que sospechar incumplimiento de la dieta, considerar otras posibilidades o complicaciones como insuficiencia pancreática, yeyunitis ulcerosa, intolerancia a la lactosa, enfermedad celíaca refractaria o linfoma ⁽⁴⁵⁾.

La lactancia prolongada y la introducción tardía del gluten durante los primeros años de vida, se asocia a una menor prevalencia de EC, lo cual podría deberse a un comienzo más tardío de la enfermedad ⁽⁴⁶⁾

Los requerimientos nutricionales para adultos provienen de una estimación de las necesidades de mantenimiento (metabolismo basal) y actividad física, considerando nuevamente diferencias en requerimientos energéticos según grados de actividad de la población. Las cifras se establecen considerando la situación epidemiológica del país, donde destacan el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y la baja capacidad física. ⁽⁴⁷⁾ Se decidió emplear el nivel más bajo del rango empleado por el Comité FAO/OMS ⁽⁴⁸⁾ 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).

Tabla I. Requerimientos adulto tipo Chileno.

Requerimiento energético diario en adultos sedentarios	Hombres (60-65 kg, IMC=21 kg/m ²)		Mujeres (55-60 kg, IMC=21 kg/m ²)	
	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

Actualmente en el mundo moderno la morbilidad y mortalidad de la población se relaciona con el predominio de consumo de comida alta en grasas y carbohidratos simples y el bajo consumo de alimentos tales como carnes magras o frutas y verduras, reflejando un perfil de malnutrición. Si bien el paciente celíaco debe excluir el gluten de su alimentación debe tener en cuenta que llevar una alimentación saludable es beneficioso tanto para ellos como para la población en general. ⁽⁴⁹⁾

Justificación

Teniendo presente que el único tratamiento para los enfermos Celiacos es retirar el gluten de su alimentación diaria, y que éste se encuentra presente en una gran variedad de alimentos consumidos habitualmente por la población chilena, para tales efectos es necesario la implementación de una alimentación saludable y equilibrada para los pacientes celiacos que logran restablecer sus niveles normales de mucosa y pueden comenzar con el tratamiento alimentario, que no es otra cosa que, una alimentación Normal de un adulto excluyendo el gluten de las preparaciones.

Es importante considerar que para todos, la alimentación además de nutrir al ser humano forma parte de un momento agradable y social dentro del día.

Es necesario investigar sobre los patrones alimentarios de los pacientes Celiacos, para conocer cuáles son los alimentos libres de gluten incorporados en su dieta, y cuál es el impacto económico que estos tienen en el costo mensual de su alimentación.

Variables

Variable	Dependencia	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador
Alimentos	Dependiente	Conjunto de cosas que el hombre y los animales comen o beben para subsistir ⁽⁵⁰⁾	Se refiere a los productos que consumen los seres humanos	Porciones de alimento
Alimentos Procesados	Dependiente	Productos casi listos, de fácil y rápida preparación. Son altos en grasas totales, saturadas o trans, azúcares, sodio, carentes de micronutrientes, fibra dietética y de alta densidad energética ⁽⁵¹⁾	Se refiere a los productos elaborados por la industria alimentaria que consumen los seres humanos	Porciones de alimentos
Alimentos Naturales	Dependiente	Los alimentos naturales son todos aquellos que han	Se refiere a los productos extraídos	Porciones de alimentos

		pasado por un proceso de crecimiento y desarrollo natural. ⁽⁵¹⁾	de la tierra consumidos por los seres humanos	
Alimentos Libres de Gluten	Independiente	Alimentos que de forma natural no contienen gluten o alimentos modificados elaborados sin gluten ⁽⁵²⁾	Se refiere a los productos que consumen los seres humanos libres de gluten	Porciones de alimentos
Gluten	Independiente	Proteína de reserva nutritiva que se encuentra en las semillas de las gramíneas junto con el almidón. ⁽⁵⁰⁾	El gluten lo encontramos en el centeno, la cebada y el trigo	ppm
Nutrientes	Dependiente	Sustancia alimenticia que puede ser asimilada directamente, es decir, que no necesita ser sometida a los procesos de	Componentes de los alimentos	Proteínas, lípidos, Cho., vitaminas, minerales, fibra

		digestión; son nutrientes los aminoácidos, la glucosa y los lípidos ⁽⁵³⁾		
Macronutrientes	Dependiente	Conjunto de sustancias alimenticias que se ingieren en el organismo este episodio está determinado por la sensación de hambre, provocada por un déficit de energía en forma inmediata. ⁽⁵³⁾	Se refiere a la cantidad de proteínas, lípidos, carbohidratos y grasas consumidas por una persona en los alimentos.	Kcal, gramos
Micronutrientes	Dependiente	Son requeridos en pequeñas cantidades y suelen actuar como reguladores de los procesos energéticos. ⁽⁵³⁾	Se refiere a la cantidad de vitaminas y minerales consumidas por una persona en los	mmg., UI., mcg.

			alimentos	
Nutrientes Críticos	Dependiente	Sustancia alimenticia que se ve en desmedro de otras sustancias por alguna patología o condición de la persona. Se refiere también a los nutrientes fundamentales en distintas etapas del ciclo vital ⁽⁵³⁾	Cantidad de un nutriente específico necesario en el ser humano	Gr., Mmg., UI.
Gramajes	Independiente	Cantidad de alguna materia cuyo peso es en gramos ⁽⁵⁰⁾	Peso de los alimentos	Gramos (g.)
Preparaciones	Dependiente	Acción que consiste en arreglar o disponer las cosas necesarias para realizar algo. ⁽⁵⁰⁾	Elaboración culinaria de los alimentos	Recetas

Técnicas Culinarias	Dependiente	Conjunto de procedimientos que transforman los alimentos con el fin de facilitar su digestibilidad, transformar y realzar su sabor y además, como consecuencia directa de la aplicación de calor, eliminar riesgos sanitarios. ⁽⁵⁴⁾	Procedimiento utilizado para elaborar preparaciones según las características de los alimentos	Plancha, Vapor, Cocido, Marinado, Salteado, Al horno, Escalfado, Apanado, Pochado
Tiempos de Comidas	Independiente	Cantidad de veces que es necesario comer en un día para mantener una adecuada ingesta alimentaria. ⁽⁵⁵⁾	Cantidad de veces que una persona debe comer durante el día	Desayuno Almuerzo Once y Cena
Supermercados	Independiente	Establecimiento comercial de venta al por	Lugar físico para adquirir los	Supermercados e Hipermercados

		menor en el que se expenden todo género de artículos alimenticios, bebidas, productos de limpieza, etc., y en el que el cliente se sirve a sí mismo y paga a la salida	alimentos	os
Menú	Dependiente	El menú es una estructuración sistemática y coordinada de diferentes platos, que cumplen ciertos requisitos o normas, con el objetivo de satisfacer expectativas y Necesidades del cliente.	Preparaciones que constituyen una comida	Preparaciones culinarias

Edad	Independiente	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. ⁽⁵⁰⁾	18 – 64 años	Años
Enfermedad Celiaca	Dependiente	Intolerancia total y permanente a la prolamina del gluten y a la fracción proteica también del trigo, la cebada, centeno y avena. ⁽¹⁰⁾	Adultos que no pueden ingerir alimentos que contengan gluten.	Marcadores serológicos y Biopsia Intestinal
Costo	Dependiente	Cantidad que se da o se paga por algo. ⁽⁵⁰⁾	Es la medición directa de los productos del valor mercado para el usuario final.	Pesos

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los costos de una alimentación Libre de Gluten equilibrada y una alimentación normal equilibrada para un adulto tipo Chileno?

Objetivo General

- Comparar el costo de la alimentación normal equilibrada para un adulto tipo sano y la alimentación libre de gluten para un adulto celiaco.

Objetivos Específicos

- Planificar Alimentación equilibrada para un adulto tipo Chileno
- Derivar de la planificación alimentaria normal de un adulto tipo Chileno aquellas preparaciones que contenga gluten a preparaciones libres de gluten para personas celiacas.
- Comparar el aporte nutricional de la alimentación normal equilibrada y de la alimentación libre de gluten.

Materiales y Métodos

Tipo de Estudio:

Tipo de Alcance: Descriptivo

Tipo de Enfoque: Mixto

Elementos del Diseño: Descriptivo, no experimental, prospectivo transversal

Grupo de Estudio Alimentos y preparaciones culinarias saludables con y sin gluten habituales para un adulto tipo chileno

Universo Alimentación Habitual del chileno.

Población Alimentos Saludables

Muestra Alimentos Saludables sin gluten

Criterios de Inclusión Alimentos con características saludables de consumo habitual y alimentos certificados libres de gluten y naturalmente exentos de gluten

Criterios de Exclusión Alimentos no saludables, de consumo habitual por los chilenos, alimentos libres de gluten no certificados

Metodología

Para llevar a cabo el estudio se determinó en primera instancia los requerimientos referenciales de un adulto tipo chileno según la FAO/OMS para así en base a estos requerimientos poder elaborar una planificación de minutas disponibles para un mes, usando como base de datos las Preparaciones Habituales Chilenas y como referencia las Guías Alimentarias 2013. Se realizó un sondeo de las marcas de alimentos disponibles en tres grandes cadenas de Supermercados elegidas, Líder, Jumbo y Tottus, incluyendo los precios de dos Ferias Libres para el caso de las Frutas y Verduras. Los alimentos especiales libres de gluten para el Adulto Celiaco fueron elegidos según disponibilidad en base a la última actualización del listado de alimentos certificados por la Fundación Convivir, además en el caso de alimentos como lácteos, arroz, salsa de tomate, atún, salame, jamón, endulzante, manjar, helado y mayonesa, se utilizó la marca certificada tanto para la Planificación del Adulto Sano y del Adulto Celiaco.

Fue necesario tener algunas consideraciones especiales con alimentos destinados a las preparaciones para pacientes Celiacos, tales como naturaleza del alimento y modificaciones culinarias especiales (ver anexo 1)

Posterior a esto se recolectaron los precios de los alimentos a utilizar en las distintas preparaciones planificadas, estableciendo un precio promedio para el posterior cálculo de costos y análisis del aporte nutricional-energético en el cual se consideraron calorías, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y micronutrientes críticos de la patología celiaca tales como Hierro, Ácido fólico, Calcio, Zinc y Fibra de la Minuta para un Adulto Tipo Chileno y un Adulto Celiaco. Una vez recolectados todos los datos fueron agrupados por día de la semana y a su vez subdivididos por tiempo de comida, incluyendo una subdivisión para asignar los costos calculados por tiempo de comida.

El instrumento de recolección y registro de las preparaciones se realizara con Planillas Excel separadas por día (Lunes a Domingo), por tiempo de comida (Desayuno, Almuerzo, Once y Cena). A su vez para realizar la planificación y aporte nutricional de cada una de las preparaciones se utilizó la Tabla de Composición Química de los alimentos.

Para el correcto orden y análisis de datos se usó estadística descriptiva, con medidas de tendencia central y medidas de dispersión utilizando el programa computacional GraphPad Prism como herramienta.

Resultados.

Tabla II-. Resumen del promedio y DE de Macronutrientes por tiempo de comida del Adulto Sano.

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Calorías	368±61	637±130	376±83	644±142
Proteínas	12,39±4,55	36,76±9,08	13,37±4,12	34,49±10,35
Carbohidratos	58,74±8,88	76,63±18,09	57,44±13,24	74,95±21,47
Lípidos	9,19±4,82	21,91±7,59	10,27±5,31	23,09±6,08

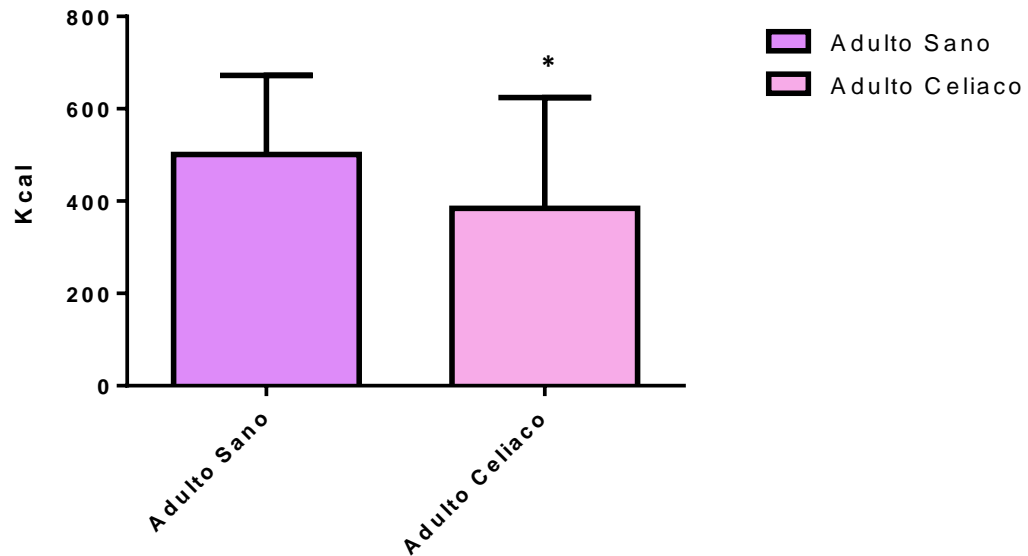
La tabla II presenta el resumen del promedio y DE de Macronutrientes por tiempo de comida del Adulto Sano, de un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados algunas DE mayor al 5% del valor promedio, debido a la alta variabilidad de la minuta.

Tabla III-. Resumen del promedio y DE de Macronutrientes por tiempo de comida del Adulto Celiaco.

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Calorías	371±59	614±120	395±59	614±120
Proteínas	8,01±4,39	35,7±9,59	9,53±4,34	33,46±8,99
Carbohidratos	61,92±7,02	73,48±13,93	63,1±7,56	70,34±21,53
Lípidos	10,32±4,78	21,55±7,56	11,69±4,74	22,91±6,46

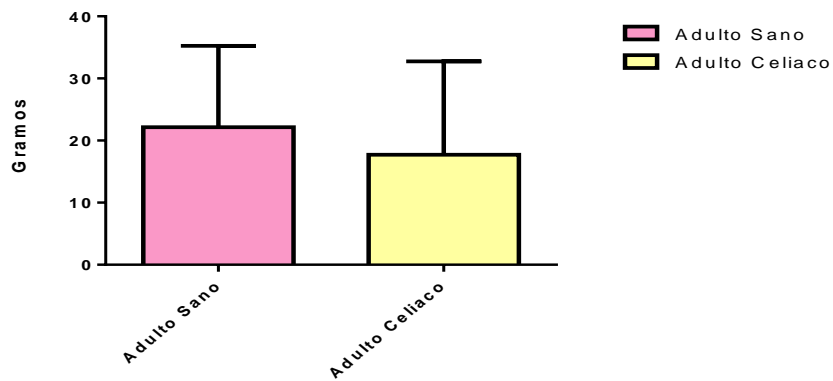
La tabla III presenta el resumen del promedio y DE de Macronutrientes por tiempo de comida del Adulto Celiaco, de un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados algunas DE mayor al 5% del valor promedio, debido a la alta variabilidad de la minuta.

Figura 1-. Comparación entre el promedio y DE del aporte diario de calorías de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



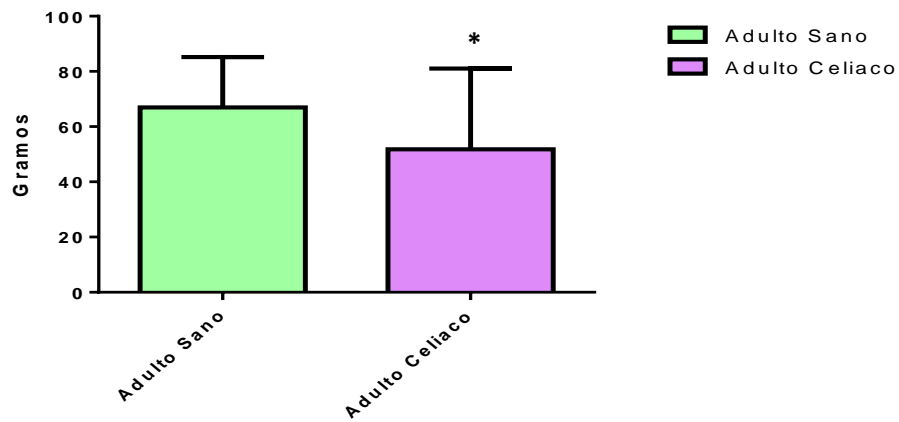
Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, matemáticamente las variables si son significativamente distintas, obteniéndose un P 0,0403 ($P < 0,005$). Desde el punto de vista Nutricional, la variable se adecua para ambos grupos entre 90% – 110%

Figura 2-. Comparación entre el promedio y DE del aporte diario de Proteínas de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



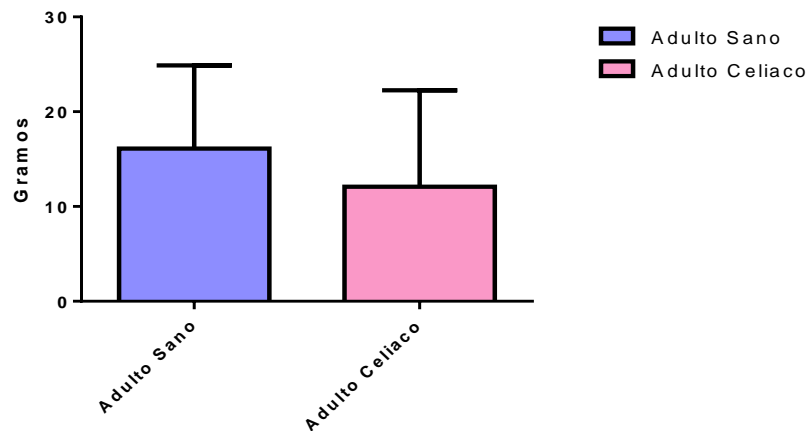
Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, no existe diferencia significativa, obteniéndose un $P = 0,2469$ ($P < 0,05$). Desde el punto de vista Nutricional, la variable se adecua para ambos grupos entre 90% – 110%

Figura 3-. Comparación entre el promedio y DE del aporte diario de Carbohidratos de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, matemáticamente las variables si son significativamente distintas, obteniéndose un $P = 0,0239$ ($P < 0,05$). Desde el punto de vista Nutricional, la variable se adecua para ambos grupos entre 90% – 110%

Figura 4-. Comparación entre el promedio y DE del aporte diario de lípidos de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, no existe diferencia significativa, obteniéndose un $P = 0,1192$ ($P < 0,05$). Desde el punto de vista Nutricional, la variable se adecua para ambos grupos entre 90% – 110%

Tabla IV-. Resumen del promedio y DE de Micronutrientes por tiempo de comida del Adulto Sano.

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Hierro	2,95±0,48	6,87±1,57	2,91±0,61	6,69±1,52
Calcio	136,84±116,46	157,23±74,88	170,9±133,57	168,19±87,18
Zinc	1,02±0,5	1,63±1,59	1,19±0,55	2,32±1,95
Fibra	3,78±1,58	8,81±4,21	3,49±2,05	7,59±3,04
Acido Fólico	44,4±12,2	110,61±91,49	43,84±12,16	80,39±29,84

La tabla IV presenta el resumen del promedio y DE de Micronutrientes por tiempo de comida del Adulto Sano, de un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados algunas DE mayor al 5% del valor promedio, debido a la alta variabilidad de la minuta.

Tabla V-. Resumen del promedio y DE de Micronutrientes por tiempo de comida del Adulto Celiaco.

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Hierro	2,6±0,31	6,51±1,65	2,63±0,36	6,18±1,7
Calcio	398,84±110,94	143,99±75,75	437,31±132,36	172,58±98,5
Zinc	0,44±0,51	1,27±1,32	0,61±0,56	2,04±2,9
Fibra	0,77±1,51	8,29±3,83	0,51±1,09	6,13±3,1
Acido Fólico	96,71±11,51	105,37±92,41	96,48±8,27	84,57±54,23

La tabla V presenta el resumen del promedio y DE de Macronutrientes por tiempo de comida del Adulto Celiaco, de un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados algunas DE mayor al 5% del valor promedio, debido a la alta variabilidad de la minuta.

Tabla VI-. Resumen del promedio y DE del porcentaje de adecuación diaria del Adulto Sano.

	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico
% Adecuación	101±5	107±6	103±7	96±7	242±23	63±18	56±24	96±18	69±24

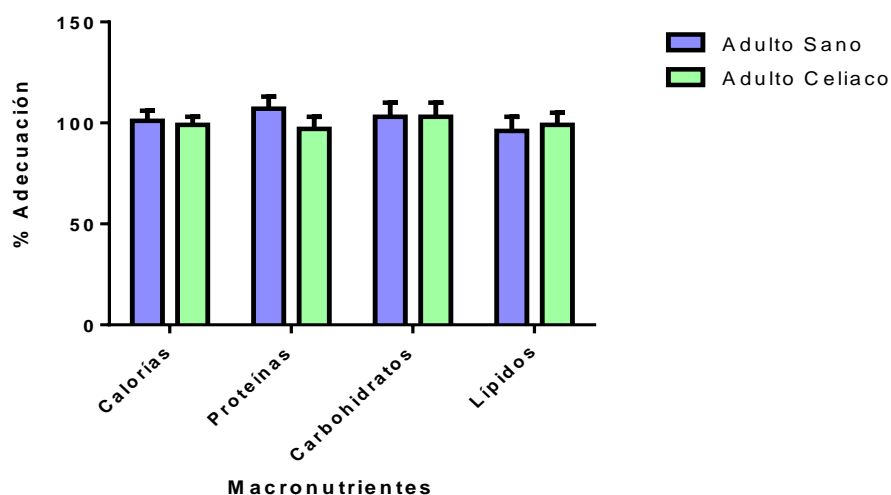
La tabla VI presenta el resumen del promedio y DE del porcentaje de adecuación diaria del Adulto Sano. De un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados adecuación entre 90% y 110% en macronutrientes y algunos micronutrientes como hierro y fibra. Calcio, Zinc y Ácido Fólico no se adecuan dentro de estos porcentajes.

Tabla VII-. Resumen del promedio y DE del porcentaje de adecuación diaria del Adulto Celiaco.

	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico
% Adecuación	99±4	97±6	103±7	99±6	224±28	140±53	39±30	63±14	95±23

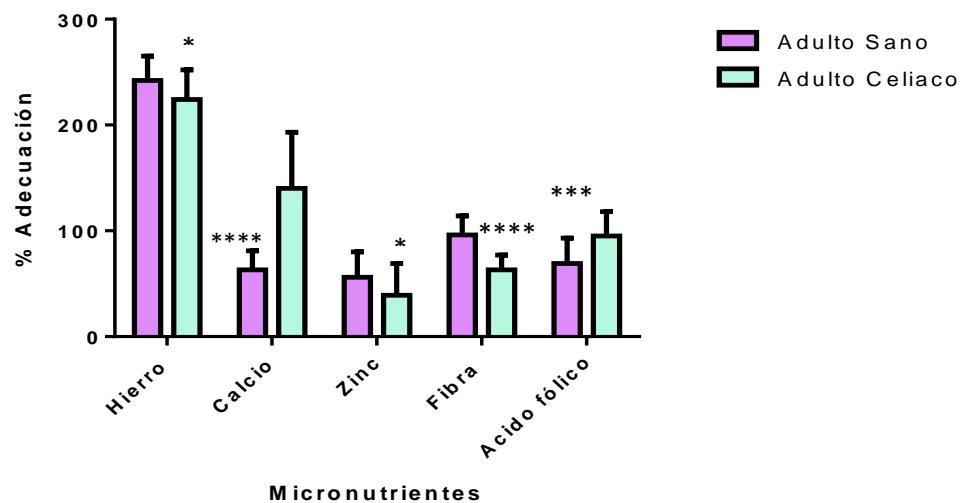
La tabla VII presenta el resumen del promedio y DE del porcentaje de adecuación diaria del Adulto Celiaco. De un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados adecuación entre 90% y 110% en macronutrientes y algunos micronutrientes como Hierro, Calcio y Acido Fólico. Zinc y Fibra no se adecuan dentro de estos porcentajes.

Figura 4-. Comparación entre el promedio y DE del porcentaje de adecuación diaria de Macronutrientes de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco



Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, no existe diferencia significativa, obteniéndose un $P = 0,4218$ ($P < 0,05$). Desde el punto de vista Nutricional, las variables de macronutrientes se adecuan para ambos grupos entre 90% – 110%

Figura 5-. Comparación entre el promedio y DE del porcentaje de adecuación diaria de Micronutrientes de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco



Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, si existe diferencia significativa en todos los micronutrientes, presentando un $P < 0,05$. Hierro $P 0,0111$, Calcio $P 0,0001$, Zinc $P 0,0229$, Fibra $P 0,0001$, Acido Fólico $P 0,0001$

Tabla VIII-. Resumen del promedio y DE de los costos por tiempo de comida del Adulto Sano.

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Costo \$	444±152	1211±484	442±175	1168±312

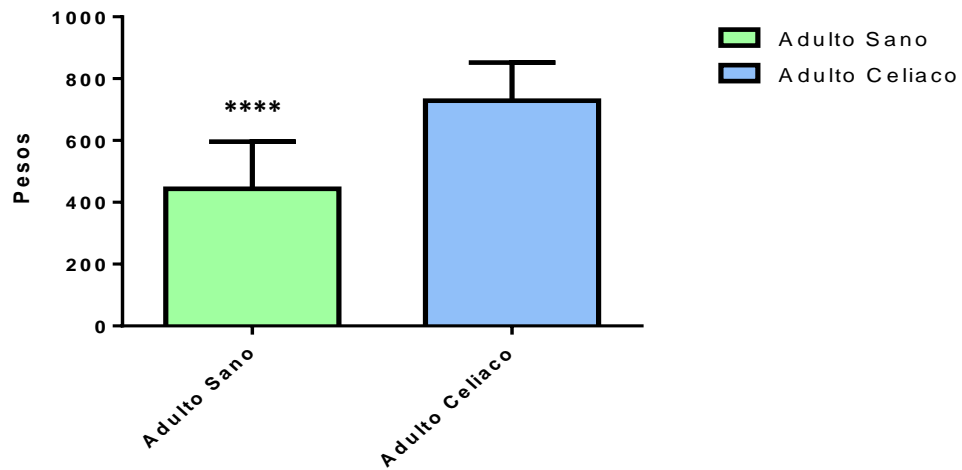
La tabla VIII presenta el resumen del promedio y DE de los costos por tiempo de comida del Adulto Sano, de un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados DE mayor al 5% del valor promedio, debido a la alta variabilidad de la minuta.

Tabla IX-. Resumen del promedio y DE de los costos por tiempo de comida del Adulto Celiaco.

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Costo \$	729±123	1214±393	764±134	1345±373

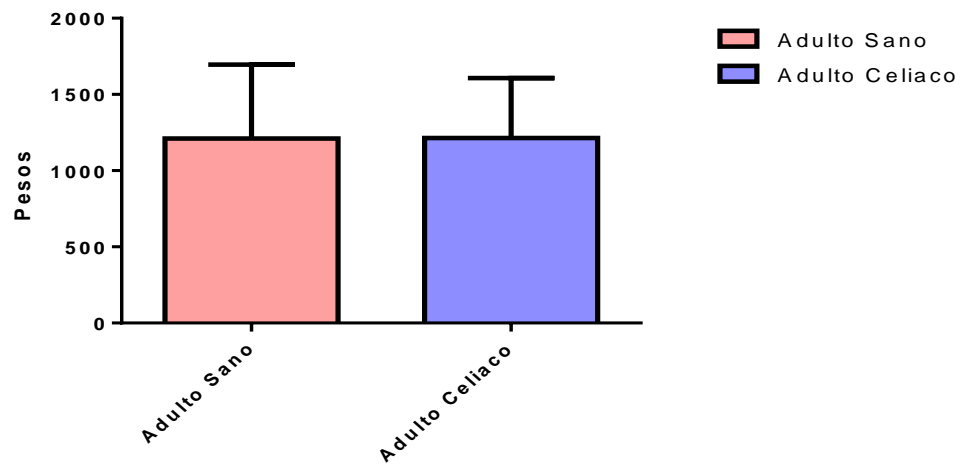
La tabla VIII presenta el resumen del promedio y DE de los costos por tiempo de comida del Adulto Celiaco, de un total de 28 días de Planificación, obteniendo como resultados DE mayor al 5% del valor promedio, debido a la alta variabilidad de la minuta.

Figura 6-. Comparación entre el promedio y DE del costo del Desayuno de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



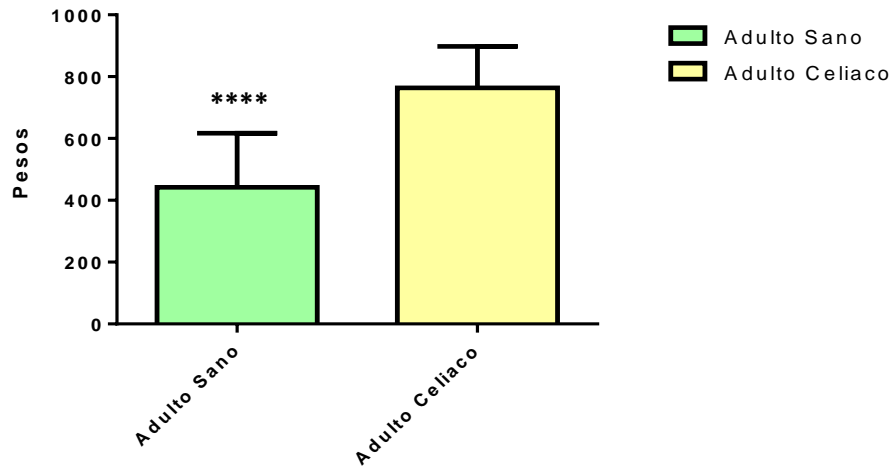
Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, si existe diferencia significativa, obteniéndose un $P < 0,0001$ ($P < 0,05$), lo que indica que el desayuno para los pacientes Celiacos es de mayor costo que el desayuno de un adulto sano, debiéndose principalmente al remplazo del pan.

Figura 7-. Comparación entre el promedio y DE del costo del Almuerzo de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



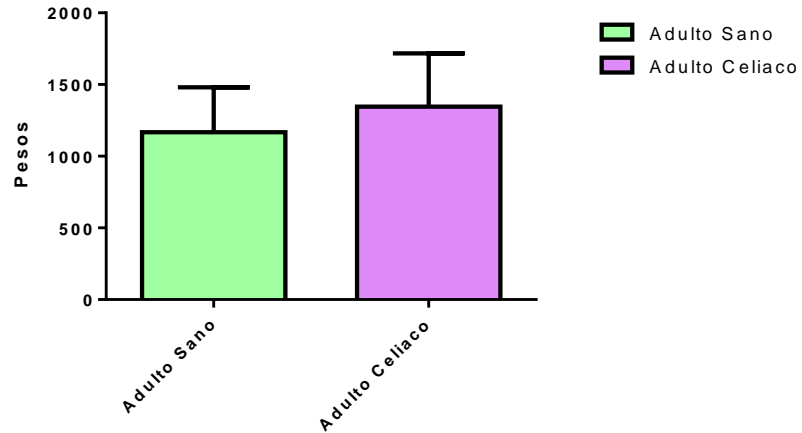
Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, no existe diferencia significativa, obteniéndose un P 0,9798 ($P < 0,05$). La variable del costo no se ve alterada en este tiempo de comida, debido a que no es necesario reemplazar una gran cantidad de alimentos que aumenten el costo en la planificación para los pacientes Celiacos.

Figura 8-. Comparación entre el promedio y DE del costo de la Once de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



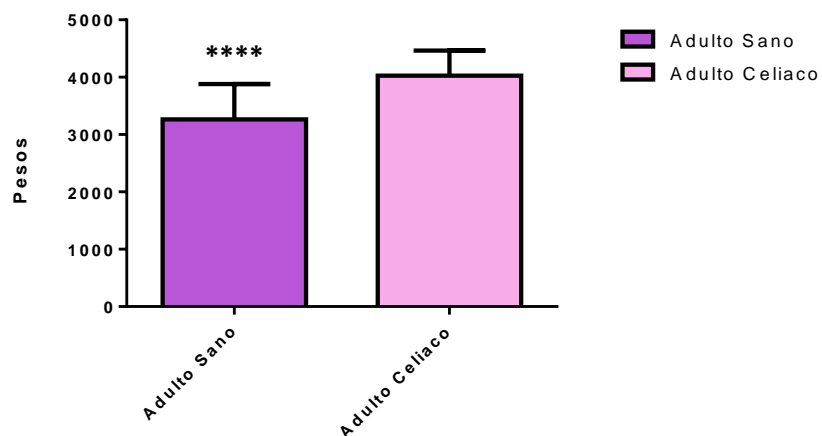
Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, si existe diferencia significativa, obteniéndose un $P < 0,0001$ ($P < 0,05$), lo que indica que la once para los pacientes Celiacos es de mayor costo la de un adulto sano, debiéndose principalmente al remplazo del pan.

Figura 9-. Comparación entre el promedio y DE del costo de la Cena de un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, no existe diferencia significativa, obteniéndose un $P = 0,00594$ ($P < 0,05$). La variable del costo no se ve alterada en este tiempo de comida, debido a que no es necesario reemplazar una gran cantidad de alimentos que aumenten el costo en la planificación para los pacientes Celiacos.

Figura 10-. Comparación entre el promedio y DE del costo diario de la planificación alimentaria para un Adulto Sano y un Adulto Celiaco.



Al aplicar el método estadístico de acuerdo al Test No Pareado, si existe diferencia significativa, obteniéndose un $P < 0,0001$ ($P < 0,05$) obteniendo como resultado final que la planificación alimentaria para un Paciente Celiaco si resulta de mayor costo, que la planificación alimentaria para un paciente sano, destacando que el aumento de los costos se debe principalmente por los tiempos de comida Desayuno y Once.

Discusión

En este estudio se realizó un análisis comparativo de costos de la alimentación equilibrada para un adulto tipo sano y un adulto con patología celiaca, donde además se pudo determinar la adecuación Nutricional de las minutas y sus respectivos aportes diarios y por tiempos de comida, logrando de esta manera, un menú variado y saludable.

Una dieta exenta de gluten debe lograr corregir los déficit nutricionales que ocasiona la patología por la lesión del intestino delgado y además ser nutricionalmente completa, respetando los hábitos alimentarios saludables del paciente para así lograr una mayor adherencia al tratamiento⁽⁵⁶⁾, generando solo un cambio en los alimentos que contienen gluten, tal como se presentan en las minutas del estudio. Una alimentación variada es la mejor garantía de una alimentación nutricionalmente completa.

La distribución de la molécula calórica en los pacientes celíacos no es distinta respecto a la distribución en los adultos sanos. Los Hidratos de carbono aportan entre un 50-60% del contenido calórico total de la dieta, las Proteínas de un 10-15% y las grasas entre un 30-35%.⁽⁵⁷⁾

En relación a la adecuación de Macronutrientes, la planificación alimentaria de adulto sano y adulto celíaco se adecua dentro de los rangos normales entre los valores 90-110%, si bien existe un remplazo de alimentos en la planificación del adulto celíaco, esto no influye negativamente en el valor nutricional de la minuta.

Los Micronutrientes críticos para la patología fueron cubiertos en su totalidad, excepto el zinc y la fibra. Es normal que exista un bajo aporte de fibra en la alimentación del paciente celíaco, debido a la eliminación de cereales integrales que contienen gluten⁽⁵⁸⁾, si bien en la planificación alimentaria se considero la fibra

como uno de los nutrientes críticos importantes en los pacientes celíacos, incorporando en su alimentación una gran variedad de frutas y verduras, no se logra cubrir los requerimientos de fibra necesarios. Es importante incrementar el aporte con otras fuentes, como cereales permitidos en forma integral que no fueron incluidos en la planificación alimentaria, ya que no forman parte de la alimentación habitual del adulto tipo chileno.

Una dieta estricta y libre de gluten durante toda la vida es el único tratamiento para mejorar la salud de los pacientes celíacos⁽⁸⁾. Según el estudio *“Costo de una canasta básica de alimentos para celíacos en Chile”*⁽⁵⁹⁾ representa una serie de dificultades y un elevado costo para la población celíaca. El estudio señala que utilizar harinas sin gluten, tiene un mayor costo debido a que deben ser importadas de países como Argentina y Brasil. En los alimentos certificados libres de gluten además se agrega un costo de producción por el control de calidad que asegure su condición libre de gluten⁽⁶⁰⁾

Finalmente el estudio permite conocer el costo de una alimentación diaria demostrando que la alimentación para un adulto celíaco es 89% más cara que la alimentación de un adulto sano.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio reflejan que el costo de la planificación para un adulto celíaco es mayor al costo de la planificación de un adulto sano, encontrándose una diferencia significativa en el análisis estadístico. Sin embargo el elevado costo diario se asocia principalmente a dos tiempos de comidas (Desayuno y Once), donde el factor determinante es el valor del pan. Con estos resultados podemos concluir que el costo de una alimentación diaria para un paciente adulto celíaco es un 23% más cara que la alimentación de un adulto sano, un valor considerablemente menor comparado con el último estudio de costos publicado en Chile.

Conclusión

Realizar una planificación alimentaria equilibrada para la población es fundamental para asegurar una correcta ingesta de nutrientes, preparaciones elaboradas de manera saludable y una variedad tanto en la elección de los alimentos como en las preparaciones.

Los requerimientos de un adulto tipo Chileno están determinados en relación a las características de actividad física de la población, y los alimentos seleccionados están determinados según la estacionalidad en la que se elabora la planificación alimentaria y las preparaciones mas habituales consumidas por los Chilenos, logrando de esta manera establecer un menú adecuado para las características de la población adulta y equilibrado.

La planificación alimentaria para el adulto celiaco se logro a través de la derivación de la planificación del adulto sano, remplazando aquellos alimentos que contienen gluten, por alimentos libres de gluten seleccionados en el listado de alimentos de la fundación Convivir.

El aporte nutricional de ambas minutas en relación a los Macronutrientes se adecua entre el 90% y 110% de la molécula calórica, lo que refleja una alimentación equilibrada dentro de los parámetros requeridos para un adulto tipo sano y un adulto tipo celiaco. En relación a los Micronutrientes el hierro se adecua en ambas minutas, el zinc no lograra un porcentaje de adecuación dentro de los rangos aceptables, el acido fólico no se adecua en la planificación del adulto sano, pero si se adecua en la planificación del adulto celiaco, siendo esto de mucha importancia ya que los alimentos seleccionados para celíacos elaborados con harina de arroz están fortificados con acido fólico, obteniéndose los mismos resultados para el calcio, la fibra se adecua en la planificación del adulto sano, no así en el adulto celiaco

Al comparar el costo diario de la planificación alimentaria para un adulto sano y la planificación alimentaria para un adulto celiaco, se logro determinar que la alimentación diaria de un paciente celiaco es 23% más costosa que la de un adulto sano, aumentando su costo principalmente en los tiempos de comida desayuno y once, debido a la principal variable que es el remplazo del pan.

Bibliografía

- 1.- Nisha C. Celiac Disease. Current Concepts in Diagnosis and Treatment. J ClinGastroenterol. January 2006 Jan;40(1):3-14
- 2.- Nelsen DA, Gluten-Sensitive Enteropathy (Celiac Disease): More Common Than you Think. American Family Physician 2002 Dec 15; 66(12):2259-2266.
- 3.-Goggins M, Kelleher D. Celiac disease and other nutrient related injuries to the gastrointestinal tract. Am J Gastroenterol. 1994; 89 (8 suppl):S2-17.
- 4.- American Gastroenterological Association (AGA) Institute. Technical review on the diagnosis and management of celiac disease. Calgary, Alberta, Canada:Division of Gastroenterology, Foothills Medical Centre, University of Calgary. 2004; 59: 158-9.
- 5.- Polanco I, Ribes C, Sáez L, et al. Libro Blanco de la Enfermedad Celiaca. Madrid: ICM; 2008.
- 6.-Cusatis DC, Shannon BM. Influences on adolescent eating behavior. J AdolescHealth. 1996; 18: 27-34.
- 7.- Fundación Chile, Elige vivir Sano, Fundación de la Familia, COLLECT GFK. Chile Saludable, Oportunidades y desafíos de Innovación. Santiago, Chile: Fundación Chile, Unidad De Alimentos Y Biotecnología; 2012 [citado 2013 nov 09] Disponible en: <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2013/01/ESTUDIO-CHILE-SALUDABLE-VOLUMEN-I.pdf>
- 8.-Zarkadas M, Cranney A, Case S, Molloy M, Switzer C, Graham I, et al. The impact of a gluten-free diet on adults with celiac disease: results national survey. J Hum Nutr Diet. 2006; 19: 41-9.

- 9.-Catassi C, Kryszak D, Louis-Jaques O, DuerkesenDr, Hill I, Crowe Se et al.
Detection of Celiac disease in primary care: a multicenter case-finding study in North America Am J Gastroenterol. 2007; 102: 1461-3.
- 10.- Polanco I, Ribes C, Sáez L, et al. Libro Blanco de la Enfermedad Celiaca.
Madrid: ICM; 2008.
- 11.-Catassi C, Kryszak D, Louis-Jaques O, DuerkesenDr, Hill I, Crowe S, et al.
Detection of Celiac disease in primary care: a multicenter case-finding study in North America Am J Gastroenterol. 2007; 102: 1461-3.
- 12.-Polanco I, Ribes C, Sáez L et al. Libro Blanco de la Enfermedad Celiaca.
Madrid: ICM; 2008.
- 13.-Cataldo F. Montalto G. Celiac disease in the developing countries: a new and challenging public health problem. World J Gastroenterol. 2007; 13: 2153-9.
- 14.-Goggins M, Kelleher D. Celiac disease and other nutrient related injuries to the gastrointestinal tract. Am J Gastroenterol. 1994; 89 (8 Suppl): S2-17.
- 15.- W. Natcher. NIH Consensus Development Conference on Celiac Disease
Conference Center National Institutes of Health Bethesda, Maryland USA: Jun 2004
- 16.-Fasano A, Catassi C. Current approaches to diagnosis and treatment of celiac disease: an evolving spectrum. Gastroenterology. 2001; 120: 636-51.
- 17.- Case S. The Gluten Free-Diet: How to Provide Effective Education and Resources. Gastroenterology. Medical Advisory Board Member, Celiac Disease Foundation, Studio City, California; Gluten Intolerance Group of North

America, Seattle, Washington; and Professional Advisory Board Member, Canadian Celiac Association, Mississauga, Ontario 2005; 128: S128-34.

18.-Ciclitira P, et al. Gluten-Free Diet, what is toxic? Best Practice and Research Clinical Gastroenterology. London, UK: Rayne Institute (KCL) St Thomas' Hospital, Lambeth Palace Road, SE1 7EH 2005; 19 (3): 359-71

19.- Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud Chile:2009-2010. 2011. [citado 2013 Jun 09] Disponible en:
<http://redsalud.gov.cl/portal/url/item/99c12b89738d80d5e04001011e0113f8.pdf>

20.-ISP. Instituto de Salud Pública. Ministerio de Salud. Chile: 2006 [citado 2013 Jun 09] Disponible en : <http://www.ispch.cl/codex-Alimentarius-faoomsv>

21.- Lopez N. Educación Nutricional de niños/as y adolescentes. Alimentación Infantil y Juvenil. En: Serra L, Aranceta J, editors. Masson, Estudio Enkid. Barcelona: Masson; 2002. p. 61-68.

22.- Fundación Chile, Elige vivir Sano, Fundación de la Familia, COLLECT GFK. Chile Saludable, Oportunidades y desafíos de Innovación. Santiago, Chile: Fundación Chile, Unidad De Alimentos Y Biotecnología; 2012 [citado 2013 nov 09] Disponible en: <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2013/01/ESTUDIO-CHILE-SALUDABLE-VOLUMEN-I.pdf>

23.- Polanco I, Ribes C, Sáez L, et al. Libro Blanco de la Enfermedad Celiaca. Madrid: ICM; 2008.

24.- Convivir. Fundacion de Apoyo para Enfermos Celiacos. Certificación [citado 2013 Jun 09] Disponible en:
<http://www.fundacionconvivir.cl/certificacion.html#logotipo>

- 25.-Canales P, Araya M, Alliende F, Hunter B, Alarcón T, Chávez E. Estado actual del diagnóstico y presentaciones clínicas de enfermedad celíaca: Estudio multicéntrico. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2008 Mar [citado 2013 Jun 09]; 136(3):296-303.Disponible http://www.scielo.cl/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S00349887200800030000&lng=es
- 26.-Convivir. Fundación de Apoyo para Enfermos Celiacos. Certificación [citado 2013 Jun 09] Disponible en: <http://www.fundacionconvivir.cl/certificacion.html#logotipo>
- 27.-Convivir. Fundación de Apoyo para Enfermos Celiacos. Certificación [citado 2013 Jun 09] Disponible en: <http://www.fundacionconvivir.cl/certificacion.html#logotipo>
- 28.- Instituto Nacional de Estadísticas. Estructura del gasto de los hogares del Gran Santiago por grupo quintil de hogares. En: VI Encuesta de presupuestos familiares 2006-2007. Santiago, Chile: INE; 2009. p.2-27
- 29.-Berríos X. Tendencia temporal de los factores de riesgo de enfermedades crónicas: ¿la antesala silenciosa de la epidemia que viene? RevMéd Chile. 1997; 11: 1405-7.
- 30.-Rolls BJ, Morris EL, Roe LS. Portion size of food affects energy intake in normal weight and overweight men and women. Am J ClinNutr. 2002; 76:12-13.
- 31.- Olivares S, Zacarías I. Guía de alimentación Saludable y necesidades Nutricionales del adulto. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Chile: Ministerio de Salud, OMS/OPS, INTA, Universidad de Chile; 2002.

- 32.-Story M, Neumark-Sztainer D, French S: Individual and environmental influences on adolescents eating behaviors. J Am Diet Assoc. 2002; 102:S40-51
- 33.- Crovetto M, Uauy R. Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran Santiago en los últimos 20 años. RevMed Chile. 2012; 140: 305-312.
- 34.- Olivares S, Zacarías I. Estudio Para Revisión Y Actualización De Las Guías Alimentarias Para La Población Chilena. Santiago. : Instituto De Nutrición Y Tecnología De Los Alimentos. Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. División Jurídica (INTA) Universidad De Chile; Mayo 2013
- 35.- Ley de Composición Nutricional de Alimentos y su Publicidad. Diario Oficial de Chile. 6 de julio de 2012.
- 36.- Espinosa T, Araña Rosainz MJ, Galván JA, Carvajal F. Valor del pesquiasaje de la enfermedad celíaca en niños con baja talla. Métodos serológicos: una opción eficaz. Rev Cubana Endocrino [revista en la Internet]. 2007 Dic [citado 2013 Jun 11]; 18(3): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532007000300005&lng=es
- 37.- Ortiz MA, Ollero M. Anemia ferropénica: nunca olvidar la celiaquía. FMC. 2001; 8: 466-472.
- 38.- Campo C, Alonso R, Montero M, Todoli J, Bosch N, Calabuig JR. Enfermedad celíaca del adulto: estudio de 21 casos y revisión de la bibliografía. GastroenterolHepatol. 2001; 24: 236-239.

- 39.-Halfdanarson T, Litzow MR, Murray JA. Hematologic manifestations of celiacdisease. *Blood*. 2007; 109:412-421.
- 40.-Hershko C, Patz J. Ironing out the mechanism of anemia in celiac disease. *Haematologica*. 2008; 93:1761-1765.
- 41.-Makharia GV, Baba CS, Khadgawat R, et al. Celiac disease: variations of presentations in adults. *Indian J Gastroenterol*. 2007; 26:162-166.
- 42.- Green P. The Many Faces of Celiac Disease: Clinical Presentation of Celiac Disease in the Adult Population. *Gastroenterology*. 2008; 128: S74-S78.
- 43.- Madridano O, Lorenzo A, Fernández C, Arnalich F, Vázquez JJ. Enfermedad celíaca del adulto. *AnMed Interna*. 1998; 15: 327-333.
- 44.-Pak N. La fibra dietética en la alimentación humana, importancia en la salud. *Anales de la Universidad de Chile*. 2000; VI (11): 2-7.
- 45.- Rodrigo L. Enfermedad celíaca. En: RodésTeixidor J, Guardia Massó J, editores. *Medicina Interna (Tomo I)*. Barcelona: Masson, 1997. p. 1348-1360.
- 46.- Herrera M., Hermoso M, Quera R. Enfermedad celíaca y su patogenia. *Rev. méd. Chile* [revista en la Internet]. 2009 Dic;137(12):1617-1626. [citado 2013 Jun 13] Disponible:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009001200012&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009001200012>
- 47.- Díaz E, Saavedra C, Lira M, Bustos E, Rivera I. Evaluación de la condición física en adultos chilenos. *Rev CienciasActividadFísica*. 2009; 3:7-13.

- 48.- FAO/OMS/UNU. Human Energy Requirements. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. Rome: FAO; 2004.
- 49.- Aralla M., Hunter B. Celiac Disease: Up To Date. Rev. med. clin. Condes. 2011; 22(2):204-210
- 50.- Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 2010. 22. a ed. [Citado 2013 Nov.] Disponible en <http://www.rae.es/>
- 51.- Crovetto M, Uauy R. Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran Santiago en los últimos 20 años. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2012 Mar [citado Nov. 2013]; 140(3): 305-312. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012000300004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012000300004>.
- 52.- Rosell C. Fideos libres de gluten elaborados con harinas no tradicionales: características nutricionales y sensoriales. 2013; 31(144) [citado Nov. 2013], pp. 19-23 .Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000300003&lng=es&nrm=iso.
- 53.- Ruz O. Nutrientes críticos desde el preescolar al adolescente. Rev. chil. pediatr. [Revista en la Internet]. 2006 Ago [citado Nov. 2013] ; 77(4): 395-398. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062006000400010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062006000400010>.
- 54.- Pazzarelli F. La Importancia De Hervir La Sopa: Mujeres Y Técnicas Culinarias En Los Andes. Antipod. Rev. Antropol. Arqueol. 2010, n.10 [citado

Nov.2013], pp. 157-181 . Availablefrom:
<http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-54072010000100008&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1900-5407.

- 55.- Matos C, Proença R, Costa S. Trabajo en producción de comidas: consecuencias en la alimentación y estado nutricional de los trabajadores. Med. segur. trab. [revista en la Internet]. 2009 Mar [citado 2014 Ene 29] ; 55(214): 91-100. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2009000100008>.
- 56.- Newinski. M. Advances in celiacdisease and gluten-free diet. J Am Diet Assoc. 2008;108;661-672.
- 57.- Scalt EM. Gaywod I, Scott BB. Guidelinesfor osteoporosis in celiacdisease and inflammatoryboweldisease. British Society at Gastroenterology. Gut. 2000; 46 Suppl 1;11.
- 58.- Susan H, Barton MD, Darlene G, Kelly MD, Joseph A, Murray MD. Division of Gastroenterology and hepatology Mayo Clinic. Nutritional deficiencies in celiac disease.GastroenterologyClin N Am. 2007;36:93-108.
- 59.- Castillo C, Rivas C. Costo de una canasta básica de alimentos para celíacos en Chile. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2008 Mayo [citado 2014 Ene.]; 136(5): 613-619. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872008000500010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S003498872008000500010>.
- 60.-Mendez E, Vela C, Immer U, Janssen Fw. Report of a collaborative trial toinvestigatethe performanceof the R5 enzymelinkedimmunoassayto

determine gliadin in gluten-free food. Eur J GastroenterolHepatol. 2005; 17:
1053-63.

Anexo 1

Tabla VIII.- Alimentos que deben sufrir intervenciones y/o modificaciones culinarias para ser consumidos por pacientes Celiacos.

Alimento	Modificación Culinaria
Legumbres	Lavar
Arroz	Lavar
Sal de Mar	Moler
Aliños enteros	Moler

Tabla IX.- Utensilios necesarios para evitar la contaminación.

<u>Utensilios</u>
• Tostador
• Mantequera
• Molinillo para Café
• Contenedor plástico 6 lts.
• Molinillo para la sal

Anexo 2. Planificación Alimentaria Adulto Sano.

SEMANA 1							
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE
PAN	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA
AGREGADO	MERMELADA	PALTA	DULCE DE MEMBRILLO	SALAME	TOMATE	DULCE DE MEMBRILLO	PALTA
ENTRADA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI	TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO	CHOCLO/PIMENTON ROJO	SOPA DE VERDURAS	REPOLLO MIXTO	HABAS/CEBOLLA
PLANTADO	POLLO AL JUGO	CAZUELA DE VACUNO	LENTEJAS GUIADAS	REINETA AL HORNO	LASAÑA BOLOÑESA	HUEVO FRITO	PASTEL DE VERDURAS
	CORBATITAS A LA MANTEQUILLA			ARROZ PILAF		CHARQUICAN	
POSTRE	JALEA CON PLATANO	SEMOLA CON LECHE	COMPOTA MIXTA	MACEDONIA	COMPOTA DE PERA	MANZANA NATURAL	PIÑA NATURAL
BEBESTIBLE	LECHE CON VANILLA	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE
PAN	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA
AGREGADO	QUESO CREMA	QUESO GOUDA	HUEVO	MANJAR	HUEVO	QUESO CREMA	MERMELADA
		MARGARINA					
ENTRADA	LECHUGA/PALMITOS	SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y FIDEOS	BETARRAGA/PEREJIL	APIO/PALTA	POROTOS VERDES/ZANAHORIA	PEPINO/TOMATE	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO
PLANTADO	TORTILLA DE ACELGA	OMELETTE DE VERDURAS	BISTEC DE CERDO	ESTOFADO DE AVE	MERLUZIA A LA PLANCHA	PAVO A LA PLANCHA	BEEF DE VACUNO
	ARROZ PERLA	PAPAS DORADAS	CORBATITAS A LA OLIVA		VERDURAS ASADAS	ARROZ PIAEMONTESA	ESPIRALES A LA OLIVA
POSTRE	ENSALADA DE FRUTAS	DURAZNOS AL JUGO	LECHE ASADA	ARROZ CON LECHE	PIÑAS AL JUGO	FLAN DE CHOCOLATE	MACEDONIA

SEMANA 2								
		DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
D E S A Y U N O	BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON VAINILLA	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE
	PAN	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA
	AGREGADO	HUEVO TOMATE	MANJAR	QUESO CREMA	QUESILLO	JAMON PALTA	QUESO CREMA	MERMELADA
A L M U E R Z O	ETA NRD	LECHUGA/PALTA	HABAS/CEBOLLA	CREMA DE ARVEJAS	ESPINACA/ZANAHORIA	TOMATE CON CEBOLLA	APIOACEITUNAS	REPOLLO MORADO
	P F L D A N T E D O O	REINETA A LA MANTEQUILLA ARROZ PILAF	CARBONADA DE VACUNO	CHULETAS DE CERDO PURE DE PAPAS	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA	POROTOS A LA CHILENA	CHAPSUI DE POLLO ARROZ PILAFF	PASTEL DE PAPAS
	POSTRE	MACEDONIA	MACEDONIA	JALEA	FRUTILLAS NATURALES	HELADO DE AGUA	COMPOTA DE MANZANA	ENSALADA DE FRUTAS
O N C E	BEBESTIBLE	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON VAINILLA	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE
	PAN	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA
	AGREGADO	DULCE DE MEMBRILLO	PALTA	DULCE DE MEMBRILLO	PALTA	SALAME	MANJAR	JAMON
C E N A	ETA NRD	PEPINO	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	MOLDE DE ATUN EN CAMA DE LECHUGA	CONSOME DE AVE	CEVICHE DE VERDURAS	BETARRAGA/CILANTRO	CREMA DE CHAMPIÑONES
	P F L D A N T E D O O	TOMATICOAN CON PAPAS DORADAS	PAVO GRILLE ESPIRALES A LA MANTEQUILLA	TORTILLA DE ACELGA ARROZ GRANEADO	POLLO A LA PLANCHA VERDURAS ASADAS	BEEF DE VACUNO PAPAS DORADAS	PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO	MERLUZA A LA MANTEQUILLA ENSALADA SURTIDA
	POSTRE	FRUTILLAS NATURALES	FLAN DE CARAMELO	KIWI	JALEA CON FRUTA	LECHE ASADA	PIE DE LIMON	FLAN DE CHOCOLATE

SEMANA 3							
	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	LECHE CON VAINILLA	TE CON ENDULZANTE
PAN	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA
AGREGADO	MERMELADA	QUESO CREMA	JAMON	TOMATE	QUESO CREMA	MANTEQUILLA	HUEVO
	MARGARINA		PALTA			DULCE DE MEMBRILLO	TOMATE
ET A N R D A	BROCOLI	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	BETARRAGA/PEREJIL	APIO/ZANA/HORIA	COLIFLOR	TOMATE/CEBOLLA/CLANTRO	CHOCLO/PIMENTON ROJO
P F L D A N T E D O O	CAZUELA DE AVE	PULPA DE CERDO AL HORNO	GARBANZOS	CARNE MECHADA	PAVO A LA MANTEQUILLA	ESTOFADO DE VACUNO	MERLUZA FRITA
		PAPAS COCIDAS		PURE DE PAPAS	VERDURAS A LA SOJA		ARROZ PERLA
POSTRE	JALEA	HELADO	NARANJA NATURAL	MACEDONIA	FLAN DE CARAMELO	COMPOTA MIXTA	LECHE ASADA
BEBESTIBLE	LECHE CON VAINILLA	TE CON LECHE/ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE
PAN	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA	PAN MOLDE	PAN MARRAQUETA	PAN HALLULLA
AGREGADO	MANJAR	DULCE DE MEMBRILLO	HUEVO	MANJAR	MERMELADA	PALTA	MERMELADA
ET A N R D A	APIO/PALTA	LECHUGA/QUESILLO/CRUTONES	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	CORNET DE JAMON/PALTA EN CAMA DE LECHUGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	ZAPALITO ITALIANO
P F L D A N T E D O O	SPAGUETTI CON SALSA ITALIANA	REINETA A LA PLANCHA	PAVO AL JUGO	BUDIN DE VERDURAS	CROQUETAS DE ATUN	POLLO ARVEJADO	TOMATIAN
		VERDURAS ASADAS	CORBATITAS AL PEREJIL	ARROZ GRANEADO	CORBATITAS	ARROZ PILAF	PAPAS DORADAS
POSTRE	CHIRIMOYA/ALEGRE	KUTCHEN	LECHE NEVADA	MANZANA ASADA	PIÑAS AL JUGO	SANDIA NATURAL	ENSALADA DE FRUTAS

SEMANA 4							
	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON VAINILLA	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE
PAN	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA
AGREGADO	HUEVO	MANJAR	HUEVO	MERMELADA	PALTA	TOMATE	QUESILLO
			TOMATE				MERMELADA
ENTRADA	APIO/RABANITOS	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI	REPOLLO/ACEITUNA	PALTA REINA EN CAMA DE LECHUGA	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO
P F L D O A E N T E D O O	BEEF DE VACUNO	CHIPSUI DE AVE	REINETA A LA MANTEQUILLA	CAZUELA DE CERDO	GOLACH DE VACUNO	POLLO A LA PLANCHA	PASTEL DE CHOCLO
	PURE DE ARVEJAS	SPAGUETTI	PURE MIXTO		ARROZ PERLA	PAPAS FRITAS	
POSTRE	MANZANA NATURAL	MACEDONIA	FLAN DE CHOCOLATE	COMPOTA DE HUESILLO	FLAN DE CARAMELO	KIVI NATURAL	SEMOLA CON LEHCE
BEBESTIBLE	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE
PAN	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE	PAN HALLULLA	PAN MARRAQUETA	PAN MOLDE
AGREGADO	MERMELADA	PALTA	DULCE DE MEMBRILLO	QUESO CREMA	JAMON	QUESO CREMA	PASTA DE AVE/PIMENTON
	QUESILLO		MANTEQUILLA		MANTEQUILLA		
ENTRADA	TOMATE/CILATRO	BETARRAGA/CEBOLLA	POROTOS VERDES	CREMA DE VERDURAS	PEPINO/CILANTRO	CHOCLO/PIMENTON	SOPA DE POLLO CON VERDURAS
P F L D O A E N T E D O O	PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO	ALBONDIGAS EN SALSAS	PANTRUCAS	POLLO A LA PLANCHA	AJIACO	MERLUZA A LA PLANCHA	TORTILLA DE POROTOS VERDES
		ARROZ PILAF		ESPIRALES A LA OLIVA		CORBATITAS A LA OLIVA	ARROZ PIMONTESA
POSTRE	LECHE ASADA	JALEA	ENSALADA DE FRUTAS	JALEA CON FRUTA	NARANJA NATURAL	FLAN DE VAINILLA	HELADO

Anexo 3. Minutas Diarias Adulto Sano con Aportes Nutricionales y Costos

Aporte Nutricional Dia 1											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON MERMELADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37	\$ 390,900
MERMELADA	30	84,2	0,1	0	15,8	0,3	6,2	0	0,2	0	\$ 61,623
Total		353	9,2	3,0	71,2	3,1	49,1	0,6	3,9	37,1	\$ 477,385
ALMUERZO											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
ZAPALLO ITALIANO	150	24	1	0,1	5,9	0,5	19,5	0,3	3	25	\$ 253,200
ZANAHORIA	15	6,5	0,2	0	1,5	0,1	4	0	0,5	2	\$ 10,404
PAPA	50	40,1	1,6	0,1	8,3	0,6	5,5	0	0	0	\$ 37,790
ACEITE	5	44,9	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: POLLO AL JUGO CON CORBATITAS A LA MANTEQUILLA											
POLLO	140	246,4	38,2	9,4	0	1,6	19,6	3	0	8	\$ 604,077
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0,2	2	\$ 6,278
PIMENTON	15	4	0,1	0	1	0,1	1,4	0	0,2	3	\$ 41,760
ZANAHORIA	10	4	0,1	0	1	0,1	2,7	0	0,3	1	\$ 6,936
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 11,633
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
CORBATITAS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	34	\$ 91,825
MANTEQUILLA	15	112	0,1	12,4	0	0	3,5	0	0	0	\$ 72,180
POSTRE: JALEA CON PLATANO											
JALEA POLVO	15	40,8	0	0	10,6	0	1,7	0	0,1	2	\$ 42,238
PLATANO	25	22,8	0	0	6	0	1,5	0	0,4	5	\$ 14,600
Total		855	51	33	87	5	102	5	9	83	\$ 1.207,832
ONCE											
LECHE CON VAINILLA Y PAN HALLULLA CON QUESO CREMA											
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10	\$ 131,133
VAINILLA	10	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	\$ 56,950
PAN HALLULLA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37	\$ 97,267
QUESO CREMA	30	105	2	10	0,8	0	24,0	0,2	0	4	\$ 147,800
Total		493	18	17	66	3	309	2	4	51	\$ 433,150
CENA											
ENTRADA: LECHUGA/PALMITO											
LECHUGA	100	13	1,3	0,2	2,3	0,3	32	0,2	1,8	73	\$ 75,686
PALMITOS	50	13	0,5	0	2,5	0	0	0	0	0	\$ 179,033
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ PERLA											
ACELGA	250	48	4,5	0,5	9,4	4,5	127,8	1	5	35	\$ 174,647
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1	0,5	11,3	0	0	12	\$ 61,892
PAN RALLADO	15	43	1,4	0,5	8,3	0,4	6,4	0	1	6	\$ 52,805
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0	2	\$ 6,278
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	1,5	0,1	4	0	0	2	\$ 10,404
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	\$ 4,228
ARROZ	70	256	5	0,5	55,7	3	19,6	0,8	0,8	6	\$ 60,620
CEBOLLA	15	6	0	0	1,3	0	3	0	0,2	3	\$ 9,417
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
MANZANA	40	24	0,1	0,1	6,1	0,1	2,8	0	1	1	\$ 48,632
KIWI	40	24	0,4	0,2	6	0,2	10,4	0	1,4	9	\$ 29,040
FRUTILLA	40	12	0,2	0,1	2,8	0,2	5,6	0,1	1	7	\$ 113,944
Total	120	808	17	18	96	9	225	2	12	155	\$ 847,687
Total Dia		2308	95	71	322	20	685	10	29	326	\$ 2.906,033

Aporte Nutricional Día 2											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN HALLULLA CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CAFÉ	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
PALTA	40	64	0,8	6	3	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50,232
Total		353	9,9	9,1	58,4	3,2	47,3	0,8	7,5	61,8	\$ 257,749
ALMUERZO											
ENTRADA: BROCOLI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
BROCOLI	120	34	4	0,4	6,1	1,0	55,2	0,5	3,1	60	\$ 107,520
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CAZUELA DE VACUNO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0	\$ 614,800
ARROZ	15	55	1,1	0	11,9	1	4,2	0	0,2	1,2	\$ 12,990
ZAPALLO	40	13	0,4	0	3	0,2	7,3	0	1,0	4,2	\$ 53,432
ZANAHORIA	30	13	0,3	0	3	0,2	8,1	0	1,0	4,2	\$ 20,808
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0,0	2,0	0	0,2	1,9	\$ 6,278
POROTOS VERDES	30	11	0,6	0	2,4	0	13,8	0,1	0,8	10	\$ 65,334
CHOCLO	40	34	1,3	0	8	0,2	0,6	0	1,7	16,3	\$ 71,674
PAPA	120	96	3,7	0,2	19,8	1,3	13,2	0,0	0,0	0	\$ 90,696
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
POSTRE: SEMOLA CON LECHE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
SEMOLA	15	54	2	0	10,9	1	2,6	0,2	0,5	10,8	\$ 20,360
LECHE DESCREMADA	120	60	4	2	5,8	0	145,2	0,5	0	6,1	\$ 78,680
AZUCAR	10	40	0	0	10	0	0	0	0	0	\$ 5,563
CANELA	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	\$ 24,789
AZUCAR	20	80	0	0	19,9	0	0	0	0	0	\$ 11,127
Total		738	45	18	104	9	266	2	8	117	\$ 1 205,112
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN MOLDE CON QUESO GOUDA/MARGARINA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5	2	30,2	2	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
QUESO GOUDA	35	124	9	10	0,8	0	244	1,4	0	7,3	\$ 230,370
MANTEQUILLA	10	75	0	8	0,0	0	2,4	0	0	0,3	\$ 48,120
Total		460	21	24	41	2	539	3	1	38	\$ 560,625
CENA											
ENTRADA: SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y FIDEOS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POLLO	20	35	5,5	1,3	0	0,2	2,8	0,4	0	1,2	\$ 86,297
FIDEOS	10	37	1,3	0,2	7,5	0,2	5,8	0,3	0,7	4,8	\$ 13,134
ZANAHORIA	10	4	0,1	0	1	0	2,7	0	0,3	1,4	\$ 6,936
ACELGA	20	4	0,4	0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 13,972
ZAPALLO ITALIANO	10	2	0,1	0	0,4	0	1,3	0	0,2	1,7	\$ 16,880
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: OMELETTE DE VERDURAS CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
TOMATE	50	11	0,4	0,2	2,3	0,2	2,5	0	0,5	7,5	\$ 37,980
CHAMPINON	50	13	1,0	0	2	1	2,5	0	0,7	10,6	\$ 198,400
HUEVO	50	80	6,8	5	2	1	22,5	1	0	23,5	\$ 123,783
OREGANO	1	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 11,633
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
PAPA	200	160	6,2	0	33	2	22	0	0	0	\$ 151,160
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: DURAZNOS AL JUGO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
DURAZNOS AL JUGO	120	89	0,5	0,1	24	0,3	3,6	0	1	3,8	\$ 175,807
Total		569	22	22	73	5	76	2	4	57	\$ 858,349
Total Día		2120	98	73	276	20	928	7	21	275	\$ 2 881,835

Aporte Nutricional Día 3											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN MOLDE CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
DULCE DE MEMBRILLO	30	74	0,1	0	18	1,1	4,8	0,0	0,3	0,0	#N/A
Total		334	12,0	5,8	57,9	2,8	297,1	1,1	1,4	30,9	#N/A
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	110	23	1	0,4	5,1	0,5	5,5	0,1	1,0	16,5	\$ 83,556
CEBOLLA	20	8	0	0	2	0	4	0	0	3,8	\$ 12,556
CILANTRO	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 13,935
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: LENTEJAS GUIADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LENTEJA	70	237	19,7	0,7	39,8	6,3	35,7	3	8,4	302,4	\$ 93,660
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10,404
ARROZ	20	73	1,4	0	16	0,9	5,6	0	0,2	1,6	\$ 17,320
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
POSTRE: COMPOTA MIXTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	60	35	0,1	0	9	0,1	4,2	0	1,4	1,7	\$ 72,948
PERA	60	35	0,2	0	9	0,2	6,6	0	2,3	4,4	\$ 59,868
AZUCAR	5	20	0	0	5	0	0	0	0	0,0	\$ 2,782
Total		531	23	12	86	8	68	3	14	334	\$ 388,218
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON HUEVO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
HUEVO	50	80	7	5	2,0	1	22,5	0,6	0	23,5	\$ 123,783
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0,410
Total		414	16	13	57	4	65	1	4	61	\$ 547,001
CENA											
ENTRADA: BETARRAGA/PEREJIL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BETARRAGA	120	32	3	0	7	2	136,8	1	3,6	17,2	\$ 89,760
PEREJIL	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,790
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: BISTEC DE CERDO CON CORBATITAS A LA OLIVA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PULPA DE CERDO	130	171	27,6	5,7	2,3	1,6	20,8	0	0	0,0	\$ 519,567
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 9,611
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 11,633
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
CORBATITAS	70	260	9,3	1	52	1	40,6	2	4,8	33,6	\$ 91,825
PEREJIL	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,790
ACEITE DE OLIVA	10	90	0	10	0	0	0	0	0	0,0	\$ 54,070
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 78,680
HUEVO	30	48	4,1	3,0	1,2	1	13,5	0	0	14,1	\$ 74,270
AZUCAR	15	60	0,0	0,0	14,9	0	0	0	0	0,0	\$ 8,345
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 24,789
VAINILLA	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 2,848
Total		812	46	32	84	6	357	3	8	72	\$ 1.002,448
Total Día		2091	99	63	287	21	787	9	28	497	#N/A

Aporte Nutricional Día 4											
DESAYUNO											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON SALAME											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 23,987
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
SALAME	30	130	6,4	11	1	0,5	2,4	1	0	0,6	\$ 349,950
Total		519	22,1	18,2	65,6	3,4	287,3	2,4	3,7	47,9	\$ 896,846
ALMUERZO											
ENTRADA: CHOCLO/PIMENTON ROJO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHOCLO	60	52	2	0,7	11,4	0,3	1,2	0,3	2,6	27,5	\$ 107,511
PIMENTON	50	14	0	0	3	0	5	0	1	11,0	\$ 139,200
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: REINETA AL HORNO CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REINETA	170	179	32,8	4,6	1,5	2,0	76,5	0	0	0,0	\$ 1 308,093
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10,404
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 0,410
ARROZ	70	256	5,0	0	56	3,0	19,6	1	0,8	5,6	\$ 60,620
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
KIWI	30	18	0,3	0	4	0,1	7,8	0	1,0	6,7	\$ 21,780
PINA	30	15	0,1	0	4	0,1	2,1	0	0,4	3,2	\$ 38,874
FRUTILLA	30	9	0	0	2	0	0	0	0	5,3	\$ 85,458
JUGO DE NARANJA	30	13	0	1	3	0	0	0	0	9,1	\$ 26,154
Total		669	41	19	85	6	118	1	6	84	\$ 1 830,071
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN HALLULLA CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
MANJAR	20	53	0	1	11,4	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 38,120
Total		342	9	4	67	3	43	1	4	37	\$ 245,637
CENA											
ENTRADA: APIO/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	90	14	1	0	3	0	36	0	1,5	25,2	\$ 75,384
PALTA	30	48	1	5	2	0	3,3	0	2,9	18,5	\$ 37,674
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
JUGO DE LIMON	5	1	0	0	0	0	0,4	0	0	0,6	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: ESTOFADO DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	100	176	27,3	6,7	0,0	1,2	14	0	0	6,0	\$ 431,483
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22	1	0	7,0	\$ 151,160
CEBOLLA	40	15	0,5	0,1	3,5	0,1	8	2	1	0,6	\$ 25,112
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,0	0,1	5,4	3	1	2,8	\$ 13,872
PIMENTON	20	5	0,2	0,0	1,3	0,1	1,8	4	0	4,4	\$ 55,680
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	5	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 11,633
POSTRE: ARROZ CON LECHE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 78,680
ARROZ	15	55	1,1	0,1	11,9	1	4,2	0	0	1,2	\$ 12,990
AZUCAR	5	20	0	0,0	5,0	0	0	0	0	0,0	\$ 2,782
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 24,789
VAINILLA	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 2,848
Total		636	41	22	66	5	240	16	6	72	\$ 942,330
Total Día		2166	113	64	286	17	689	20	20	221	\$ 3 914,893

Aporte Nutricional Día 5											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN HALLULLA CON TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
TOMATE	30	6	0,3	0	1	0,1	1,5	0	0	4,5	\$ 22,788
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 0,410
Total		340	9	8	57	3	44	1	4	42	\$ 237,761
ALMUERZO											
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ACELGA	20	4	0	0,0	0,6	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 13,972
ZANAHORIA	20	9	0	0,0	2,0	0,1	5,4	0,0	0,6	2,8	\$ 13,872
CEBOLLA	10	4	0	0,0	0,9	0,0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0,0	1,2	0,1	3,9	0,1	0,6	5,0	\$ 50,640
ACEITE	5	45	0	5,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: LASANA BOLOÑESA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
QUESO GOUDA	20	71	5,0	5,5	0,4	0,0	139,4	1	0	4,2	\$ 131,640
POSTA MOLIDA	60	78	14,2	2	1	2,3	6,6	0	0,0	0,0	\$ 381,520
SALSA DE TOMATES	100	84	3,8	1	19	3,0	35,0	1	4,3	22,4	\$ 162,167
MASA LASANA	70	260	9,3	1	52	1,5	40,6	2	4,8	0,0	\$ 164,200
CEBOLLA	20	8	0,2	0	2	0,0	4,0	0	0,3	3,8	\$ 12,556
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	\$ 0,410
POSTRE: COMPOTA PERA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PERA	100	59	0,4	0	15	0,3	11,0	0	3,8	7,3	\$ 99,780
AZUCAR	5	20	0,0	0	5	0,0	0,0	0	0,0	0	\$ 2,782
Total		690	34	20	99	8	258	4	15	50	\$ 1.068,289
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MOLDE CON HUEVO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5	2	30,2	2	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
HUEVO	50	80	7	5	2,0	1	22,5	0,6	0	23,5	\$ 123,783
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	\$ 0,410
Total		286	12	12	32	3	73	1	1	44	\$ 306,227
CENA											
ENTRADA: POROTOS VERDES/ZANAHORIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POROTOS VERDES	100	35	1,9	0	8	1,3	46,0	0	2,6	33,3	\$ 217,780
ZANAHORIA	30	14	0,3	0	3	0,2	9,3	0	1,2	4,2	\$ 20,808
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
MERLUZA	120	107	22,3	1	0	2,9	28,8	2	0,0	3,6	\$ 677,264
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 9,611
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 11,633
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ZAPALLO ITALIANO	50	7	0,6	0	1	0,2	7,5	0	0,5	8,4	\$ 84,400
PAPA	30	24	0,9	0	5	0,3	3,3	0	0,0	0,0	\$ 22,674
ZANAHORIA	30	14	0,3	0	3	0,2	9,3	0	1,2	4,2	\$ 20,808
CEBOLLIN	20	8	0,2	0	2	0,0	4,0	0	0,3	0,0	\$ 64,213
ACEITE	10	90	0,0	10	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 14,092
POSTRE: PIÑA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PIÑA ENLATADA	130	101	0,5	0,1	26,3	0,5	18,2	0	1	6,0	\$ 237,549
Total		489	27	22	49	6	127	2	7	60	\$ 1.401,894
Total Día		1806	82	62	237	19	502	8	27	196	\$ 3.014,973

Aporte Nutricional Día 6											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MOLDE CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
DULCE DE MEMBRILLO	30	74	0,1	0	18	1,1	4,8	0	0	0,0	#N/A
Total		235	5,3	2,0	48,3	2,7	55,1	0,4	1,4	20,7	#N/A
ALMUERZO											
ENTRADA: REPOLLO MIXTO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REPOLLO BLANCO	60	14	1	0,1	3,2	0,3	26,2	0,1	1,6	34,0	\$ 67,053
REPOLLO MORADO	60	14	1	0,1	3,2	0,3	26,2	0,1	1,6	34,0	\$ 73,320
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: HUEVO FRITO CON CHARQUICAN											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HUEVO	50	80	6,6	5,0	2,0	1,0	22,5	1	0	23,5	\$ 123,783
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
POSTA MOLIDADA	80	104	18,9	2	1,4	3	8,8	0	0,0	0,0	\$ 508,693
PAPA	150	120	4,7	0	25	1,7	16,5	0	0,0	0,0	\$ 113,370
ZAPALLO	80	26	0,9	0	6	0,3	14,6	0	2,1	8,4	\$ 106,864
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10,404
CHOCLO	20	17	0,6	0,2	3,6	0,1	0,4	0	0,86	9,2	\$ 35,837
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2	0	0,16	1,9	\$ 6,278
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 9,611
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 11,633
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 12,522
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	5,0	\$ 7,046
POSTRE: MANZANA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	120	71	0,2	0	18	0,2	8,4	0	2,9	3,4	\$ 145,896
Total		592	34	24	66	7	134	1	10	122	\$ 1.253,373
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
QUESO CREMA	35	122	3	12	0,9	0	26,0	0,2	0	4,6	\$ 172,433
Total		411	12	15	56	3	71	1	4	42	\$ 673,584
CENA											
ENTRADA: PEPINO/TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PEPINO	60	8	0	0	2	0	8,4	0	0,6	8,3	\$ 305,700
TOMATE	60	13	1	0	3	0	3	0	0,5	9,0	\$ 45,576
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PIAMONTESA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PAVO	140	172	30,8	4,6	1,7	3,1	32,2	0	0	0,0	\$ 709,077
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ARROZ	70	256	5,0	0	56	3	19,6	1	0,8	5,6	\$ 60,620
PIMENTON	10	3	0,1	0	1	0	0,9	0	0,2	2,2	\$ 27,840
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: FLAN DE CHOCOLATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FLAN	15	54	0	0	13	0	0	0	0	0,0	\$ 56,339
LECHE DESCREMADA	120	60	4	2	6	0	145,2	0	0	6,1	\$ 78,680
Total		640	37	20	76	7	64	1	2	26	\$ 1.312,349
Total Dia		1878	88	61	246	20	324	3	17	210	#N/A

Aporte Nutricional Día 7											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CAFÉ	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
PALTA	45	72	0,9	7	3	0,5	5,0	0	4	27,8	\$ 56,511
Total		361	10,0	9,9	58,7	3,3	47,9	0,6	8,0	64,9	\$ 557,662
ALMUERZO											
ENTRADA: HABAS/CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
HABAS	70	77	5	0,3	13,7	1,1	25,2	0,7	0,8	72,8	\$ 49,933
CEBOLLA	50	19	1	0,1	4,3	0,1	10,0	0,1	0,8	9,5	\$ 31,390
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PASTEL DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0	0	0,0	\$ 508,693
ACELGA	140	27	2,5	0	5,3	3	71,5	1	2,5	19,3	\$ 97,802
ZAPALLO ITALIANO	50	8	0,3	0	2	0,2	6,5	0	1,0	8,4	\$ 84,400
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0,0	2,0	0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10,404
PAN RALLADO	10	29	0,9	0,3	5,5	0,3	4,3	0	0,37	3,7	\$ 35,203
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 9,611
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 11,633
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 12,522
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
POSTRE: PIÑA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PIÑA	100	49	0,4	0,4	12,4	0,4	7,03	0	1,2	10,6	\$ 129,580
Total		413	29	14	47	8	140	2	7	129	\$ 1.008,512
ONCE											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN HALLULLA MERMELADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 23,987
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131,133
VAINILLA	10	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 56,950
PAN HALLULLA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
MERMELADA	20	43	0	0	10,6	0	4,1	0	0	1,0	\$ 41,082
Total		431	16	7	76	3	289	1	4	48	\$ 350,419
CENA											
ENTRADA: CREMA DE ZAPALLO ITALIANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	150	24	1	0	6	1	19,5	0	3	25,2	\$ 253,200
PAPA	50	40	2	0	8	1	5,5	0	0	0,0	\$ 37,790
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4	0	0,5	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6,278
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: BEEF DE VACUNO CON ESPIRALES A LA OLIVA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0,0	\$ 614,800
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ESPIRALES	70	260	9,3	1	52	1	40,6	2	4,8	33,6	\$ 91,204
ACEITE DE OLIVA	15	135	0	15	0	0	0	0	0	0,0	\$ 81,105
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
MANZANA	30	18	0,1	0,1	4,6	0,1	2,1	0	1	0,8	\$ 36,474
PLATANO	30	27	0,3	0,1	7,0	0,1	1,8	0	0	5,7	\$ 17,520
FRUTILLA	30	9	0,2	0,1	2,1	0,1	4,2	0	1	5,3	\$ 85,458
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0	0	15,2	\$ 43,590
Total		791	41	30	90	8	96	2	11	90	\$ 1.293,144
Total Dia		1997	96	61	272	22	575	6	30	332	\$ 3.209,736

Aporte Nutricional Dia 8											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON HUEVO Y TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
HUEVO	25	40	3,4	3	1	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 61,892
TOMATE	15	3	0,1	0	1	0,1	0,8	0	0	2,3	\$ 11,394
Total		332	13	6	57	3	55	1	4	51	\$ 489,048
ALMUERZO											
ENTRADA: LECHUGA/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHUGA	80	10	1	0,2	1,9	0,2	25,6	0,1	1,4	58,6	\$ 60,549
PALTA	40	64	1	6,1	3,0	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50,232
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: REINETA A LA MANTEQUILLA CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REINETA	170	179	32,8	4,6	1,5	2,0	76,5	0	0	0,0	\$ 1.308,093
TOMATE	60	13	0,5	0	2,8	0	3	0	0,5	9,0	\$ 45,576
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8	0	0,0	2,4	0	0,0	0,3	\$ 48,120
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0,0	2,0	0	0,2	1,9	\$ 6,278
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 11,633
ARROZ	70	256	5,0	0,5	55,7	3,0	19,6	1	0,8	5,6	\$ 60,620
ZANAHORIA	15	6	0,2	0,0	1,5	0,1	4	0	0,5	2,1	\$ 10,404
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PERA	30	18	0,1	0,1	4,5	0,1	3,3	0	1,1	2,2	\$ 29,934
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0	1	6,7	\$ 21,780
DURAZNO	30	13	0,2	0,0	3,3	0,0	1,5	0	0,7	1,0	\$ 37,998
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0	0,2	15,2	\$ 43,590
Total		769	41	30	85	6	158	1	10	128	\$ 1.755,459
ONCE											
CAFE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN HALLULLA DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFE	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 109,375
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
DULCE DE MEMBRILLO	25	61	0	0	15,1	1	4,0	0	0	0,0	#N/A
Total		450	16	7	80	4	289	1	4	47	#N/A
CENA											
ENTRADA: PEPINO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PEPINO	120	16	1	0	3	0	16,8	0	1,2	16,7	\$ 611,400
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: TOMATICAN CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0	0	0,0	\$ 508,693
TOMATE	100	21	1	0	5	0	5	0	1	15,0	\$ 75,960
CHOCLO	40	34	1	0	8	0	0,8	0	2	18,3	\$ 71,674
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4	0	0	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6,278
AJO	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0	\$ 9,611
OREGANO	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0	\$ 11,633
PIMIENTA	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0	\$ 20,433
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PAPA	200	160	6	0	33	2	22	0	0	0,0	\$ 151,160
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: FRUTILLAS NATURALES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FRUTILLA	120	36	0,7	0,4	8,5	0,5	16,8	0	3	21,2	\$ 341,832
Total		517	29	19	61	7	77	1	8	76	\$ 1.847,596
Total Dia		2068	99	62	284	20	576	4	26	302	#N/A

Aporte Nutricional Día 9											
DESAYUNO											
LECHE CON MILO Y PAN MOLDE CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
VAINILLA	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 28,475
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
MANJAR	30	80	0,0	2	17	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 57,180
Total		340	11,9	7,6	56,9	1,8	292,3	1,1	1,1	30,9	\$ 366,914
ALMUERZO											
ENTRADA: HABAS/CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HABAS	70	77	5	0,3	13,7	1,1	25,2	0,7	0,8	72,8	\$ 49,933
CEBOLLA	50	19	1	0,1	4,3	0,1	10,0	0,1	0,8	9,5	\$ 31,390
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CARBONADA DE VACUNO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	70	91	16,5	2,2	1,3	2,7	7,7	0	0	0,0	\$ 358,633
PAPA	100	80	3,1	0	16,5	1	11	0	0,0	0,0	\$ 75,580
ZAPALLO	40	13	0,4	0	3	0,2	7,3	0	1,0	4,2	\$ 53,432
CHOCLO	30	26	1,0	0	6	0,2	0,6	0	1,3	13,7	\$ 53,756
ARVEJAS	20	16	1,1	0,1	2,9	0,3	5	0	1	13,0	\$ 30,653
ESPINACA	20	5	0,6	0,1	0,8	0,7	27,2	0	0,4	29,2	\$ 32,712
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PERA	30	18	0,1	0,1	4,5	0,1	3,3	0	1,1	2,2	\$ 29,934
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0	1	6,7	\$ 21,780
DURAZNO	30	13	0,2	0,0	3,3	0,0	1,5	0	0,7	1,0	\$ 37,998
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0	0,2	15,2	\$ 43,590
Total		488	30	14	66	7	113	2	8	168	\$ 840,453
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
PALTA	45	72	1	7	3,3	0	5,0	0	4	27,8	\$ 56,511
Total		361	10	10	59	3	48	1	8	65	\$ 472,273
CENA											
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS CON ARROZ											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	20	26	5	1	0	1	2,2	0	0	0,0	\$ 102,467
ACELGA	20	4	0	0	1	0	10,2	0	0,4	2,8	\$ 13,972
ZANAHORIA	20	9	0	0	2	0	5,4	0	0,6	2,8	\$ 13,872
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0	1	0	3,9	0	0,6	5,0	\$ 50,640
ARROZ	10	37	1	0,1	8,0	0	2,8	0,1	0,1	1	\$ 8,660
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PAVO GRILLE CON ESPIRALES A LA MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PAVO	120	147	26,4	4,0	1,4	2,6	27,6	0	0	0,0	\$ 607,780
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ESPIRALES	70	260	9	1	52	1	40,6	2	5	33,6	\$ 91,204
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8	0	0	2,4	0	0,0	0,3	\$ 48,120
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: FLAN DE CARAMELO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FLAN	14	16	0,4	0,3	2,9	0,0	0	0	0	0,0	\$ 52,583
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 78,680
Total		758	47	30	76	6	242	3	7	53	\$ 1,093,804
Total Día		1948	98	61	257	18	695	6	24	317	\$ 2,773,443

Aporte Nutricional Día 10											
DESAYUNO											
CAFÉ CON LECHE Y PAN HALLULLA CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
QUESO CREMA	30	105	2,3	10	1	0,4	24,0	0	0	4,0	\$ 147,800
Total		493	18,0	17,3	65,8	3,3	308,9	1,6	3,7	51,2	\$ 486,451
ALMUERZO											
ENTRADA: CREMA DE ARVEJAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	20	26	5	0,6	0,4	0,8	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 102,467
ACELGA	20	4	0	0,0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 13,972
ZANAHORIA	20	9	0	0,0	2,0	0,1	5,4	0,0	0,6	2,8	\$ 13,872
CEBOLLA	10	4	0	0,0	0,9	0,0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0,0	1,2	0,1	3,9	0,1	0,6	5,0	\$ 50,640
ACEITE	3	27	0	3,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CHULETA DE CERDO CON PURE DE PAPAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHULETA	200	402	38	23	10,6	1,2	42	0	0	0,0	\$ 891,333
AJO	1	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	\$ 9,611
OREGANO	1	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0,0	0	\$ 11,633
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22	0	0	0,0	\$ 151,160
LECHE DESCREMADA	60	30	2	1,2	2,9	0	72,6	0	0	3,0	\$ 39,340
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0	0	2,4	0	0	0,3	\$ 48,120
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: JALEA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,7	0	0,09	1,7	\$ 42,238
Total		777	51	37	61	5	160	0	1	12	\$ 1.390,348
ONCE											
LECHE CON MILO Y PAN MOLDE CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131,133
VAINILLA	10	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 56,950
PAN MOLDE	60	161	5	2	30,2	2	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
MANJAR	20	53	0	1	11	0	0,0	0	0	0,0	\$ 38,120
Total		314	12	7	51	2	292	1	1	31	\$ 376,329
CENA											
ENTRADA: MOLDE DE ATUN EN CAMA DE LECHUGA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ATUN	20	26	6	0	0	1	2,4	0	0	0,9	\$ 151,563
CEBOLLA	15	6	0	0	1	0	3	0	0,2	2,9	\$ 9,417
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4	0	0,5	2,1	\$ 10,404
CILANTRO	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 13,935
LECHUGA	40	5	1	0	1	0	12,8	0	0,7	29,3	\$ 30,274
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ GRANEADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	200	38	3,6	0,4	7,5	3,6	102,2	1	4	27,6	\$ 139,718
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 61,892
PAN RALLADO	15	43	1,4	0,5	8,3	0,4	6,4	0	1	5,6	\$ 52,805
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0	1,9	\$ 6,278
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	1,5	0,1	4	0	0	2,1	\$ 10,404
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ARROZ	70	256	5	0,5	55,7	3	19,6	1	1	5,6	\$ 60,620
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: KIVI NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
KIVI	100	61	1,0	0,4	14,9	0,4	26,1	0	3	22,4	\$ 72,600
Total		574	21	14	94	9	194	2	10	113	\$ 639,971
Total Día		2157	99	75	272	19	956	5	17	207	\$ 2.893,039

Aporte Nutricional Día 11											
DESAYUNO											
TE CON LECHE Y PAN MARRAQUETA CON QUESILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,6	0,0	10,2	\$ 131,133
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
QUESILLO	35	36	4,4	2	1	0,0	21,0	0	0	4,3	\$ 135,188
Total		424	20	8	66	3	306	2	4	52	\$ 682,083
ALMUERZO											
ENTRADA: ESPINACA/ZANAHORIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ESPINACA	60	14	2	0,2	2,3	2,1	81,6	0,5	1,3	87,6	\$ 98,136
ZANAHORIA	60	26	1	0,1	6,1	0,3	16,1	0,1	1,9	8,4	\$ 41,616
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FIDEOS	70	260	9	1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	33,6	\$ 91,941
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
POSTA MOLIDA	60	78	14	2	1,1	2	6,6	0,0	0,0	0,0	\$ 381,520
ZANAHORIA	15	6	0	0	1,5	0,1	4	0,0	0,5	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0,0	0	1,9	\$ 6,278
SALSA DE TOMATES	40	0	0	0	0	0	0	0,3	0	9,0	\$ 64,867
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	\$ 0,410
LAUREL	1	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	\$ 49,167
POSTRE: FRUTILLA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FRUTILLA	120	36	1	0,4	8,5	0,5	16,8	0	3,12	21,2	\$ 341,832
AZUCAR	10	40	0,0	0	10	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 5,563
Total		559	27	19	73	7	168	3	12	164	\$ 1.113,280
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN HALLULLA CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFE	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
PALTA	30	48	1	5	2	0	3,3	0	3	18,5	\$ 37,674
Total		337	10	8	58	3	46	1	7	56	\$ 245,191
CENA											
ENTRADA: CONSOME DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	20	35	5	1	0	0	2,8	0	0	1,2	\$ 86,297
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0	0,16	1,9	\$ 6,278
ARROZ	10	37	1	0	8	0	2,8	0	0,12	0,8	\$ 8,660
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 11,633
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4,645
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211	32,8	8,1	0,0	1,4	16,8	2	0	7,2	\$ 517,780
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 0,410
BERENJENA	60	17	0,5	0	4,0	0	3,6	0	2	8,6	\$ 195,158
ZANAHORIA	60	26	0,6	0	6,1	0,3	16	0	2	8,4	\$ 41,616
CHAMPIÑON	60	15	1	0	3	1	3	0	1	12,7	\$ 238,080
ZAPALLO ITALIANO	60	10	0	0	2	0	7,8	0	1	10,1	\$ 101,280
ACEITE	10	90	0	10,0	0,0	0	0	0	0	0,0	\$ 14,092
PIMIENTA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 20,433
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: JALEA CON FRUTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,665	0	0	1,7	\$ 42,238
MANZANA	20	12	0,0	0,1	3,0	0,0	1,4	0	0	0,6	\$ 24,316
Total		592	42	30	39	4	62	4	7	55	\$ 1.338,231
Total Dia		1913	99	65	235	17	582	9	30	326	\$ 3.378,783

Aporte Nutricional Día 12											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN MOLDE CON JAMON/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
JAMON	30	70	4,8	6	0	0,3	2,1	1	0	1,4	\$ 286,350
PALTA	40	64	0,8	6	3	0,4	4,4	0	4	24,7	\$ 50,232
Total		395	17	18	43	2	299	2	5	57	\$ 618,717
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	100	21	1	0,3	4,6	0,5	5	0,1	0,9	15,0	\$ 75,960
CEBOLLA	20	8	0	0,0	1,7	0,0	4,0	0,0	0,3	3,8	\$ 12,556
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: POROTOS A LA CHILENA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POROTOS	70	228	14	1	40,1	5,1	114,8	0,0	10,8	0,0	\$ 126,852
FIDEOS	15	56	2	0	11,2	0	8,7	0,4	1	7,2	\$ 19,702
ZANAHORIA	10	4	0	0	1,0	0	2,7	0,0	0,3	1,4	\$ 6,936
CEBOLLA	10	4	0	0	0,9	0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZAPALLO	40	13	0	0	3,1	0	7,3	0,0	1	4,2	\$ 53,432
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: HELADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HELADO	100	147	0	0	36	0	0	0,0	0	0,0	\$ 185,267
Total		570	18	12	99	6	145	1	15	34	\$ 501,893
ONCE											
TE CON LECHE/ ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON SALAME											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 23,987
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9	3	55,4	3	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
SALAME	30	130	6	11	1	0	2,4	1	0	0,6	\$ 349,950
Total		519	22	18	66	3	287	2	4	48	\$ 896,846
CENA											
ENTRADA: CEVICHE DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0	1	0	3,9	0	0,6	5,0	\$ 50,640
ZANAHORIA	30	13	0	0	3	0	8,1	0	1,0	4,2	\$ 20,808
COLIFLOR	30	7	1	0	1	0	8,1	0	0,7	15,3	\$ 33,154
PIMENTON	30	8	0	0	2	0	2,7	0	0,5	6,6	\$ 83,520
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
JUGO DE LIMON	15	4	0	0	1	0	1,052	0	0,1	1,9	\$ 18,450
PLATO DE FONDO: BEEF DE VACUNO CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	120	155	26,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0,0	\$ 614,800
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 0,410
PAPA	150	120	4,7	0	24,8	2	16,5	0	0	0,0	\$ 113,370
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 78,680
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 61,892
AZUCAR	30	119	0,0	0,0	29,9	0,0	0	0	0	0,0	\$ 16,690
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 24,789
VAINILLA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 5,695
Total		666	42	24	72	7	210	1	3	51	\$ 1.144,855
Total Dia		2150	99	71	279	19	941	6	26	189	\$ 9.162.810

Aporte Nutricional Día 13											
DESAYUNO											
CAFE CON ENDULZANTE Y PAN HALLULA CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFE	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
QUESO CREMA	25	87	1,9	9	1	0,3	20,0	0	0	3,3	\$ 123,167
Total		376	11	12	56	3	63	1	4	40	\$ 330,684
ALMUERZO											
ENTRADA: APIO/ACEITUNAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	100	16	0,8	0,1	3,7	0,4	40,0	0,1	1,7	28,0	\$ 83,760
ACEITUNAS	10	12	0,1	1,3	0,1	0,2	6,1	0,0	0,3	0,1	\$ 28,983
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211	33	8	0	1,4	16,8	4,2	0,0	7,2	\$ 517,780
BROCOLI	10	3	0	0	0,5	0	4,6	0,0	0,3	5,0	\$ 8,960
COLIFLOR	10	2	0	0	0,5	0	2,7	0,0	0,2	5,1	\$ 11,051
CEBOLLA	10	4	0	0	0,9	0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0	1,2	0	3,9	0,0	0,6	5,0	\$ 50,640
ZANAHORIA	10	4	0	0	1	0	2,7	0,0	0,3	1,4	\$ 6,936
PIMENTON	15	4	0	0	1	0	1,4	0,0	0,2	3,3	\$ 41,760
SOYA	15	9	1,3	0	1	0,4	2,9	0,0	0,2	0,0	\$ 51,535
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 4,228
ARROZ	70	256	5	0	55,7	3	19,6	2,8	0,8	5,6	\$ 60,620
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: COMPOTA DE MANZANA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	100	59	0	0	15	0	7	0	2	2,8	\$ 121,580
AZUCAR	10	40	0,0	0	10	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 5,563
Total		707	41	19	91	6	110	7	7	66	\$ 1.015,099
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN MOLDE CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5	2	30,2	2	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
MANJAR	20	53	0	1	11	0	0,0	0	0	0,0	\$ 38,120
Total		314	12	7	51	2	292	1	1	31	\$ 320,255
CENA											
ENTRADA: BETARRAGA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BETARRAGA	110	30	3	0	6	2	125,4	1	3,3	15,7	\$ 82,280
CILANTRO	3	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 13,935
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,410
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4,228
PLATO DE FONDO: PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	250	40	1,6	0,1	9,6	0,9	32,5	0	5	42,0	\$ 422,000
POSTA MOLIDA	60	78	14,2	1,9	1	2,3	6,6	0	0	0,0	\$ 381,520
ZANAHORIA	15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0	1,9	\$ 6,278
LECHE DESCREMADA	20	10	0,7	0	1,0	0,0	24	0	0	1,0	\$ 13,113
PAN MARRAQUETA	35	101	3,2	1	19,4	1,0	15	0	1	13,0	\$ 136,815
HUEVO	25	40	3,4	3	1,0	0,5	11	0	0	11,8	\$ 61,892
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: PIE DE LIMON											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HARINA	50	182	5,2	0,5	38,2	2,3	7,5	0	1	13,0	\$ 31,086
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 61,892
MANTEQUILLA	5	37	0,0	4,1	0,0	0,0	1,2	0	0	0,1	\$ 24,060
LECHE CONDENSADA	10	32	0,8	0,9	5,4	0,0	28,3	0	0	1,1	\$ 20,466
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0	0	0,6	\$ 6,150
Total		668	35	22	85	10	266	2	11	115	\$ 1.290,134
Total Dia		2065	99	60	283	20	731	11	23	252	\$ 2.956,172

Aporte Nutricional Día 14											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON MERMELADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
MERMELADA	35	75	0,2	0	18	0,4	7,2	0	0	1,8	\$ 71,893
Total		364	9	3	74	3	50	1	4	39	\$ 487,656
ALMUERZO											
ENTRADA: REPOLLO MORADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REPOLLO MORADO	120	29	1	0,2	6,4	0,7	56,4	0,2	3,2	68,0	\$ 146,640
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PASTEL DE PAPAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	19	2	1	3,0	8,8	0,0	0,0	0,0	\$ 508,693
ACEITUNA	5	6	0	1	0,1	0	3,1	0,0	0,1	0,0	\$ 14,492
CEBOLLA	40	15	0	0	3,5	0	8,0	0,0	0,6	7,6	\$ 25,112
PAPA	250	201	8	1	41,3	3	27,5	0,0	0,0	0,0	\$ 188,950
HUEVO	13	21	2	1	0,5	0	5,9	0,2	0,0	6,1	\$ 1,609,183
LECHE DESCREMADA	40	20	1	1	2	0	48,4	0,1	0,0	2,0	\$ 26,227
MANTEQUILLA	10	75	0	8	0	0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
PASAS	5	15	0	0	4	0	2,5	0,0	0,3	0,2	\$ 38,283
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0,410
PIMIENTA	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 20,433
COMINO	1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 12,522
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7,046
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
KIWI	40	24	0	0	6	0	10	0	1	9,0	\$ 29,040
FRUTILLA	40	12	0	0	3	0,2	5,6	0	1,0	7,1	\$ 113,944
DURAZNO	40	17	0	0	4	0	2	0	1	1,4	\$ 50,664
Total		629	33	25	73	7	181	1	8	102	\$ 2,853,365
ONCE											
CAFE CON ENDULZANTE Y PAN HALLULLA CON JAMON											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFE	5	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9	3	55	2,8	42,9	1,8	3,7	37,1	\$ 97,267
JAMON	35	82	6	7	0	0	2,5	1	0	1,7	\$ 334,075
Total		371	15	10	55	3	45	2	4	39	\$ 541,592
CENA											
ENTRADA: CREMA DE CHAMPINONES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CREMA POLVO CHAMPIÑON	20	8	0,1	0,5	0,6	0	0	0	0	0,0	\$ 159,011
LECHE DESCREMADA	100	50	3	2	5	0	121,0	0	0	5,1	\$ 65,567
PLATO DE FONDO: MERLUZA A LA MANTEQUILLA CON ENSALADA SURTIDA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MERLUZA	170	151	32	2	0	4,2	40,8	2,0	0,0	5,1	\$ 959,457
MANTEQUILLA	15	112	0,1	12,4	0,0	0,0	3,5	0,1	0	0,4	\$ 72,180
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 12,522
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0,410
LECHUGA	40	5	0,5	0,1	0,9	0,1	12,8	0,0	1	29,3	\$ 30,274
BETARRAGA	40	11	1,0	0,1	2,2	0,8	45,6	0,1	1	5,7	\$ 29,920
ZANAHORIA	40	17	0,4	0,1	4,0	0,2	10,8	0,0	1	5,6	\$ 27,744
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0,410
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0	0,6	\$ 6,150
POSTRE: FLAN DE CHOCOLATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0,0	\$ 52,583
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 78,680
Total		514	41	24	32	5	380	3	3	58	\$ 1,501,954
Total Día		1878	98	61	234	19	657	7	19	238	\$ 9,384,507

Aporte Nutricional Día 15											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN MARRAQUETA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
MERMELADA PROMEDIO	20	43	0,1	0,0	10,6	0,2	4,1	0,0	0,1	1,0	\$ 41,082
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
Total		407	9,3	11,3	66,0	3,0	49,4	0,6	3,8	38,4	\$ 504,964
ALMUERZO											
ENTRADA: BROCOLI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BROCOLI	100	28	3	0,4	5,1	0,8	46	0,4	2,6	50	\$ 89,600
JUGO DE LIMON	5	1	0	0	0,4	0,0	0,4	0	0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0	5	0	0,0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CAZUELA DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	140	246	38,2	9,4	0	1,6	19,6	0	0	8,4	\$ 604,077
PAPA	110	88	3,4	0,2	18,2	1,2	12,1	0	0	0	\$ 83,138
ZAPALLO	40	13	0,4	0,1	3,1	0,2	7,3	0,0	1,0	4,2	\$ 53,432
CHOCLO	40	34	1,3	0,5	7,6	0,2	0,8	0,2	1,7	18,3	\$ 71,674
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
POROTOS VERDES	20	7	0,4	0,1	1,6	0,3	9,2	0,1	0,5	6,7	\$ 43,556
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872
ARROZ	15	55	1,1	0,1	11,9	0,6	4,2	0,2	0,2	1,2	\$ 12,990
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0,0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 11,633
POSTRE: JALEA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,7	0,0	0,1	1,7	\$ 42,238
Total		616	48,1	20,7	61,4	5,1	109,4	0,9	7,1	95,8	\$ 1.053,549
ONCE											
LECHE CON VAINILLA Y PAN HALLULLA CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121	0,4	0	5,08	\$ 65,567
VAINILLA	10	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 56,950
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 392,267
MANJAR	25	66	0	1,5	14,3	0,0	0	0,0	0	0	\$ 47,650
Total		339	12,42	4,92	60,2	2,85	163,9	1,03	3,7	42,18	\$ 267,433
CENA											
ENTRADA: APIO/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	120	19	0,9	0,2	4,4	0,5	48	0,2	2,0	33,6	\$ 100,512
PALTA	20	32	0,4	3,1	1,5	0,2	2,2	0,1	1,9	12,3	\$ 25,116
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: SPAGUETHI CON SALSA ITALIANA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FIDEOS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	33,6	\$ 91,941
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
POSTA NEGRA	60	78	14,2	1,9	1,1	2,3	6,6	0,0	0,0	0,0	\$ 307,400
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
SALSA DE TOMATES	40	34	1,5	0,4	7,5	1,2	14	0,3	1,7	9,0	\$ 64,867
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0,0	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
LAUREL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 49,167
POSTRE: CHIRIMOYA ALEGRE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHIRIMOYA	70	39	2,0	0,4	8,2	0,4	16,8	0,0	0,0	0,0	\$ 98,700
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0,0	0,2	15,2	\$ 43,590
ENDULZANTE	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,378
Total		633	29,0	22,0	83,5	6,3	141,7	2,6	11,5	109,2	\$ 833,598
Total Día		1994	98,8	58,9	271,0	17,3	464,4	5,2	26,1	285,5	\$ 2.659,844

Aporte Nutricional Día 16											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE, PAN HALLULLA CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
QUESO CREMA	25	87	1,9	8,7	0,7	0,3	20,0	0,1	0,0	3,3	\$ 123,167
Total		376	11,0	11,7	56,1	3,1	62,9	0,8	3,7	40,4	\$ 330,684
ALMUERZO											
ENTRADA: SOPA DE CARNE CON VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA NEGRA	20	26	4,7	0,6	0,4	0,8	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 102,467
ACELGA	20	4	0,4	0,0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 13,972
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
ZAPALLO ITALIANO	30	4	0,3	0,0	0,9	0,1	4,5	0,1	0,3	6,6	\$ 50,640
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PULPA DE CERDO AL HORNO CON PAPAS COCIDAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PULPA DE CERDO	120	172	24,5	5,8	5,6	3,5	30,0	0,0	0,0	0,0	\$ 479,600
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 11,633
AJO	1	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	\$ 9,611
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22,0	0,0	0,0	0,0	\$ 151,160
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: HELADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
HELADO	100	147	0,0	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 185,267
Total		618	36,5	16,9	79,9	7,1	78,9	0,2	1,6	14,1	\$ 1.039,820
ONCE											
TE CON LECHE, PAN DE MOLDE CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
TE	10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 239,867
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	80	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
DULCE MEMBRILLO	25	61	0,1	0,1	15,1	0,9	4,0	0,0	0,2	0,0	\$ 40,033
Total		322	12,0	5,8	54,9	2,7	296,3	1,1	1,4	30,9	\$ 562,035
CENA											
ENTRADA: LECHUGA/QUESILLO/CRUTONES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHUGA	100	13	1,3	0,2	2,3	0,3	32,0	0,2	1,8	73,2	\$ 75,686
QUESILLO	5	5	0,6	0,2	0,1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,6	\$ 19,313
PAN MARRAQUETA	5	14	0,5	0,2	2,8	0,1	2,1	0,0	0,2	1,9	\$ 19,545
JUGO DE LIMON	3	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,4	\$ 3,690
ACEITE	0,5	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,705
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: REINETA A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
REINETA	140	147	27,0	3,8	1,3	1,7	63,0	0,0	0,0	0,0	\$ 1.077,253
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ZAPALLO ITALIANO	50	7	0,6	0,1	1,5	0,2	7,5	0,1	0,5	11,1	\$ 84,400
CEBOLLIN	20	8	0,2	0,0	1,7	0,0	4,0	0,0	0,3	3,8	\$ 64,213
BERENJENA	50	14	0,4	0,1	3,3	0,2	3,0	0,1	1,9	7,2	\$ 162,632
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,819
POSTRE: KUTCHEN											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
HARINA	50	182	5,2	0,5	38,2	2,3	7,5	0,4	1,4	13,0	\$ 31,086
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892
POLVO DE HORNEAR	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 20,300
AZUCAR FLOR	10	40	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 10,853
RALLADURA DE LIMON	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,000
LECHE DESCREMADA	10	5	0,3	0,2	0,5	0,0	12,1	0,0	0,0	0,5	\$ 6,557
MERMELADA PROMEDIO	25	54	0,1	0,0	13,2	0,3	5,1	0,0	0,2	1,3	\$ 51,352
Total		709	39,9	26,6	76,6	5,6	159,7	1,2	7,0	128,3	\$ 1.772,939
Total Día		2025	99,4	61,0	269,4	18,7	597,8	3,3	13,8	213,6	\$ 9.705,478

Aporte Nutricional Dia 17												
DESAYUNO												
LECHE CON ENDULZANTE, PAN DE MOLDE CON JAMON Y PALTA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126	
JAMON	30	70	4,8	5,6	0,1	0,3	2,1	0,5	0,0	1,4	\$ 286,350	
PALTA	40	64	0,8	6,1	3,0	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50,232	
Total		395	17,5	17,5	42,9	2,5	298,8	1,9	5,0	57,0	\$ 618,717	
ALMUERZO												
ENTRADA: BETARRAGA/PEREJIL												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
BETARRAGA	120	23	2,2	0,1	4,8	4,0	142,8	0,0	2,0	17,8	\$ 89,760	
PEREJIL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 2,597	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
Total		136	2,2	5,1	5,2	4,0	143,2	0,0	2,0	18,4	\$ 96,923	
PLATO DE FONDO: GARBANZOS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
GARBANZO	70	255	13,5	4,2	42,4	4,4	73,5	0,0	13,3	389,2	\$ 145,357	
ARROZ	20	73	1,4	0,1	15,9	0,9	5,6	0,2	0,2	1,6	\$ 17,320	
ZANAHORIA	15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	\$ 10,404	
CEBOLLA	15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	\$ 9,417	
ZAPALLO	30	10	0,3	0,1	2,3	0,1	5,5	0,0	0,8	3,2	\$ 40,074	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
Total		140	15,2	5,4	60,6	5,4	84,6	0,2	14,3	406,1	\$ 163,977	
POSTRE: NARANJA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
NARANJA	120	56	1,1	0,1	14,2	0,1	48,0	0,1	2,5	36,4	\$ 104,616	
Total		508	18,6	14,6	79,9	9,4	275,7	0,3	18,8	453,6	\$ 440,606	
ONCE												
CAFÉ CON ENDULZANTE, PAN MARRAQUETA CON HUEVO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900	
HUEVO	50	80	6,8	5,0	2,0	1,0	22,5	0,6	0,0	23,5	\$ 123,783	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
Total		414	15,8	13,0	57,4	3,8	65,4	1,2	3,7	60,6	\$ 632,390	
CENA												
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS CON ARROZ												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ACELGA	100	19	1,8	0,2	3,8	1,8	51,1	0,4	1,8	13,8	\$ 69,859	
PAPA	20	16	0,6	0,0	3,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 15,116	
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404	
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417	
ARROZ	15	55	1,1	0,1	11,9	0,6	4,2	0,2	0,2	1,2	\$ 12,990	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
Total		140	3,9	5,3	33,8	2,7	65,2	0,6	2,8	18,3	\$ 115,212	
PLATO DE FONDO: PAVO AL JUGO CON CORBATITAS AL PEREJIL												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PAVO	140	172	30,8	4,6	1,7	3,1	32,2	0,0	0,0	0,0	\$ 709,077	
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278	
ZANAHORIA	10	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,1	0,0	0,4	1,4	\$ 6,936	
PIMENTON ROJO	10	3	0,1	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	0,2	2,2	\$ 27,840	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
FIDEOS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	33,6	\$ 91,941	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
PEREJIL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 2,597	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
Total		340	41,8	10,7	69,7	5,2	118,6	2,8	6,2	72,2	\$ 845,500	
POSTRE: LECHE NEVADA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121,0	0,4	0,0	5,1	\$ 65,567	
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892	
AZUCAR	20	80	0,0	0,0	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 11,127	
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 24,789	
VAINILLA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 5,695	
Total		849	51,0	25,5	104,1	8,0	278,2	3,3	8,3	75,8	\$ 1.153,890	
Total Dia		2165	99,0	70,7	284,3	23,8	916,2	6,6	35,8	647,0	\$ 2.845,602	

Aporte Nutricional Día 18											
DESAYUNO											
TE CON LECHE, PAN MARRAQUETA CON TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121,0	0,4	0,0	5,1	\$ 65,567
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
TOMATE	30	6	0,3	0,1	1,4	0,1	1,5	0,0	0,3	4,5	\$ 22,788
Total		345	12,7	5,0	61,6	3,0	165,4	1,1	4,0	46,7	\$ 504,117
ALMUERZO											
ENTRADA: APIO/ZANAHORIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	90	14	0,7	0,1	3,3	0,4	36,0	0,0	1,5	25,2	\$ 75,384
ZANAHORIA	30	14	0,3	0,1	3,2	0,2	9,3	0,1	1,2	4,1	\$ 20,808
ACEITE	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CARNE MECHADA CON PURE DE PAPAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO GANSO	140	162	31,1	3,5	1,5	5,2	14,0	0,0	0,0	0,0	\$ 745,733
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872
PIMENTON ROJO	20	5	0,2	0,0	1,3	0,1	1,8	0,0	0,3	4,4	\$ 55,680
CEBOLLA	20	8	0,2	0,0	1,7	0,0	4,0	0,0	0,3	3,8	\$ 12,556
ACEITE	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
ALINO COMPLETO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,722
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22,0	0,0	0,0	0,0	\$ 151,160
LECHE DESCREMADA	50	25	1,7	1,0	2,4	0,0	60,5	0,2	0,0	2,5	\$ 32,783
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	25	15	0,0	0,1	3,8	0,0	1,8	0,0	0,6	0,7	\$ 30,395
KIWI	25	15	0,2	0,1	3,7	0,1	6,5	0,0	0,8	5,6	\$ 18,150
FRUTILLA	25	8	0,2	0,1	1,8	0,1	3,5	0,0	0,7	4,4	\$ 71,215
JUGO DE NARANJA	40	18	0,3	0,1	4,2	0,1	4,4	0,0	0,2	12,1	\$ 34,872
Total		545	41,0	19,5	53,1	8,3	160,9	0,4	4,3	55,9	\$ 1.334,285
ONCE											
TE CON ENDULZANTE, PAN HALLULLA CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
MANJAR	25	66	0,0	1,5	14,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 47,650
Total		355	9,1	4,5	69,7	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 169,779
CENA											
ENTRADA: CORNET DE JAMON/PALTA EN CAMA DE LECHUGA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JAMON	35	82	5,6	6,6	0,1	0,3	2,5	0,6	0,0	1,7	\$ 334,075
PALTA	40	64	0,8	6,1	3,0	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50,232
LECHUGA	20	3	0,3	0,0	0,5	0,1	6,4	0,0	0,4	14,6	\$ 15,137
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: BUDIN DE VERDURAS CON ARROZ GRANEADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	200	38	3,6	0,4	7,5	3,6	102,2	0,7	3,6	27,6	\$ 139,718
ZANAHORIA	50	23	0,5	0,1	5,3	0,3	15,5	0,2	2,0	6,9	\$ 34,680
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,0	0,0	11,8	\$ 61,892
PAN RALLADO	10	29	0,9	0,3	5,5	0,3	4,3	0,1	0,4	3,7	\$ 35,203
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
ARROZ	70	258	5,0	0,5	55,7	3,0	19,6	0,8	0,8	5,6	\$ 60,620
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: MANZANA ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	100	59	0,2	0,4	15,2	0,2	7,0	0,0	2,4	2,8	\$ 121,580
AZUCAR	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 2,782
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 24,789
Total		761	20,6	31,9	101,9	8,8	181,1	2,7	14,3	104,9	\$ 929,045
Total Día		2006	83,3	60,9	286,3	22,9	550,3	4,8	26,3	244,6	\$ 2.937,226

Aporte Nutricional Día 19												
DESAYUNO												
CAFÉ CON ENDULZANTE, PAN HALLULLA CON QUESO CREMA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267	
QUESO CREMA	30	105	2,3	10,5	0,8	0,4	24,0	0,2	0,0	4,0	\$ 147,800	
Total		394	11,4	13,5	56,2	3,2	66,9	0,8	3,7	41,1	\$ 355,317	
ALMUERZO												
ENTRADA: COLIFLOR												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
COLIFLOR	120	29	2,2	0,2	5,5	0,5	32,3	0,0	2,6	61,3	\$ 132,617	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
PLATO DE FONDO: PAVO A LA MANTEQUILLA CON VERDURAS A LA SOYA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PAVO	120	147	26,4	4,0	1,4	2,6	27,6	0,0	0,0	0,0	\$ 607,780	
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120	
PIMIENTA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 20,433	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
ZAPALLO ITALIANO	60	8	0,7	0,1	1,7	0,3	9,0	0,1	0,6	13,3	\$ 101,280	
BERENJENA	60	17	0,5	0,1	4,0	0,2	3,6	0,1	2,3	8,6	\$ 195,158	
CHAMPINONES	50	14	1,1	0,2	2,6	0,9	3,0	0,4	1,1	9,1	\$ 198,400	
ZANAHORIA	30	14	0,3	0,1	3,2	0,2	9,3	0,1	1,2	4,1	\$ 20,808	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
CEBOLLA	30	11	0,3	0,0	2,6	0,1	6,0	0,1	0,5	5,7	\$ 18,834	
SOYA	15	9	1,3	0,0	0,0	0,4	2,9	0,0	0,2	0,0	\$ 51,535	
POSTRE: FLAN DE CAMELO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0,5	0,0	6,1	\$ 78,680	
FLAN	14	54	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 52,583	
Total		528	37,0	25,3	41,2	5,2	241,5	1,3	8,5	109,2	\$ 1.547,290	
ONCE												
TE CON ENDULZANTE, PAN DE MOLDE CON MERMELADA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
Te	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126	
MERMELADA PROMEDIO	25	54	0,1	0,0	13,2	0,3	5,1	0,0	0,2	1,3	\$ 51,352	
Total		215	5,3	1,9	43,4	2,0	55,4	0,4	1,3	22,0	\$ 226,341	
CENA												
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ZAPALLO	100	32	1,1	0,2	7,7	0,4	18,3	0,1	2,6	10,5	\$ 133,580	
PAPA	50	40	1,6	0,1	8,3	0,6	5,5	0,0	0,0	0,0	\$ 37,790	
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872	
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
PLATO DE FONDO: CROQUETAS DE ATUN CON CORBATITAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ATUN EN AGUA	100	131	29,6	0,5	0,0	3,2	12,0	0,4	0,0	4,7	\$ 757,815	
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404	
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417	
PAN RALLADO	15	43	1,4	0,5	8,3	0,4	6,4	0,1	0,6	5,6	\$ 52,805	
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
FIDEOS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	0,0	4,8	33,6	\$ 91,941	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
POSTRE: PIÑAS AL JUGO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PIÑA ENLATADA	120	93	0,4	0,1	24,2	0,5	16,8	0,1	1,1	5,5	\$ 219,276	
Total		802	47,4	20,1	108,1	7,3	127,7	1,2	10,9	82,2	\$ 1.420,575	
Total Día		1939	99,0	60,8	248,9	17,7	491,5	3,7	24,5	254,4	\$ 3.549,523	

Aporte Nutricional Dia 20											
DESAYUNO											
LECHE CON MILO, PAN DE MOLDE CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
VAINILLA	10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 56,950
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
DULCE MEMBRILLO	30	74	0,1	0,1	18,1	1,1	4,8	0,0	0,3	0,0	\$ 48,040
Total		310	5,4	10,3	48,3	2,7	57,4	0,4	1,4	21,0	\$ 434,369
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	80	17	0,7	0,3	3,7	0,4	4,0	0,0	0,7	12,0	\$ 60,768
CEBOLLA	40	15	0,5	0,1	3,5	0,1	8,0	0,1	0,6	7,6	\$ 25,112
CILANTRO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,645
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: ESTOFADO DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	100	130	23,6	3,1	1,8	3,8	11,0	0,0	0,0	0,0	\$ 512,333
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22,0	0,0	0,0	0,0	\$ 151,160
CEBOLLA	40	15	0,5	0,1	3,5	0,1	8,0	0,1	0,6	7,6	\$ 25,112
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872
PIMENTON ROJO	20	5	0,2	0,0	1,3	0,1	1,8	0,0	0,3	4,4	\$ 55,680
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 11,633
POSTRE: COMPOTA MIXTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	60	35	0,1	0,2	9,1	0,1	4,2	0,0	1,4	1,7	\$ 72,948
PERA	60	35	0,2	0,2	9,1	0,2	6,6	0,1	2,3	4,4	\$ 59,868
AZUCAR	5	54	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 2,782
Total		566	32,2	14,4	80,0	7,0	71,8	0,3	6,8	40,4	\$ 1.010,825
ONCE											
TE CON ENDULZANTE, PAN MARRAQUETA CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
PALTA	45	72	0,9	6,9	3,3	0,5	5,0	0,2	4,3	27,8	\$ 56,511
Total		361	10,0	9,9	58,7	3,3	47,9	0,8	8,0	64,9	\$ 472,273
CENA											
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS CON ARROZ											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	100	14	1,2	0,1	2,9	0,4	15,0	0,2	1,0	22,1	\$ 168,800
PAPA	20	16	0,6	0,0	3,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 15,116
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
ARROZ	15	55	1,1	0,1	11,9	0,6	4,2	0,2	0,2	1,2	\$ 12,990
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: POLLO ARVEJADO CON ARROZ PILAF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	140	246	38,2	9,4	0,0	1,6	19,6	0,0	0,0	8,4	\$ 604,077
ARVEJAS	15	12	0,8	0,1	2,2	0,2	3,8	0,2	0,7	9,8	\$ 22,990
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
AJO	1	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	\$ 9,611
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 12,522
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
ARROZ	70	256	5,0	0,5	55,7	3,0	19,6	0,0	0,8	5,6	\$ 60,620
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: SANDIA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
SANDIA	100	32	0,6	0,4	7,2	0,2	8,0	0,1	0,3	2,2	\$ 69,850
Total		792	48,2	25,7	89,2	6,6	89,5	0,8	4,8	99,1	\$ 1.038,585
Total Dia		2029	99,0	60,3	276,3	19,6	266,5	2,3	21,0	185,4	\$ 2.956,052

Aporte Nutricional Día 21											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE, PAN MARRAQUETA CON HUEVO Y TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,09	3	55,4	2,8	42,9	0,64	3,7	37,1	\$ 390,900
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 61,892
TOMATE	20	4,2	0,1708	0,066	0,928	0,09	1	0,018	0,18	3	\$ 15,192
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
Total		378	12,6	10,6	57,3	3,4	56,2	0,9	3,9	51,9	\$ 500,302
ALMUERZO											
ENTRADA: CHOCLO/PIMENTON ROJO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHOCLO	80	68,8	2,576	0,944	15,2	0,4152	1,6	0	3,44	36,64	\$ 143,348
PIMENTON ROJO	40	10,8	0,356	0,076	2,576	0,184	3,6	0,048	0,64	8,8	\$ 111,360
JUGO DE LIMON	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,129	\$ 1,230
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: MERLUZA FRITA CON ARROZ PERLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MERLUZA	140	124,6	26,04	1,484	0	3,43	33,6	0	0	4,2	\$ 790,141
HUEVO	10	16	1,35	1	0,4	0,2	4,5	0,11	0	4,7	\$ 24,757
HARINA	10	36,4	1,03	0,084	7,63	0,464	1,5	0,07	0,27	2,6	\$ 6,217
PAN RALLADO	10	28,9	0,909	0,3	5,54	0,28	4,29	0,064	0,37	3,71	\$ 35,203
ACEITE	15	134,55	0	14,955	0	0,0045	0	0	0	0	\$ 21,138
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
OREGANO	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 5,817
ARROZ	70	255,5	4,998	0,4613	55,65	3,017	19,6	0,763	0,84	5,6	\$ 60,620
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9,417
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,819
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3,33	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 65,567
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 61,892
AZUCAR	25	54	0	0	13	0	0	0	0	0	\$ 13,908
Total		914,55	44,138	33,7327	107,0905	8,5807	203,94	1,7485	5,8	86,059	\$ 1.366,345
ONCE											
CAFÉ CON LECHE, PAN HALLULLA CON MERMELADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121,0	0,4	0,0	5,1	\$ 65,567
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
MERMELADA PROMEDIO	25	54	0,1	0,0	13,2	0,3	5,1	0,0	0,2	1,3	\$ 51,352
Total		392	12,5	4,9	73,4	3,1	169,0	1,0	3,9	43,4	\$ 324,436
CENA											
ENTRADA: ZAPALITO ITALIANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALITO ITALIANO	120	17	1,4	0,2	3,5	0,5	18,0	0,2	1,2	26,5	\$ 202,560
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: TOMATICAN CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	60	78	14,2	1,9	1,1	2,3	6,6	0,0	0,0	0,0	\$ 381,520
TOMATE	100	21	0,9	0,3	4,6	0,5	5,0	0,1	0,9	15,0	\$ 75,960
CHOCLO	40	34	1,3	0,5	7,6	0,2	0,8	0,2	1,7	18,3	\$ 71,674
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 9,611
PIMIENTA	3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 20,433
ACEITE	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PAPA	200	41	5,0	1,8	1,1	0,1	24,0	0,1	0,0	0,0	\$ 151,160
ACEITE	5	41	5,0	1,8	1,1	0,1	24,0	0,1	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: ENSALADA DE FRUAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	30	18	0,1	0,1	4,6	0,1	2,1	0,0	0,7	0,8	\$ 36,474
NARANJA	30	14	0,3	0,0	3,5	0,0	12,0	0,0	0,6	9,1	\$ 26,154
PLÁTANO	30	27	0,3	0,1	7,0	0,1	1,8	0,0	0,5	5,7	\$ 17,520
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0,0	1,0	6,7	\$ 21,780
Total		375	28,9	12,9	41,4	4,0	109,1	1,0	7,5	86,6	\$ 1.054,409
Total Día		2060	98,2	62,1	279,2	19,1	537,2	4,7	21,0	268,2	\$ 8.245,492

Aporte Nutricional Día 22												
DESAYUNO												
TE CON ENDULZANTE, PAN MARRAQUETA CON HUEVO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900	
HUEVO	50	80	6,8	5,0	2,0	1,0	22,5	0,6	0,0	23,5	\$ 123,783	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
Total		414	15,8	13,0	57,4	3,8	65,4	1,2	3,7	60,6	\$ 547,001	
ALMUERZO												
ENTRADA: APIO/RABANITOS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
APIO	90	14	0,675	0,126	3,285	0,36	36	0,117	1,503	25,2	\$ 75,384	
RABANITO	30	5	0,18	0,162	1,08	0,0873	6,3	0,09	0,66	8,13	\$ 96,000	
JUGO DE LIMON	5	1	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6,150	
ACEITE	5	45	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410	
PLATO DE FONDO: BEFF DE VACUNO CON PURE DE ARVEJAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
POSTA NEGRA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0,0	0,0	0,0	\$ 614,800	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
AJO	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,000	
ARVEJAS	80	65	4,3	0,3	11,6	1,2	20,0	1,0	3,9	52,0	\$ 122,613	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
POSTRE: MANZANA NATURAL												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
MANZANA	200	118	0,4	0,7	30,4	0,4	14,0	0,1	4,8	5,6	\$ 243,160	
Total		448	33,9	15,0	49,0	6,5	89,9	1,3	10,9	91,6	\$ 1.173,428	
ONCE												
CAFÉ CON LECHE, PAN DE MOLDE CON MERMELADA Y QUESILLO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133	
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126	
MERMELADA PROMEDIO	25	54	0,1	0,0	13,2	0,3	5,1	0,0	0,2	1,3	\$ 51,352	
QUESILLO	40	41	5,0	1,8	1,1	0,1	24,0	0,1	0,0	4,9	\$ 154,500	
Total		355	17,0	7,6	54,1	2,1	321,4	1,3	1,3	37,0	\$ 597,362	
CENA												
ENTRADA: TOMATE/CILANTRO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
TOMATE	120	25	1,0	0,4	5,6	0,5	6,0	0,1	1,1	18,0	\$ 91,152	
CILANTRO	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,000	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
PLATO DE FONDO: PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ZAPALLO ITALIANO	250	35	2,9	0,4	7,3	1,1	37,5	0,5	2,6	55,3	\$ 422,000	
POSTA MOLIDA	60	78	14,2	1,9	1,1	2,3	6,6	0,0	0,0	0,0	\$ 381,520	
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404	
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
LECHE DESCREMADA	20	10	0,7	0,4	1,0	0,0	24,2	0,1	0,0	1,0	\$ 13,113	
PAN MARRAQUETA	50	145	4,5	1,5	27,7	1,4	21,5	0,3	1,9	18,6	\$ 195,450	
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
POSTRE: LECHE ASADA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121,0	0,4	0,0	5,1	\$ 65,567	
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892	
AZUCAR	25	100	0,0	0,0	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 13,908	
Total		668	33,7	26,4	77,1	6,5	246,9	2,0	6,3	128,3	\$ 1.348,272	
Total Día		1886	99,0	62,0	237,6	18,9	723,6	5,8	22,2	315,5	\$ 3.666,264	

Aporte Nutricional Día 23											
DESAYUNO											
LECHE CON MILO, PAN DE MOLDE CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
VAINILLA	10	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 56,950
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
MANJAR	50	133	0,0	3,0	28,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 95,300
Total		294	5,2	4,9	58,7	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 433,509
ALMUERZO											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
INGREDIENTES	250	48	4,5	0,5	9,375	4,5	127,75	0	4,525	34,5	\$ 174,647
PAPA	50	40	1,55	0,1	8,25	0,55	5,5	0	0	0	\$ 37,790
ZANAHORIA	30	14	0,327	0,0537	3,15	0,1863	9,3	0,09	1,2	4,14	\$ 20,808
ACEITE	5	45	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CHAPSUI DE AVE CON SPAGUETHI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211	32,8	8,1	0,0	1,4	16,8	0,0	0,0	7,2	\$ 517,780
BROCOLI	10	3	0,3	0,0	0,5	0,1	4,6	0,0	0,3	5,0	\$ 8,960
COLIFLOR	10	2	0,2	0,0	0,5	0,0	2,7	0,0	0,2	5,1	\$ 11,051
CEBOLLIN	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,2	1,9	\$ 32,107
ZAPALLO ITALIANO	30	4	0,3	0,0	0,9	0,1	4,5	0,1	0,3	6,6	\$ 50,640
ZANAHORIA	10	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,1	0,0	0,4	1,4	\$ 6,936
PIMENTON ROJO	15	4	0,1	0,0	1,0	0,1	1,4	0,0	0,2	3,3	\$ 41,760
SOYA	15	9	1,3	0,0	1,0	0,4	2,9	0,0	0,2	0,0	\$ 51,535
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
FIDEOS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	33,6	\$ 91,941
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	40	24	0,1	0,1	6,1	0,1	2,8	0,0	1,0	1,1	\$ 48,632
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0,0	1,0	6,7	\$ 21,780
FRUTILLA	30	9	0,2	0,1	2,1	0,1	4,2	0,0	0,8	5,3	\$ 85,458
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0,0	0,2	15,2	\$ 43,590
Total		812	51,9	25,4	96,7	9,4	241,4	2,4	15,3	131,1	\$ 1.267,372
ONCE											
TE CON ENDULZANTE, PAN HALLULLA CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
PALTA	40	64	0,8	6,1	3,0	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50,232
Total		353	9,9	9,1	58,4	3,2	47,3	0,8	7,5	61,8	\$ 172,361
CENA											
ENTRADA: BETARRAGA/ CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BETARRAGA	120	23	2,2	0,1	4,8	4,0	142,8	0,5	2,0	17,8	\$ 89,760
CEBOLLA	20	8	0,2	0,0	1,7	0,0	4,0	0,0	0,3	3,8	\$ 12,556
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ PILAF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0,0	0,0	0,0	\$ 508,693
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
PAN RALLADO	20	58	1,8	0,8	11,1	0,6	8,6	0,1	0,7	7,4	\$ 70,407
ACEITE	10	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 14,092
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
SALSA DE TOMATES	25	21	0,9	0,2	4,7	0,7	8,8	0,2	1,1	5,6	\$ 40,542
ARROZ	5	18	0,4	0,0	4,0	0,2	1,4	0,1	0,1	0,4	\$ 4,330
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: JALEA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	14	38	0,0	0,0	9,9	0,0	1,6	0,0	0,1	1,6	\$ 39,422
Total		469	25,0	23,5	42,4	8,8	188,5	1,0	5,7	44,2	\$ 831,497
Total Día		1928	91,9	62,9	256,3	23,1	527,5	4,5	29,6	257,7	\$ 2.704,739

Aporte Nutricional Día 24											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE, PAN HALLULLA CON HUEVO Y TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892
TOMATE	15	3,15	0,1	0,0	0,7	0,1	0,8	0,0	0,1	2,3	\$ 11,394
Total		332	12,6	5,5	57,1	3,4	54,9	0,9	3,8	51,1	\$ 280,803
ALMUERZO											
ENTRADA: BROCOLI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BROCOLI	110	31	3,3	0,4	5,6	0,9	50,6	0,0	2,9	55,0	\$ 98,560
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: REINETA A LA MANTEQUILLA CON PURE MIXTO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REINETA	150	158	29,0	4,1	1,4	1,8	67,5	0,0	0,0	0,0	\$ 1.154,200
MANTEQUILLA	20	150	0,2	16,6	0,0	0,0	4,7	0,0	0,0	0,6	\$ 96,240
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PIMIENTA	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 6,130
PAPA	120	96	3,7	0,2	19,8	1,3	13,2	0,0	0,0	0,0	\$ 90,696
ZAPALLO	120	38	1,3	0,3	9,2	0,5	22,0	0,1	3,1	12,6	\$ 160,296
LECHE DESCREMADA	30	15	1,0	0,6	1,4	0,0	36,3	0,1	0,0	1,5	\$ 19,670
MANTEQUILLA	20	9	1,3	0,0	1,0	0,4	2,9	0,0	0,2	0,6	\$ 96,240
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: FLAN DE CHOCOLATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0,5	0,0	6,1	\$ 78,680
FLAN	14	54	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 52,583
Total		657	43,7	29,4	57,6	5,1	342,7	0,8	6,2	77,0	\$ 1.867,720
ONCE											
LECHE, PAN MARRAQUETA CON DULCE DE MEMBRILLO Y MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
DULCE MEMBRILLO	25	61	0,1	0,1	15,1	0,9	4,0	0,0	0,2	0,0	\$ 40,033
Total		525	15,9	15,2	80,1	3,8	291,3	1,4	3,9	47,5	\$ 611,062
CENA											
ENTRADA: POROTOS VERDES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POROTOS VERDES	120	42	2,3	0,3	9,5	1,5	55,2	0,4	3,1	40,0	\$ 261,336
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PANTRUCAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	60	78	14,2	1,9	1,1	2,3	6,6	0,0	0,0	0,0	\$ 381,520
HARINA	30	109	3,1	0,3	22,9	1,4	4,5	0,2	0,8	7,8	\$ 18,652
PAPA	120	96	3,7	0,2	19,8	1,3	13,2	0,0	0,0	0,0	\$ 90,696
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4,645
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	30	18	0,1	0,1	4,6	0,1	2,1	0,0	0,7	0,8	\$ 36,474
NARANJA	30	14	0,3	0,0	3,5	0,0	12,0	0,0	0,6	9,1	\$ 26,154
PLATANO	30	27	0,3	0,1	7,0	0,1	1,8	0,0	0,5	5,7	\$ 17,520
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0,0	1,0	6,7	\$ 21,780
Total		506	24,5	13,2	76,1	7,0	111,2	0,8	7,6	75,7	\$ 899,659
Total Día		2020	96,8	63,3	270,9	19,2	800,0	3,9	21,6	251,3	\$ 3.659,244

Aporte Nutricional Día 25											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE, PAN MARRAQUETA CON MERMELEADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 390,900
MERMELADA PROMEDIO	25	54	0,1	0,0	13,2	0,3	5,1	0,0	0,2	1,3	\$ 51,352
Total		343	9,2	3,0	68,6	3,1	48,0	0,6	3,9	38,4	\$ 467,115
ALMUERZO											
ENTRADA: REPOLLO/ACEITUNAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REPOLLO	100	24	1,2	0,2	5,4	0,6	47,0	0,0	2,7	56,7	\$ 122,200
ACEITUNA	10	12	0,1	1,3	0,1	0,2	6,1	0,0	0,3	0,1	\$ 28,983
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CAZUELA DE CERDO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PULPA DE CERDO	130	187	26,5	6,2	6,1	3,8	32,5	0,0	0,0	0,0	\$ 519,567
PAPA	100	80	3,1	0,2	16,5	1,1	11,0	0,0	0,0	0,0	\$ 75,580
ZAPALLO	40	13	0,4	0,1	3,1	0,2	7,3	0,0	1,0	4,2	\$ 53,432
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
CHOCLO	40	34	1,3	0,5	7,6	0,2	0,8	0,2	1,7	18,3	\$ 71,674
ACEITE	5	9	1,3	0,0	1,0	0,4	2,9	0,0	0,2	0,0	\$ 7,046
OREGANO	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,000
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: COMPOTA DE HUESILLOS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HUESILLO	50	119	1,8	0,4	30,7	2,0	14,0	0,3	4,1	0,2	\$ 391,083
AZUCAR	10	40	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 5,563
CLAVO DE OLOR	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 30,667
Total		576	36,2	13,9	83,7	8,5	129,6	0,5	10,9	85,0	\$ 1.339,632
ONCE											
CAFE CON ENDULZANTE, PAN DE MOLDE CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFE	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	80	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
QUESO CREMA	20	70	1,5	7,0	0,5	0,2	16,0	0,1	0,0	2,6	\$ 98,533
Total		231	6,7	8,9	30,8	1,9	66,3	0,5	1,1	23,3	\$ 358,910
CENA											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	170	32	3,1	0,3	6,4	3,1	86,9	0,6	3,1	23,5	\$ 118,760
PAPA	50	40	1,6	0,1	8,3	0,6	5,5	0,0	0,0	0,0	\$ 37,790
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 9,611
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: POLLO A LA PLANCHA CON ESPIRALES A LA OLIVA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211	32,8	8,1	0,0	1,4	16,8	0,0	0,0	7,2	\$ 517,780
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
FIDEOS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	33,6	\$ 91,941
ACEITE DE OLIVA	15	135	0,0	15,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 81,105
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: JALEA CON FRUTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	14	38	0,0	0,0	9,9	0,0	1,6	0,0	0,1	1,6	\$ 39,422
PLATANO	30	27	0,3	0,1	7,0	0,1	1,8	0,0	0,5	5,7	\$ 17,520
Total		846	47,3	34,7	86,8	6,8	160,8	2,7	9,2	76,5	\$ 949,070
Total Día		1996	99,4	60,5	269,8	20,3	404,7	4,3	25,2	223,2	\$ 3.114,726

Aporte Nutricional Día 26											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE, PAN DE MOLDE CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
PALTA	40	64	0,8	6,1	3,0	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50,232
Total		325	12,7	11,9	42,8	2,2	296,7	1,3	5,0	55,5	\$ 332,367
ALMUERZO											
ENTRADA: PALTA REINA EN CAMA DE LECHUGA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PALTA	80	129	1,6	12,2	5,9	0,8	8,8	0,0	7,7	49,4	\$ 100,464
PECHUGA DE POLLO	20	26	4,5	0,8	0,3	0,4	5,6	0,0	0,0	0,0	\$ 86,297
MAYONESA	5	36	0,1	4,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,4	\$ 19,710
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,8	\$ 6,150
SAL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
LECHUGA	30	4	0,4	0,1	0,7	0,1	9,6	0,1	0,5	22,0	\$ 22,706
PLATO DE FONDO: GOULASH DE VACUNO CON ARROZ PERLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA NEGRA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0,0	0,0	0,0	\$ 409,867
CEBOLLA	30	11	0,3	0,0	2,6	0,1	6,0	0,1	0,5	5,7	\$ 18,834
TOMATE	50	11	0,4	0,2	2,3	0,2	2,5	0,0	0,5	7,5	\$ 37,980
SALSA DE TOMATES	30	25	1,1	0,3	5,6	0,9	10,5	0,2	1,3	6,7	\$ 48,650
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 13,872
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
PIMIENTA	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,000
SAL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
ARROZ	70	256	5,0	0,5	55,7	3,0	19,8	0,8	0,8	5,6	\$ 60,620
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: FLAN DE CAMELEO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	59,52	3,996	2,304	5,76	0,06	145,2	0,468	0	6,096	\$ 78,680
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0	\$ 52,583
Total		814,26	36,506	32,7818	96,0305	8,8047	224,0505	1,69505	12,1005	106,725	\$ 971,734
ONCE											
TE CON LECHE, PAN HALLULLA CON JAMON Y MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
JAMON	30	70	4,8	5,6	0,1	0,3	2,1	0,5	0,0	1,4	\$ 286,350
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48,120
Total		533	20,6	20,8	65,1	3,2	289,4	2,0	3,7	49,0	\$ 587,732
CENA											
ENTRADA: PEPINO/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PEPINO ENSALADA	200	26	1,1	0,3	5,8	0,6	28,0	0,5	2,0	27,8	\$ 1,019,000
CILANTRO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,645
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,8	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: AJIACO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA NEGRA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0,0	0,0	0,0	\$ 409,867
PAPA	160	128	5,0	0,3	26,4	1,8	17,6	0,0	0,0	0,0	\$ 120,928
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
HUEVO	25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,8	\$ 61,892
ACEITE	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,228
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 11,633
SAL	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: NARANJA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
NARANJA	180	85	1,7	0,2	21,2	0,2	72,0	0,1	3,8	54,5	\$ 156,924
Total		343	25,3	11,1	37,0	5,5	62,4	0,5	2,9	45,1	\$ 1,822,953
Total Día		2016	95,1	76,5	240,9	19,7	872,5	5,5	23,6	256,3	\$ 3,714,789

Aporte Nutricional Día 27												
DESAYUNO												
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN HALLULLA CON TOMATE												
..	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CAFE	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267	
TOMATE	30	6	0,3	0,1	1,4	0,1	1,5	0,0	0,3	4,5	\$ 22,788	
Total		295	9,3	3,1	56,8	2,9	44,4	0,7	4,0	41,6	\$ 230,305	
ALMUERZO												
ENTRADA: SOPA DE ARROZ CON VERDURAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404	
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417	
ARROZ	20	73	1,4	0,1	15,9	0,9	5,6	0,2	0,2	1,6	\$ 17,320	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
CILANTRO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,645	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
PLATO DE FONDO: POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
POLLO	120	211	32,8	8,1	0,0	1,4	16,8	0,0	0,0	7,2	\$ 517,780	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 12,522	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
PAPA	180	144	5,6	0,4	29,7	2,0	19,8	0,0	0,0	0,0	\$ 136,044	
ACEITE	15	135	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 21,138	
SAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,000	
POSTRE: KIVI												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
KIVI	100	61	1,0	0,4	14,9	0,4	26,1	0,1	3,4	22,4	\$ 72,600	
Total		726	41,1	34,0	63,4	4,8	76,0	0,4	4,5	36,1	\$ 816,781	
ONCE												
LECHE CON ENDULZANTE, PAN MARRAQUETA CON QUESO CREMA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121,0	0,4	0,0	5,1	\$ 65,567	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876	
PAN MARRAQUETA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 90,900	
QUESO CREMA	20	70	1,5	7,0	0,5	0,2	16,0	0,1	0,0	2,6	\$ 98,533	
Total		408	13,9	11,9	60,7	3,1	179,9	1,1	3,7	44,8	\$ 555,876	
CENA												
ENTRADA: CHOCLO/PIMENTON												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CHOCLO	70	60	2,3	0,8	13,3	0,4	1,4	0,3	3,0	32,1	\$ 125,430	
PIMENTON ROJO	40	11	0,4	0,1	2,6	0,2	3,6	0,0	0,6	8,8	\$ 111,360	
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6,150	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
PLATO DE FONDO: MERLUZA A LA PLANCHA CON CORBATITAS A LA OLIVA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
MERLUZA	130	116	24,2	1,4	0,0	3,2	31,2	1,7	0,0	3,9	\$ 733,703	
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
FIDEOS	70	260	9,3	1,1	52,4	1,5	40,6	1,9	4,8	33,6	\$ 91,941	
ACEITE DE OLIVA	10	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 54,070	
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410	
POSTRE: FLAN DE VAINILLA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,7	0,0	0,1	1,7	\$ 42,238	
PLATANO	25	54	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	\$ 14,600	
Total		723	36,1	23,3	92,3	5,3	78,8	4,0	8,5	85,4	\$ 1.194,811	
Total Día		2153	99,0	72,3	273,2	16,1	379,1	6,2	20,7	208,0	\$ 2.750,773	

Aporte Nutricional Día 28											
DESAYUNO											
TE CON LECHE, PAN HALLULLA CON MERMELEDA Y QUESILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	1 u	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 23,987
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN HALLULLA	100	289	9,1	3,0	55,4	2,8	42,9	0,6	3,7	37,1	\$ 97,267
MERMELADA PROMEDIO	25	54	0,1	0,0	13,2	0,3	5,1	0,0	0,2	1,3	\$ 51,352
QUESILLO	40	41	5,0	1,8	1,1	0,1	24,0	0,1	0,0	4,9	\$ 154,500
Total		483	20,9	8,7	79,3	3,2	314,0	1,6	3,9	53,4	\$ 459,115
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	100	21	0,9	0,3	4,6	0,5	5,0	0,1	0,9	15,0	\$ 75,960
CEBOLLA	30	11	0,3	0,0	2,6	0,1	6,0	0,1	0,5	5,7	\$ 18,834
CILANTRO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4,645
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: PASTEL DE GHOCCLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHOCLO	250	215	8,1	3,0	47,5	1,3	5,0	0,0	10,8	114,5	\$ 447,963
POLLO	40	70	10,9	2,7	0,0	0,5	5,6	0,8	0,0	2,4	\$ 172,593
POSTA MOLIDA	40	52	9,4	1,2	0,7	1,5	4,4	0,0	0,0	0,0	\$ 254,347
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
ACEITUNAS	10	12	0,1	1,3	0,1	0,2	6,1	0,0	0,3	0,1	\$ 28,983
PASAS	8	24	0,3	0,0	6,3	0,2	3,9	0,0	0,5	0,3	\$ 61,253
ALBAHACA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 16,912
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: SEMOLA CON LECHE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
SEMOLA	15	54	1,9	0,2	10,9	0,7	2,6	0,2	0,5	10,8	\$ 20,360
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131,133
AZUCAR	10	40	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 5,563
Total		585	30,2	23,5	73,1	4,2	39,0	1,0	13,1	140,8	\$ 1.269,921
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE, PAN DE MOLDE CON PASTA DE AVE/PIMENTON											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 109,375
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,876
PAN MOLDE	60	161	5,2	1,9	30,2	1,7	50,3	0,4	1,1	20,7	\$ 150,126
POLLO	30	53	8,2	2,0	0,0	0,4	4,2	0,6	0,0	1,8	\$ 129,445
PIMENTON ROJO	10	3	0,1	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	0,2	2,2	\$ 27,840
MAYONESA	10	72	0,1	8,0	0,3	0,1	1,8	0,0	0,0	0,8	\$ 39,421
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
Total		289	13,6	11,9	31,2	2,1	57,2	1,0	1,3	25,5	\$ 457,492
CENA											
ENTRADA: SOPA DE POLLO CON VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PECHUGA DE POLLO	20	26	4,5	0,8	0,3	0,4	5,6	0,0	0,0	0,0	\$ 86,297
PAPA	20	16	0,6	0,0	3,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 15,116
ZAPALLO	10	3	0,1	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0	0,3	1,1	\$ 13,358
ZANAHORIA	10	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,1	0,0	0,4	1,4	\$ 6,936
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,2	1,9	\$ 6,278
ACELGA	20	4	0,4	0,0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 13,972
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: TORTILLA DE POROTOS VERDES CON ARROZ PIAMONTESA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POROTOS VERDES	200	70	3,8	0,6	15,8	2,6	92,0	0,0	5,2	66,6	\$ 435,560
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10,404
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9,417
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 61,892
ARROZ	70	256	5,0	0,5	55,7	3,0	19,6	0,8	0,8	5,6	\$ 60,620
PIMENTON ROJO	10	3	0,1	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	0,2	2,2	\$ 27,840
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0,410
POSTRE: HELADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HELADO	100	147	0,0	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 185,267
Total		573	18,4	19,4	83,0	7,4	156,4	1,3	8,2	98,2	\$ 955,323
Total Día		1929	83,0	63,6	266,6	16,9	566,6	4,8	26,5	317,8	\$ 3.141,851

Anexo 4. Planificación Alimentaria Adulto Celiaco

SEMANA 1								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	MANJAR	PALTA	DULCE DE MEMBRILLO	SALAME	TOMATE	DULCE DE MEMBRILLO	PALTA
ALMUERZO	ENTRADA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI	TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO	CHOCLO/PIMENTON ROJO	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	REPOLLO MIXTO	HABAS/CEBOLLA
	PFLANTEE	POLLO AL JUGO	CAZUELA DE VACUNO	LENTEJAS GUIADAS	RENETA AL HORNO	SPAGUETTI SIN GLUTEN CON SALSA BLONESA	HUEVO FRITO	PASTEL DE VERDURAS
		CORBATITAS SIN A LA MANTEQUILLA			ARROZ PILAF		CHARQUICAN	
	POSTRE	JALEA CON PLATANO	MAICENA CON LECHE	COMPOTA MIXTA	MACEDONIA	COMPOTA DE PERA	MANZANA NATURAL	PIÑA NATURAL
ONCE	BEBESTIBLE	LECHE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	QUESO CREMA	QUESO GOUDA MANTEQUILLA	HUEVO	MANJAR	HUEVO	QUESO CREMA	MANJAR
CENA	ENTRADA	LECHUGA/PALMITOS	SOPA DE POLLO CON ARROZ	BETARRAGA/PEREJIL	APIO/PALTA	POROTOS VERDES/SZANAHORIA	PERINO/TOMATE	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO
	PFLANTEE	TORTILLA DE ACELGA	OMELETTE DE VERDURAS	BISTEC DE CERDO	ESTOFADO DE AVE	MERLUZA A LA PLANCHA	PANZO A LA PLANCHA	BEEF DE VACUNO
		ARROZ PERLA	PAPAS DORADAS	CORBATITAS SIN GLUTEN A LA OLIVA		VERDURAS ASADAS	ARROZ PIAEMONTESE	ESPIRALES SIN GLUTEN A LA OLIVA
	POSTRE	ENSALADA DE FRUTAS	DURAZNOS AL JUGO	LECHE ASADA	ARROZ CON LECHE	PIÑAS AL JUGO	FLAN DE CHOCOLATE	MACEDONIA

		SEMANA 2						
		DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON LECHE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	HUEVO TOMATE	MANJAR	QUESO CREMA	QUESILLO	JAMON DE PIVO PALTA	QUESO CREMA	MANJAR
ALMUERZO	ETAPAS	LECHUGA/PALTA	HABAS/CEBOLLA	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	ESPINACA/ZANA/HORIA	TOMATE CON CEBOLLA	APIO/ACEITUNAS	REPOLLO MORADO
	PLANTAS	REINETA A LA MANTEQUILLA ARROZ PILAF	CARBONADA DE VACUNO	CHULETAS DE CERDO PURE DE PAPAS	SPAGUETTI SIN GLUTEN CON SALSA BOLOÑESA	POROTOS A LA CHILENA	CHAPSUI DE POLLO ARROZ PILAFF	PASTEL DE PAPAS
	POSTRE	MACEDONIA	MACEDONIA	JALEA	FRUTILLAS NATURALES	HELADO DE AGUA	COMPOTA DE MANZANA	ENSALADA DE FRUTAS
ONCE	BEBESTIBLE	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	DULCE DE MEMBRILLO	PALTA	DULCE DE MEMBRILLO	PALTA	SALAME	MANJAR	JAMON
CENA	ETAPAS	PEPINO	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	MOLDE DE ATUN EN CAMA DE LECHUGA	CONSUME DE AVE	CEVICHE DE VERDURAS	BETARRAGA/CILANTRO	CREMA DE CHAMPIÑONES
	PLANTAS	TOMATIAN PAPAS DORADAS	PIVO GRILLE ESPIRALES SIN GLUTEN A LA MANTEQUILLA	TORTILLA DE ACELGA ARROZ GRANEADO	POLLO A LA PLANCHA VERDURAS ASADAS	BEEF DE VACUNO PAPAS DORADAS	PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO	MERLUZA A LA MANTEQUILLA ENSALADA SURTIDA
	POSTRE	FRUTILLAS NATURALES	FLAN DE CARAMELO	KIWI NATURAL	JALEA CON FRUTA	LECHE ASADA	PIE DE LIMON	FLAN DE CHOCOLATE

		SEMANA 3						
		DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	MANTEQUILLA	QUESO CREMA	JAMON PALTA	TOMATE	QUESO CREMA	MARGARINA Y DULCE DE MEMBRILLO	HUEVO TOMATE
ALMUERZO	ETA NRD A	BROCOLI	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	BETARRAGA/PEREJIL	APIOZANA/HORIA	COLIFLOR	TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO	CHOCLO/PIMENTON ROJO
	P F L D A N T E D O O	CAZUELA DE AVE	PULPA DE CERDO AL HORNO PAPAS COCIDAS	GARBANZOS	CARNE MECHADA PURE DE PAPAS	PAVO A LA MANTEQUILLA VERDURAS A LA SOJA	ESTOFADO DE VACUNO	MERLUZA FRITA ARROZ PERLA
	POSTRE	JALEA	HELADO	NARANJA NATURAL	MACEDONIA	FLAN DE CARAMELO	COMPOTA MIXTA	LECHE ASADA
ONCE	BEBESTIBLE	LECHE CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	MANJAR	DULCE DE MEMBRILLO	HUEVO	MANJAR	MANJAR	PALTA	MANJAR
CENA	ETA NRD A	APIO/PALTA	LECHUGA/QUESILLO/CRUTONES	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	CÓRNET DE JAMON/PALTA EN CAMA DE LECHUGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	ZAPALLO ITALIANO
	P F L D A N T E D O O	SPAGUETTI SIN GLUTEN CON SALSA ITALIANA	REINETA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS	PAVO AL JUGO ESPIRALES SIN GLUTEN AL PEREJIL	BUON DE VERDURAS ARROZ GRANEADO	CROQUETAS DE ATUN CORBATITAS SIN GLUTEN	POLLO ARVEJADO ARROZ PILAF	TOMATICAN PAPAS DORADAS
	POSTRE	CHIRIMOYA ALEGRE	KUTCHEN	LECHE NEVADA	MANZANA ASADA	PIÑAS AL JUGO	SANDIA	ENSALADA DE FRUTAS

SEMANA 4								
		DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
D E S A Y U N O	BEBESTIBLE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	HUEVO	MANJAR	HUEVO TOMATE	MANJAR	PALTA	TOMATE	QUESILLO
A L M U E R Z O	ENTRADA	APIORABANITOS	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI	REPOLLO/ACEITUNA	PALTA REINA EN CAMA DE LECHUGA	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO
	P F L O A E N T D O	BEEF DE VACUNO	CHAPSUI DE AVE	REINETA LA MANTEQUILLA	CAZUELA DE CERDO	GOULACH DE VACUNO	POLLO A LA PLANCHA	PASTEL DE CHOCLO
		PURE DE ARVEJAS	SPAGUETTI SIN GLUTEN	PURE MIXTO		ARROZ PERLA	PAPAS FRITAS	
	POSTRE	MANZANA NATURAL	MACEDONIA	FLAN DE CHOCOLATE	COMPOTA DE HUESILLO	FLAN DE CARAMELO	DURAZNO NATURAL	MAICENA CON LEHCE
O N C E	BEBESTIBLE	CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE	TE CON ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE	TE CON LECHE/ENDULZANTE	LECHE CON ENDULZANTE	CAFÉ CON ENDULZANTE
	PAN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN
	AGREGADO	MERMELADA QUESILLO	PALTA	MANTEQUILLA	QUESO CREMA	JAMON DE PIVO MANTEQUILLA	QUESO CREMA	PASTA DE AVE/PIMONTON
C E N A	ENTRADA	TOMATE/CILATRO	BETARRAGA/CEBOLLA	POROTOS VERDES	CREMA DE VERDURAS	PEPINO/CILANTRO	CHOCLO/PIMONTON	SOPA DE POLLO CON VERDURAS
	P F L O A E N T D O	PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO	ALBONDIGAS EN SALSA	PANTRUCAS	POLLO A LA PLANCHA	AJIACO	MERLUZAA LA PLANCHA	TORTILLA DE POROTOS VERDES
			ARROZ PILAF		ESPIRALES SIN GLUTEN A LA OLIVA		CORBATITAS SIN GLUTEN A LA OLIVA	ARROZ PIAMONTESA
	POSTRE	LECHE ASADA	JALEA	ENSALADA DE FRUTAS	JALEA CON FRUTA	NARANJA NATURAL	JALEA CON FRUTA	HELADO

Anexo 5. Minutas Diarias Adulto Celiaco con Aportes Nutricionales y Costos

Aporte Nutricional Día 1											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,0	2,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	266,0	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0,0	85,0	\$ 527
MANJAR	20	53,0	0,0	1,2	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	\$ 38
Total		323	3,9	5,3	65,4	2,2	312,5	0,0	0,0	86,2	\$ 590
ALMUERZO											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	150	24,0	1,0	0,1	5,9	0,5	19,5	0,3	3,0	25,2	\$ 253
ZANAHORIA	15	8,5	0,2	0,0	1,5	0,1	4,0	0,0	0,5	2,1	\$ 10
PAPA	40	32,1	1,2	0,1	6,6	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	\$ 30
ACEITE	5	44,9	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: POLLO AL JUGO CON CORBATITAS SIN GLUTEN A LA MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	150	264	41,0	10,1	0	1,8	21	3	0	9	\$ 647
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0,2	2	\$ 6
PIMENTON	15	4	0,1	0	1	0,1	1,4	0	0,2	3	\$ 42
ZANAHORIA	10	4	0,1	0	1	0,1	2,7	0	0,3	1	\$ 7
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 12
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
CORBATITAS SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
MANTEQUILLA	15	112	0,1	12,4	0	0	3,5	0	0	0	\$ 72
POSTRE: JALEA CON PLATANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	40,8	0	0	10,6	0	1,7	0	0,1	2	\$ 42
PLATANO	15	13,7	0	0	4	0	0,9	0	0,2	3	\$ 9
Total		825	49,0	32,8	81,0	3,0	61,1	3,4	4,5	47,9	\$ 1.774
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	30	105	2	10	0,8	0	24,0	0,2	0	4	\$ 148
Total		472	12,6	18,4	64,1	2,7	578,5	0,9	0,0	99,1	\$ 806
CENA											
ENTRADA: LECHUGA/PALMITO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHUGA	100	13	1,3	0,2	2,3	0,3	32	0,2	1,8	73	\$ 76
PALMITOS	50	13	0,5	0	2,5	0	0	0	0	0	\$ 179
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ PERLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	250	48	4,5	0,5	9,4	4,5	127,8	1	5	35	\$ 175
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1	0,5	11,3	0	0	12	\$ 62
PAN RALLADO SIN GLUTEN	10	40	0,5	0,6	8,0	0,3	49,0	0	0	13	\$ 40
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0	2	\$ 6
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	1,5	0,1	4	0	0	2	\$ 10
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	\$ 4
ARROZ	70	256	5	0,5	55,7	3	19,6	0,8	0,8	6	\$ 61
CEBOLLA	15	6	0	0	1,3	0	3	0	0,2	3	\$ 9
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorías	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	40	24	0,1	0,1	6,1	0,1	2,8	0	1	1	\$ 49
KIWI	40	24	0,4	0,2	6	0,2	10,4	0	1,4	9	\$ 29
FRUTILLA	40	12	0,2	0,1	2,8	0,2	5,6	0,1	1	7	\$ 114
Total	120	558	16,3	12,8	97,8	9,1	267,8	2,3	11,4	162,7	\$ 828
Total Día		2178	81,8	69,3	308,3	17,0	1219,9	6,6	15,9	395,9	\$ 3.998

Aporte Nutricional Día 2											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	86	\$ 527
PALTA	40	64	0,8	8	3	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50
Total		337	4,9	10,3	57,2	2,6	316,9	0,2	3,8	109,7	\$ 690
ALMUERZO											
ENTRADA: BROCOLI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BROCOLI	120	34	4	0,4	6,1	1,0	55,2	0,5	3,1	60	\$ 108
JUGO DE LIMÓN	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CAZUELA DE VACUNO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0	\$ 615
ARROZ	10	37	0,7	0	8,0	0	2,8	0	0,1	0,8	\$ 9
ZAPALLO	40	13	0,4	0	3	0,2	7,3	0	1,0	4,2	\$ 53
ZANAHORIA	20	9	0,2	0	2	0,1	5,4	0	0,6	2,8	\$ 14
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0,0	2,0	0	0,2	1,9	\$ 6
POROTOS VERDES	20	7	0,4	0	1,6	0	9,2	0,1	0,5	7	\$ 44
CHOCLO TROZO	40	34	1,3	0	8	0,2	0,8	0	1,7	18,3	\$ 72
PAPA	120	96	3,7	0,2	19,8	1,3	13,2	0,0	0,0	0	\$ 91
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7
POSTRE: MAICENA CON LECHE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MAICENA	14	53,34	0	0	12,8	0	0,3	0,0	0,1	0,0	\$ 47
LECHE DESCREMADA	100	50	3	2	4,8	0	121,0	0,4	0	5,1	\$ 66
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
CANELA	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	\$ 25
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
Total		564	42,1	15,0	69,1	8,2	230,7	1,3	7,5	100,4	\$ 1.167
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO GOUDA/MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	86	\$ 527
QUESO GOUDA	35	124	9	10	0,8	0	244	1,4	0	7,3	\$ 230
MANTEQUILLA	8	60	0	7	0,0	0	1,9	0	0	0,2	\$ 38
Total		551	19,1	24,2	64,1	2,4	800,3	2,2	0,0	102,7	\$ 928
CENA											
ENTRADA: SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y ARROZ											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	20	35	5,5	1,3	0	0,2	2,8	0,4	0	1,2	\$ 86
ARROZ	10	37	0,7	0,1	8,0	0,4	2,8	0,1	0,1	0,8	\$ 9
ZANAHORIA	10	4	0,1	0	1	0	2,7	0	0,3	1,4	\$ 7
ACELGA	20	4	0,4	0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 14
ZAPALLO ITALIANO	10	2	0,1	0	0,4	0	1,3	0	0,2	1,7	\$ 17
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: OMELETTE DE VERDURAS CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	40	8	0,3	0,1	1,9	0,2	2	0	0,4	6	\$ 30
CHAMPINON	50	13	1,0	0	2	1	2,5	0	0,7	10,6	\$ 198
HUEVO	50	80	6,8	5	2	1	22,5	1	0	23,5	\$ 124
OREGANO	1	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 12
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7
PAPA	200	160	6,2	0	33	2	22	0	0	0	\$ 151
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: DURAZNOS AL JUGO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
DURAZNOS AL JUGO	120	89	0,5	0,1	24	0,3	3,6	0	1	3,8	\$ 176
Total		568	21,6	22,3	73,3	5,4	72,4	1,7	3,3	51,7	\$ 846
Total Día		2019	87,7	71,8	263,7	18,6	1420,4	5,3	14,7	364,5	\$ 3.631

Aporte Nutricional Día 3											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
DULCE DE MEMBRILLO	20	49	0,1	0	12	0,7	3,2	0,0	0,2	0,0	\$ 32
Total		416	10,4	8,0	75,4	3,0	557,7	0,8	0,2	95,2	\$ 691
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	110	23	1	0,4	5,1	0,5	5,5	0,1	1,0	16,5	\$ 84
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0	0	1,9	\$ 6
CILANTRO	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 14
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: LENTEJAS GUIADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LENTEJA	70	237	19,7	0,7	39,8	6,3	35,7	3	8,4	302,4	\$ 94
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6
ZANAHORIA	10	4	0,1	0	1	0,1	2,7	0	0,3	1,4	\$ 7
ARROZ	15	55	1,1	0	12	0,6	4,2	0	0,2	1,2	\$ 13
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7
POSTRE: COMPOTA MIXTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	60	35	0,1	0	9	0,1	4,2	0	1,4	1,7	\$ 73
PERA	60	35	0,2	0	9	0,2	6,6	0	2,3	4,4	\$ 60
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
Total		487	22,4	11,6	77,7	7,6	62,9	2,9	13,9	331,3	\$ 372
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON HUEVO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
HUEVO	50	80	7	5	2,0	1	22,5	0,6	0	23,5	\$ 124
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0
Total		395	10,7	14,1	56,0	3,2	335,0	0,6	0,0	108,5	\$ 683
CENA											
ENTRADA: BETARRAGA/PEREJIL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BETARRAGA	110	30	3	0	6	2	125,4	1	3,3	15,7	\$ 82
PEREJIL	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 8
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: BISTEC DE CERDO CON CORBATITAS SIN GLUTEN A LA OLIVA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PULPA DE CERDO	130	171	27,6	5,7	2,3	1,6	20,8	0	0	0,0	\$ 520
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 10
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 12
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
CORBATITAS SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	\$ 628
PEREJIL	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 8
ACEITE DE OLIVA	10	90	0	10	0	0	0	0	0	0,0	\$ 54
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 79
HUEVO	30	48	4,1	3,0	1,2	1	13,5	0	0	14,1	\$ 74
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 25
Total		719	43,5	31,2	65,7	4,4	305,3	1,4	3,3	36,6	\$ 1.521
Total Día		2017	86,9	64,9	287,0	18,4	1260,9	5,6	17,4	571,6	\$ 3.267

Aporte Nutricional Día 4											
DESAYUNO											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON SALAME											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0,0	0,3	0	0	0,0	0	0,0	\$ 24
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
SALAME	30	130	6,4	11	1	0,5	2,4	1	0	0,6	\$ 350
Total		500	17,0	19,3	64,2	2,8	556,9	1,7	0,0	95,8	\$ 1.033
ALMUERZO											
ENTRADA: CHOCLOPIMENTON ROJO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHOCLO	60	52	2	0,7	11,4	0,3	1,2	0,3	2,6	27,5	\$ 108
PIMENTON	50	14	0	0	3	0	5	0	1	11,0	\$ 139
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: REINETA AL HORNO CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REINETA	70	74	13,5	1,9	0,6	0,8	31,5	0	0	0,0	\$ 539
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 0
ARROZ	70	266	5,0	0	56	3,0	19,6	1	0,8	5,6	\$ 61
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
KIWI	30	18	0,3	0	4	0,1	7,8	0	1,0	6,7	\$ 22
PIÑA	30	15	0,1	0	4	0,1	2,1	0	0,4	3,2	\$ 39
FRUTILLA	30	9	0	0	2	0	0	0	0	5,3	\$ 85
JUGO DE NARANJA	30	13	0	1	3	0	0	0	0	9,1	\$ 26
Total		564	22	16	84	5	73	1	6	64	\$ 1.061
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1	11,4	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 38
Total		326	4	5	66	2	313	0	0	85	\$ 681
CENA											
ENTRADA: APIO/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	90	14	1	0	3	0	36	0	1,5	25,2	\$ 75
PALTA	30	48	1	5	2	0	3,3	0	2,9	18,5	\$ 38
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
JUGO DE LIMON	5	1	0	0	0	0	0,4	0	0	0,6	\$ 6
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: ESTOFADO DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	100	176	27,3	6,7	0,0	1,2	14	0	0	6,0	\$ 431
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22	1	0	0,0	\$ 151
CEBOLLA	40	15	0,5	0,1	3,5	0,1	8	2	1	7,6	\$ 25
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,0	0,1	5,4	3	1	2,8	\$ 14
PIMENTON	20	5	0,2	0,0	1,3	0,1	1,8	4	0	4,4	\$ 56
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	5	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 12
POSTRE: ARROZ CON LECHE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 79
ARROZ	15	55	1,1	0,1	11,9	1	4,2	0	0	1,2	\$ 13
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 25
Total		616	40,7	22,3	63,4	5,0	240,2	15,9	6,2	72,5	\$ 938
Total Día		2006	83,5	63,5	277,2	14,7	1182,8	18,8	12,4	317,1	\$ 3.713

Aporte Nutricional Día 5												
DESAYUNO												
CAFE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON TOMATE												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0,0	0	0,0	\$ 112	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527	
TOMATE	40	8	0,3	0	2	0,2	2,0	0	0	6,0	\$ 30	
ACEITE	5	45	0,0	5	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 0	
Total		326	4,4	9,3	56,1	2,4	314,5	0,0	0,4	91,0	\$ 677	
ALMUERZO												
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ACELGA	20	4	0	0,0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 14	
ZANAHORIA	20	9	0	0,0	2,0	0,1	5,4	0,0	0,6	2,8	\$ 14	
CEBOLLA	10	4	0	0,0	0,9	0,0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6	
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0,0	1,2	0,1	3,9	0,1	0,6	5,0	\$ 51	
ACEITE	5	45	0	5,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
Total		67	0	5,0	4,9	0,6	23,4	0,2	2,4	16,6	\$ 82	
PLATO DE FONDO: SPAGUETTI SIN GLUTEN CON SALSA BOLOÑESA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
SPAGUETTI SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628	
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7	
POSTA MOLIDA	85	110	20	3	1,5	3	9,35	0,0	0	0,0	\$ 540	
ZANAHORIA	15	6	0	0	1,5	0,1	4	0,0	0,5	2,1	\$ 10	
CEBOLLA	15	6	0	0	1	0	3	0,0	0	2,9	\$ 9	
SALSA DE TOMATES	60	50	2,3	1	11	1,8	21,0	0	2,6	13,4	\$ 97	
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	\$ 0	
LAUREL	1	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	\$ 49	
Total		417	25,3	10,0	63,5	5,7	43,75	0,0	3,6	28,4	\$ 1.388	
POSTRE: COMPOTA PERA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PERA	100	59	0,4	0	15	0,3	11,0	0	3,8	7,3	\$ 100	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
Total		59	0,4	0	15	0,3	11,0	0	3,8	7,3	\$ 101	
ONCE												
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON HUEVO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
TE	3,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 72	
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 1	
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527	
HUEVO	50	80	7	5	2,0	1	22,5	0,6	0	23,5	\$ 124	
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	\$ 0	
Total		395	10,7	14,1	56,0	3,2	335,0	0,6	0,0	108,5	\$ 731	
CENA												
ENTRADA: POROTOS VERDES/ZANAHORIA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
POROTOS VERDES	100	35	1,9	0	8	1,3	46,0	0	2,6	33,3	\$ 218	
ZANAHORIA	40	18	0,4	0	4	0,2	12,4	0	1,6	5,6	\$ 28	
JUGO DE LIMON	5	1	0	0	0	0	0,4	0	0	0,6	\$ 6	
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
Total		99	2,7	5	12	1,5	60,8	0	4,8	44,5	\$ 259	
PLATO DE FONDO: MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
MERLUZA	180	160	33,5	2	0	4,4	43,2	2	0,0	5,4	\$ 1.016	
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 10	
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	\$ 12	
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0	
ZAPALLO ITALIANO	60	8	0,7	0	2	0,3	9,0	0	0,6	10,1	\$ 101	
PAPA	30	24	0,9	0	5	0,3	3,3	0	0,0	0,0	\$ 23	
ZANAHORIA	40	18	0,4	0	4	0,2	12,4	0	1,6	5,6	\$ 28	
CEBOLLIN	20	8	0,2	0	2	0,0	4,0	0	0,3	0,0	\$ 64	
ACEITE	10	90	0,0	10	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 14	
Total		295	35,5	17	19	5,2	68,6	2	2,2	31,1	\$ 1.257	
POSTRE: PIÑA AL JUGO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PIÑA ENLATADA	130	101	0,5	0,1	26,3	0,5	18,2	0	1	6,0	\$ 238	
Total		101	0,5	0,1	26,3	0,5	18,2	0	1	6,0	\$ 238	
Total Día		1891	82,6	64,7	249,0	18,9	868,2	4,7	17,2	304,3	\$ 4.722	

Aporte Nutricional Dia 6											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
DULCE DE MEMBRILLO	30	74	0,1	0	18	1,1	4,8	0	0	0,0	\$ 48
Total		344	4,0	4,2	72,1	3,3	317,3	0,0	0,3	85,0	\$ 600
ALMUERZO											
ENTRADA: REPOLLO MIXTO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REPOLLO BLANCO	60	14	1	0,1	3,2	0,3	28,2	0,1	1,6	34,0	\$ 67
REPOLLO MORADO	60	14	1	0,1	3,2	0,3	28,2	0,1	1,6	34,0	\$ 73
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: HUEVO FRITO CON CHARQUICAN											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HUEVO	50	80	6,8	5,0	2,0	1,0	22,5	1	0	23,5	\$ 124
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7
POSTA MOLIDA	80	104	18,9	2	1,4	3	8,6	0	0,0	0,0	\$ 509
PAPA	150	120	4,7	0	25	1,7	16,5	0	0,0	0,0	\$ 113
ZAPALLO	80	26	0,9	0	6	0,3	14,6	0	2,1	8,4	\$ 107
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10
CHOCLO	20	17	0,6	0,2	3,8	0,1	0,4	0	0,86	9,2	\$ 36
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2	0	0,16	1,9	\$ 6
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 10
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 12
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 13
SAL	0,5	0	0	5,0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	5,0	\$ 7
POSTRE: MANZANA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	120	71	0,2	0	18	0,2	8,4	0	2,9	3,4	\$ 146
Total		592	33,7	23,8	65,6	7,1	134,0	1,0	9,7	122,1	\$ 1.253
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0,0	85,0	\$ 527
QUESO CREMA	35	122	2,6	12,2	0,9	0,4	28,0	0,2	0,0	4,6	\$ 172
Total		395	6,7	16,4	55,1	2,6	340,5	0,2	0,0	89,6	\$ 812
CENA											
ENTRADA: PEPINO/TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PEPINO	60	8	0	0	2	0	8,4	0	0,6	8,3	\$ 306
TOMATE	60	13	1	0	3	0	3	0	0,5	9,0	\$ 46
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PIAMONTESA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PAVO	140	172	30,8	4,6	1,7	3,1	32,2	0	0	0,0	\$ 709
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ARROZ	70	256	5,0	0	56	3	19,6	1	0,8	5,8	\$ 61
PIMENTON	10	3	0,1	0	1	0	0,9	0	0,2	2,2	\$ 28
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: FLAN DE CHOCOLATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0,0	\$ 53
LECHE DESCREMADA	120	60	4	2	6	0	145,2	0	0	6,1	\$ 79
Total		640	36,7	20,3	75,9	6,6	64,5	1,0	2,2	25,8	\$ 1.309
Total Dia		1971	81,3	64,8	268,8	19,6	856,2	2,2	12,1	322,5	\$ 3.974

Aporte Nutricional Día 7											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0	0	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
PALTA	45	72	0,9	7	3	0,5	5,0	0	4	27,8	\$ 57
Total		345	5,0	11,1	57,5	2,7	317,5	0,2	4,3	112,8	\$ 696
ALMUERZO											
ENTRADA: HABAS/CEBOLLA											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HABAS	70	77	5	0,3	13,7	1,1	25,2	0,7	0,8	72,8	\$ 50
CEBOLLA	50	19	1	0,1	4,3	0,1	10,0	0,1	0,8	9,5	\$ 31
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PASTEL DE VERDURAS											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0	0	0,0	\$ 509
ACELGA	140	27	2,5	0	5,3	3	71,5	1	2,5	19,3	\$ 98
ZAPALLO ITALIANO	50	8	0,3	0	2	0,2	6,5	0	1,0	8,4	\$ 84
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0,0	2,0	0	0,2	1,9	\$ 6
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	2	0,1	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10
PAN RALLADO	10	29	0,9	0,3	5,5	0,3	4,3	0	0,37	3,7	\$ 35
AJO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 10
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 12
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 13
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7
POSTRE: PIÑA NATURAL											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PIÑA	100	49	0,4	0,4	12,4	0,4	7,03	0	1,2	10,6	\$ 130
Total		413	29	14	47	8	140	2	7	129	\$ 1.009
ONCE											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 24
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1	11,4	0	0,0	0	0	0,0	\$ 38
Total		422	11	9	75	2	555	1	0	95	\$ 721
CENA											
ENTRADA: CREMA DE ZAPALLO ITALIANO											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	150	24	1	0	6	1	19,5	0	3	25,2	\$ 253
PAPA	50	40	2	0	8	1	5,5	0	0	0,0	\$ 38
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4	0	0,5	2,1	\$ 10
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: BEEF DE VACUNO CON ESPIRALES SIN GLUTEN A LA OLIVA											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0,0	\$ 615
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ESPIRALES SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
ACEITE DE OLIVA	15	135	0	15	0	0	0	0	0	0,0	\$ 81
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: MACEDONIA											
Ingresos	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	30	18	0,1	0,1	4,6	0,1	2,1	0	1	0,8	\$ 36
PLATANO	30	27	0,3	0,1	7,0	0,1	1,8	0	0	5,7	\$ 18
FRUTILLA	30	9	0,2	0,1	2,1	0,1	4,2	0	1	5,3	\$ 85
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0	0	15,2	\$ 44
Total		760	37	29	86	6	58	0	6	56	\$ 1.830
Total Dia		1941	82	63	268	19	1070	3	17	393	\$ 4.256

Aporte Nutricional Día 8											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON HUEVO/TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3	2	0	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
HUEVO	25	40	3,4	3	1	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 62
TOMATE	15	3	0,1	0	1	0,1	0,8	0	0	2,3	\$ 11
Total		313	7	7	56	3	325	0	0	99	\$ 625
ALMUERZO											
ENTRADA: LECHUGA/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHUGA	80	10	1	0,2	1,9	0,2	25,6	0,1	1,4	58,6	\$ 61
PALTA	40	84	1	6,1	3,0	0,4	4,4	0,2	3,8	24,7	\$ 50
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: REINETA A LA MANTEQUILLA CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REINETA	170	179	32,8	4,6	1,5	2,0	76,5	0	0	0,0	\$ 1.308
TOMATE	60	13	0,5	0	2,8	0	3	0	0,5	9,0	\$ 46
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8	0	0,0	2,4	0	0,0	0,3	\$ 48
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0,0	2,0	0	0,2	1,9	\$ 6
OREGANO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 12
ARROZ	70	256	5,0	0,5	55,7	3,0	19,6	1	0,8	5,6	\$ 61
ZANAHORIA	15	6	0,2	0,0	1,5	0,1	4	0	0,5	2,1	\$ 10
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PERA	30	18	0,1	0,1	4,5	0,1	3,3	0	1,1	2,2	\$ 30
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0	1	6,7	\$ 22
DURAZNO	30	13	0,2	0,0	3,3	0,0	1,5	0	0,7	1,0	\$ 38
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0	0,2	15,2	\$ 44
Total		769	41	30	85	6	158	1	10	128	\$ 1.755
ONCE											
CAFE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFE	10	5	0	0	1	0	0	0	0	0,0	\$ 219
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
DULCE DE MEMBRILLO	25	61	0	0	15,1	1	4,0	0	0	0,0	\$ 40
Total		434	11	8	79	3	559	1	0	95	\$ 917
CENA											
ENTRADA: PEPINO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PEPINO	120	16	1	0	3	0	16,8	0	1,2	16,7	\$ 611
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: TOMATCAN CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	18,9	2,5	1,4	3,0	8,8	0	0	0,0	\$ 509
TOMATE	100	21	1	0	5	0	5	0	1	15,0	\$ 76
CHOCLO	40	34	1	0	8	0	0,8	0	2	18,3	\$ 72
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4	0	0	2,1	\$ 10
CEBOLLA	10	4	0,1	0	1	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6
AJO	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0	\$ 10
OREGANO	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0	\$ 12
PIMIENTA	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0	\$ 20
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PAPA	200	160	6	0	33	2	22	0	0	0,0	\$ 151
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: FRUTILLAS NATURALES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FRUTILLA	120	36	0,7	0,4	8,5	0,5	16,8	0	3	21,2	\$ 342
Total		517	29	19	61	7	77	1	8	76	\$ 1.848
Total Dia		2033	89	64	281	19	1116	3	18	398	\$ 5.146

Aporte Nutricional Día 9											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0,0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	40	106	0,0	2,4	22,8	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 76
Total		367	10,4	7,9	63,3	2,3	554,5	0,8	0,0	95,2	\$ 735
ALMUERZO											
ENTRADA: HABAS/CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HABAS	70	77	5	0,3	13,7	1,1	25,2	0,7	0,8	72,8	\$ 50
CEBOLLA	50	19	1	0,1	4,3	0,1	10,0	0,1	0,8	9,5	\$ 31
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CARBONADA DE VACUNO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	70	91	16,5	2,2	1,3	2,7	7,7	0	0	0,0	\$ 359
PAPA	100	80	3,1	0	16,5	1	11	0	0,0	0,0	\$ 76
ZAPALLO	40	13	0,4	0	3	0,2	7,3	0	1,0	4,2	\$ 53
CHOCLO	30	26	1,0	0	6	0,2	0,6	0	1,3	13,7	\$ 54
ARVEJAS	20	16	1,1	0,1	2,9	0,3	5	0	1	13,0	\$ 31
ESPINACA	20	5	0,6	0,1	0,8	0,7	27,2	0	0,4	29,2	\$ 33
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PERA	30	18	0,1	0,1	4,5	0,1	3,3	0	1,1	2,2	\$ 30
KIWI	30	18	0,3	0,1	4,5	0,1	7,8	0	1	6,7	\$ 22
DURAZNO	30	13	0,2	0,0	3,3	0,0	1,5	0	0,7	1,0	\$ 38
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0	0,2	15,2	\$ 44
Total		468	30	14	66	7	113	2	8	168	\$ 840
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
PALTA	45	72	1	7	3,3	0	5,0	0	4	27,8	\$ 57
Total		342	5	11	57	3	317	0	4	113	\$ 608
CENA											
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS CON ARROZ											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	20	26	5	1	0	1	2,2	0	0	0,0	\$ 102
ACELGA	20	4	0	0	1	0	10,2	0	0,4	2,8	\$ 14
ZANAHORIA	20	9	0	0	2	0	5,4	0	0,6	2,8	\$ 14
CEBOLLA	10	4	0	0	1	0	2	0	0,2	1,9	\$ 6
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0	1	0	3,9	0	0,6	5,0	\$ 51
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PAVO GRILLE CON ESPIRALES SIN GLUTEN A LA MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PAVO	120	147	26,4	4,0	1,4	2,6	27,6	0	0	0,0	\$ 608
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ESPIRALES SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8	0	0	2,4	0	0,0	0,3	\$ 48
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: FLAN DE CARAMELO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FLAN	14	16	0,4	0,3	2,9	0,0	0	0	0	0,0	\$ 53
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 79
Total		691	41	29	65	4	199	1	2	19	\$ 1.622
Total Día		1889	86	61	252	16	1183	3	15	395	\$ 3.806

Aporte Nutricional Día 10											
DESAYUNO											
CAFÉ CON LECHE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121	0,4	0,0	5,1	\$ 66
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	30	105	2,3	10	1	0,4	24,0	0	0	4,0	\$ 148
Total		427	9,7	16,6	59,8	2,6	457,5	0,6	0,0	94,0	\$ 853
ALMUERZO											
ENTRADA: SOPA DE CARNE CON VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA	20	26	5	0,6	0,4	0,8	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 102
ACELGA	20	4	0	0,0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 14
ZANAHORIA	20	9	0	0,0	2,0	0,1	5,4	0,0	0,6	2,8	\$ 14
CEBOLLA	10	4	0	0,0	0,9	0,0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0,0	1,2	0,1	3,9	0,1	0,6	5,0	\$ 51
ACEITE	3	27	0	3,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CHULETA DE CERDO CON PURE DE PAPAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CHULETA	200	402	38	23	10,6	1,2	42	0	0	0,0	\$ 891
AJO	1	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	\$ 10
OREGANO	1	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	\$ 12
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PAPA	200	160	6,2	0,4	33,0	2,2	22	0	0	0,0	\$ 151
LECHE DESCREMADA	60	30	2	1,2	2,9	0	72,6	0	0	3,0	\$ 39
MANTEQUILLA	10	75	0,1	8,3	0	0	2,4	0	0	0,3	\$ 48
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: JALEA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,7	0	0,09	1,7	\$ 42
Total		777	51	37	61	5	160	0	1	12	\$ 1.390
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242	0,8	0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
DULCE DE MEMBRILLO	20	49	0	0	12	1	3,2	0	0	0,0	\$ 32
Total		416	10	8	75	3	558	1	0	95	\$ 691
CENA											
ENTRADA: MOLDE DE ATUN EN CAMA DE LECHUGA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ATUN	20	26	6	0	0	1	2,4	0	0	0,9	\$ 152
CEBOLLA	15	6	0	0	1	0	3	0	0,2	2,9	\$ 9
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4	0	0,5	2,1	\$ 10
CILANTRO	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 14
LECHUGA	40	5	1	0	1	0	12,8	0	0,7	29,3	\$ 30
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: TORTILLA DE ACELGA CON ARROZ GRANEADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ACELGA	200	38	3,6	0,4	7,5	3,6	102,2	1	4	27,6	\$ 140
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 62
PAN RALLADO SIN GLUTEN	15	40	0,5	0,6	8,0	0,3	49,0	0	0	13	\$ 60
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0	1,9	\$ 6
ZANAHORIA	15	6	0,2	0	1,5	0,1	4	0	0	2,1	\$ 10
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ARROZ	70	256	5	0,5	55,7	3	19,6	1	1	5,6	\$ 61
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: KIWI NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
KIWI	100	61	1,0	0,4	14,9	0,4	26,1	0	3	22,4	\$ 73
Total		569	20	14	93	9	236	2	10	120	\$ 641
Total Día		2190	92	75	289	19	1412	4	11	321	\$ 3.573

Aporte Nutricional Día 11											
DESAYUNO											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0,0	10,2	\$ 131
TE HOJA	3,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESILLO	35	36	4,4	2	1	0,0	21,0	0	0	4,3	\$ 135
Total		405	15	10	65	2	576	1	0	99	\$ 818
ALMUERZO											
ENTRADA: ESPINACA/ZANAHORIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ESPINACA	60	14	2	0,2	2,3	2,1	81,6	0,5	1,3	87,6	\$ 98
ZANAHORIA	60	26	1	0,1	6,1	0,3	16,1	0,1	1,9	8,4	\$ 42
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: SPAGUETTI SIN GLUTEN CON SALSA BOLONESA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
SPAGUETTI SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7
POSTA MOLIDA	60	78	14	2	1,1	2	6,6	0,0	0	0,0	\$ 382
ZANAHORIA	15	6	0	0	1,5	0,1	4	0,0	0,5	2,1	\$ 10
CEBOLLA	15	6	0	0	1	0	3	0,0	0	2,9	\$ 9
SALSA DE TOMATES	40	34	1,5	0	8	1,2	14,0	0	1,7	9,0	\$ 65
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	\$ 0
LAUREL	1	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0,0	\$ 49
POSTRE: FRUTILLA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FRUTILLA	120	36	1	0,4	8,5	0,5	16,8	0	3,12	21,2	\$ 342
Total		565	24	18	79	6	143	1	9	132	\$ 1.653
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0	0	1	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
PALTA	30	48	1	5	2	0	3,3	0	3	18,5	\$ 38
Total		321	5	9	56	3	318	0	3	104	\$ 681
CENA											
ENTRADA: CONSOME DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	20	35	5	1	0	0	2,8	0	0	1,2	\$ 86
ZANAHORIA	15	6	0	0	2	0	4,0	0	0,5	2,1	\$ 10
CEBOLLA	15	6	0	0	1	0	3	0	0,24	2,9	\$ 9
ARROZ	10	37	1	0	8	0	2,8	0	0,12	0,8	\$ 9
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 12
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 5
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211	32,8	8,1	0,0	1,4	16,8	2	0	7,2	\$ 518
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 0
BERENJENA	60	17	0,5	0	4,0	0	3,6	0	2	8,6	\$ 195
ZANAHORIA	60	26	0,6	0	6,1	0,3	16	0	2	8,4	\$ 42
CHAMPINON	60	15	1	0	3	1	3	0	1	12,7	\$ 238
ZAPALLO ITALIANO	60	10	0	0	2	0	7,8	0	1	10,1	\$ 101
ACEITE	10	90	0	10,0	0,0	0	0	0	0	0,0	\$ 14
PIMIENTA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 20
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: JALEA CON FRUTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,665	0	0	1,7	\$ 42
MANZANA	30	18	0,1	0,1	4,6	0,1	2,1	0	1	0,8	\$ 36
Total		600	42	30	41	4	64	4	8	56	\$ 1.354
Total Día		1892	86	66	241	15	1098	6	19	391	\$ 4.506

Aporte Nutricional Día 12											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON JAMON/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	6,7	3,8	9,6	0,1	242	0,8	0,0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
JAMON	30	70	4,8	6	0	0,3	2,1	1	0	1,4	\$ 286
PALTA	40	64	0,8	6	3	0,4	4,4	0	4	24,7	\$ 50
Total		502	16	20	66	3	561	1	4	121	\$ 995
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	100	21	1	0,3	4,6	0,5	5	0,1	0,9	15,0	\$ 76
CEBOLLA	20	8	0	0,0	1,7	0,0	4,0	0,0	0,3	3,8	\$ 13
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
PLATO DE FONDO: POROTOS A LA CHILENA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POROTOS	70	228	14	1	40,1	5,1	114,8	0,0	10,8	0,0	\$ 127
SPAGUETTI SIN GLUTEN	15	49	1	0	10,7	0	0	0,0	0	0,0	\$ 135
ZANAHORIA	5	2	0	0	0,5	0	1,3	0,0	0,2	0,7	\$ 3
CEBOLLA	10	4	0	0	0,9	0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6
ZAPALLO	40	13	0	0	3,1	0	7,3	0,0	1	4,2	\$ 53
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: HELADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HELADO	100	147	0	0	36	0	0	0,0	0	0,0	\$ 185
Total		561	17	12	96	6	134	0	13	26	\$ 613
ONCE											
TE CON LECHE/ ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON SALAME											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 24
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242,0	0,8	0,0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
SALAME	30	130	6	11	1	0	2,4	1	0	0,6	\$ 350
Total		500	17	19	64	3	557	2	0	96	\$ 1.033
CENA											
ENTRADA: CÉVICHE DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	30	5	0	0	1	0	3,9	0	0,6	5,0	\$ 51
ZANAHORIA	30	13	0	0	3	0	8,1	0	1,0	4,2	\$ 21
COLIFLOR	30	7	1	0	1	0	8,1	0	0,7	15,3	\$ 33
PIMENTON	30	8	0	0	2	0	2,7	0	0,5	6,6	\$ 84
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ACEITE	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
JUGO DE LIMON	15	4	0	0	1	0	1,052	0	0,1	1,9	\$ 18
PLATO DE FONDO: BEEF DE VACUNO CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0,0	\$ 615
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 0
PAPA	120	96	3,7	0	19,8	1	13,2	0	0	0,0	\$ 91
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 79
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 62
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 1
CANELA	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 25
Total		522	41	24	38	7	207	1	3	51	\$ 1.101
Total Día		2085	91	74	266	19	1459	4	20	294	\$ 3.742

Aporte Nutricional Día 13											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	25	87	1,9	9	1	0,3	20,0	0	0	3,3	\$ 123
Total		360	6	13	55	3	332	0	0	88	\$ 763
ALMUERZO											
ENTRADA: APIO/ACEITUNAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	100	16	1	0,1	3,7	0,4	40	0,1	1,7	28,0	\$ 84
ACEITUNAS	10	12	0	1,3	0,1	0,2	6,1	0,0	0,3	0,1	\$ 29
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	3	27	0	3,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211	33	8	0	1,4	16,8	4,2	0,0	7,2	\$ 518
BROCOLI	10	3	0	0	0,5	0	4,6	0,0	0,3	5,0	\$ 9
COLIFLOR	10	2	0	0	0,5	0	2,7	0,0	0,2	5,1	\$ 11
CEBOLLA	10	4	0	0	0,9	0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6
ZAPALLO ITALIANO	25	4	0	0	1,0	0	3,3	0,0	0,5	4,2	\$ 42
ZANAHORIA	10	4	0	0	1	0	2,7	0,0	0,3	1,4	\$ 7
PIMENTON	15	4	0	0	1	0	1,4	0,0	0,2	3,3	\$ 42
SOYA	15	9	1,3	0	1	0,4	2,9	0,0	0,2	0,0	\$ 52
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 4
ARROZ	60	219	4	0	47,7	3	16,8	2,4	0,7	4,8	\$ 52
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0,0	0	0,0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: COMPOTA DE MANZANA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	100	59	0	0	15	0	7	0	2	2,8	\$ 122
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
Total		630	40	19	73	5	106	7	7	64	\$ 993
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	9,6	0	242,0	0,6	0,0	10,2	\$ 131
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1	11	0	0,0	0	0	0,0	\$ 38
Total		420	10	9	75	2	555	1	0	95	\$ 700
CENA											
ENTRADA: BETARRAGA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BETARRAGA	110	30	3	0	6	2	125,4	1	3,3	15,7	\$ 82
CILANTRO	3	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	\$ 14
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 0
ACEITE	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
PLATO DE FONDO: PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	250	40	1,6	0,1	9,8	0,9	32,5	0	5	42,0	\$ 422
POSTA MOLIDA	60	78	14,2	1,9	1	2,3	6,6	0	0	0,0	\$ 382
ZANAHORIA	15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	2,1	\$ 10
CEBOLLA	10	4	0,1	0	0,9	0	2	0	0	1,9	\$ 6
LECHE DESCREMADA	15	7	0,5	0	0,7	0,0	18	0	0	0,8	\$ 10
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	35	94	1,3	1	19,0	0,7	109	0	0	30,0	\$ 184
HUEVO	25	40	3,4	3	1,0	0,5	11	0	0	11,8	\$ 62
ACEITE	5	45	0,0	5	0,0	0,0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: PIE DE LIMON											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HARINA SIN GLUTEN	50	173	1,5	0,5	42,0	0,5	0	0	0	100,0	\$ 239
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0	0	11,8	\$ 62
MANTEQUILLA	5	37	0,0	4,1	0,0	0,0	1,2	0	0	0,1	\$ 24
LECHE CONDENSADA	5	16	0,4	0,4	2,7	0,0	14,15	0	0	0,6	\$ 10
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0	0	0,6	\$ 6
Total		633	29	22	85	7	332	2	8	218	\$ 1.532
Total Dia		2043	86	63	287	18	1326	9	15	466	\$ 3.989

Aporte Nutricional Día 14											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0,0	1	11	0,0	0,0	0	0	0,0	\$ 38
Total		323	4	5	65	2	313	0	0	85	\$ 590
ALMUERZO											
ENTRADA: REPOLLO MORADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REPOLLO MORADO	120	29	1	0,2	6,4	0,7	56,4	0,2	3,2	68,0	\$ 147
JUGO DE LIMON	5	1	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PASTEL DE PAPAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	80	104	19	2	1	3,0	8,8	0,0	0,0	0,0	\$ 509
ACEITUNA	5	6	0	1	0,1	0	3,1	0,0	0,1	0,0	\$ 14
CEBOLLA	40	15	0	0	3,5	0	8,0	0,0	0,6	7,6	\$ 25
PAPA	250	201	8	1	41,3	3	27,5	0,0	0,0	0,0	\$ 189
HUEVO	13	21	2	1	0,5	0	5,9	0,2	0,0	6,1	\$ 32
LECHE DESCREMADA	40	20	1	1	2	0	48,4	0,1	0,0	2,0	\$ 26
MANTEQUILLA	10	75	0	8	0	0	2,4	0,0	0,0	0,3	\$ 48
PASAS	6	18	0	0	5	0	2,9	0,0	0,4	0,2	\$ 46
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0
PIMIENTA	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 20
COMINO	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 13
ACEITE	5	45	0	5	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
KIWI	40	24	0	0	6	0	10	0	1	9,0	\$ 29
FRUTILLA	40	12	0	0	3	0,2	5,6	0	1,0	7,1	\$ 114
DURAZNO	40	17	0	0	4	0	2	0	1	1,4	\$ 51
Total		632	33	25	73	7	182	1	8	102	\$ 1.284
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON JAMON											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0	0	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
JAMON	35	82	6	7	0	0	2,5	1	0	1,7	\$ 334
Total		355	10	11	54	3	315	1	0	87	\$ 977
CENA											
ENTRADA: CREMA DE CHAMPINONES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CREMA POLVO CHAMPIÑON	20	8	0,1	0,5	0,6	0	0	0	0	0,0	\$ 159
LECHE DESCREMADA	100	50	3	2	5	0	121,0	0	0	5,1	\$ 66
PLATO DE FONDO: MERLUZA A LA MANTEQUILLA CON ENSALADA SURTIDA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MERLUZA	170	151	32	2	0	4,2	40,8	2,0	0,0	5,1	\$ 959
MANTEQUILLA	15	112	0,1	12,4	0,0	0,0	3,5	0,1	0	0,4	\$ 72
COMINO	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 13
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0
LECHUGA	40	5	0,5	0,1	0,9	0,1	12,8	0,0	1	29,3	\$ 30
BETARRAGA	40	11	1,0	0,1	2,2	0,8	45,6	0,1	1	5,7	\$ 30
ZANAHORIA	40	17	0,4	0,1	4,0	0,2	10,8	0,0	1	5,6	\$ 28
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	\$ 0
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0	0,6	\$ 6
POSTRE: FLAN DE CHOCOLATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0,0	\$ 53
LECHE DESCREMADA	120	60	4,0	2,3	5,8	0,1	145,2	0	0	6,1	\$ 79
Total		514	41	24	32	5	380	3	3	58	\$ 1.502
Total Día		1824	88	65	225	18	1189	4	11	332	\$ 4.353

Aporte Nutricional Día 15											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANTEQUILLA	10	75	0,085	8,29	0,0	0,016	2,4	0	0	0,3	\$ 48
Total		345	4	12	54	2	315	0	0	85	\$ 600
ALMUERZO											
ENTRADA: BROCOLI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BROCOLI	100	28	3	0,4	5,1	0,8	46	0,4	2,6	50	\$ 90
JUGO DE LIMON	5	1	0	0	0,4	0,0	0,4	0	0	0,6	\$ 6
ACEITE	5	45	0	5	0	0,0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CAZUELA DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	140	246	38,2	9,4	0	1,6	19,6	0	0	8,4	\$ 604
PAPA	110	88	3,4	0,2	18,2	1,2	12,1	0	0	0	\$ 83
ZAPALLO	40	13	0,4	0,1	3,1	0,2	7,3	0,0	1,0	4,2	\$ 53
CHOCLO	40	34	1,3	0,5	7,6	0,2	0,8	0,2	1,7	18,3	\$ 72
CEBOLLA	10	4	0,1	0,0	0,9	0,0	2	0,0	0,2	1,9	\$ 6
POROTOS VERDES	20	7	0,4	0,1	1,6	0,3	9,2	0,1	0,5	6,7	\$ 44
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,2	0,1	0,8	2,8	\$ 14
ARROZ	15	55	1,1	0,1	11,9	0,6	4,2	0,2	0,2	1,2	\$ 13
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0,0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 12
POSTRE: JALEA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	41	0,0	0,0	10,6	0,0	1,7	0,0	0,1	1,7	\$ 42
Total		616	48,143	20,71725	61,3665	5,127805	109,4355	0,9194	7,1275	95,75	\$ 1,054
ONCE											
LECHE DESCREMADA CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	50	3,3	1,9	4,8	0,1	121	0,4	0	5,08	\$ 66
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1,2	11,4	0,0	0	0	0	0	\$ 38
Total		318	7,03	6,02	58,5	2,25	433,5	0,39	0	90,08	\$ 631
CENA											
ENTRADA: APIO/PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	120	19	0,9	0,2	4,4	0,5	48	0,2	2,0	33,6	\$ 101
PALTA	20	32	0,4	3,1	1,5	0,2	2,2	0,1	1,9	12,3	\$ 25
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	\$ 7
JUGO DE LIMON	5	1	0,0	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,6	\$ 6
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: SPAGUETTI SIN GLUTEN CON SALSA ITALIANA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
SPAGUETTI SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
ACEITE	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7
POSTA NEGRA	60	78	14,2	1,9	1,1	2,3	6,6	0,0	0,0	0,0	\$ 307
ZANAHORIA	15	7	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10
CEBOLLA	15	6	0,2	0,0	1,3	0,0	3	0,0	0,2	2,9	\$ 9
SALSA DE TOMATES	40	34	1,5	0,4	7,5	1,2	14	0,3	1,7	9,0	\$ 65
ACEITE	5	45	0	5,0	0	0,0	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
LAUREL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 49
POSTRE: CHIRIMOYA ALEGRE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHIRIMOYA	70	39	2,0	0,4	8,2	0,4	16,8	0	0	0	\$ 99
JUGO DE NARANJA	50	22	0,4	0,1	5,2	0,1	5,5	0,0	0,2	15,2	\$ 44
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
Total		603	24,7055	20,89945	81,154	4,81215	101,1005	0,6618	6,7055	75,615	\$ 1,366
Total Día		1881	84	60	255	14	959	2	14	347	\$ 3,631

Aporte Nutricional Día 16											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	1	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	54	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	25	87,25	1,9	8,725	1	0,3	19,975	0,13475	0	3,3	\$ 123
Total		360	6,0	12,9	55	2,5	332,5	0,1	0,0	88,3	\$ 763
ALMUERZO											
ENTRADA: SOPA DE CARNE CON VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA NEGRA	20	25,9	4,7	0,62	0,4	0,78	2,2	0	0	0	\$ 102
ACELGA	20	3,8	0,4	0,04	0,8	0,36	10,22	0,0722	0,362	2,76	\$ 14
ZANAHORIA	15	6,75	0,2	0,02665	1,6	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	10	3,8	0,1	0,016	0,9	0,022	2	0,019	0,16	1,9	\$ 6
ZAPALLO ITALIANO	30	4,2	0,3	0,042	0,9	0,126	4,5	0,06	0,306	6,63	\$ 51
ACEITE	5	44,85	0,0	4,985	0,0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 0
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PULPA DE CERDO	120	172,32	24,5	5,76	5,6	3,48	30	0	0	0	\$ 480
ACEITE	5	44,85	0,0	4,985	0,0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 0
OREGANO	1	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 12
AJO	1	1,49	0,1	0,005	0,3	0,017	1,81	0,0116	0,0167	0,031	\$ 10
PAPA	200	160,4	6,2	0,4	33,0	2,2	22	0	0	0	\$ 151
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PULPA DE CERDO AL HORNO CON PAPAS COCIDAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PULPA DE CERDO	120	172,32	24,5	5,76	5,6	3,48	30	0	0	0	\$ 480
ACEITE	5	44,85	0,0	4,985	0,0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 0
OREGANO	1	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 12
AJO	1	1,49	0,1	0,005	0,3	0,017	1,81	0,0116	0,0167	0,031	\$ 10
PAPA	200	160,4	6,2	0,4	33,0	2,2	22	0	0	0	\$ 151
SAL	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: HELADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
HELADO	100	147	0,0	0	36	0	0	0	0	0	\$ 185
Total		615,36	36,5	16,87985	79,4	7,1	77,4	0,2	1,4	13,4	\$ 1.036
ONCE											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON DULCE DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,7	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131
TE HOJA	3	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,5	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
DULCE MEMBRILLO	20	49,1	0,1	0,06	12,06	0,7	3,2	0	0,18	0	\$ 32
Total		418,3	10,8	8	75,66	3	557,7	0,78	0,18	95,16	\$ 719
CENA											
ENTRADA: LECHUGA/QUESILLO/CRUTONES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHUGA	100	13	1,3	0,22	2,32	0,3	32	0,17	1,8	73,2	\$ 76
QUESILLO	5	5,15	0,6	0,2255	0,134	0,007	3	0,0185	0	0,61	\$ 19
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	5	13,4	0,2	0,2	2,6	0,1	16	0	0	4,2	\$ 26
JUGO DE LIMON	3	0,75	0,0	0	0,2595	0,0009	0,2103	0,0015	0,0105	0,387	\$ 4
ACEITE	0,5	4,485	0,0	0,4985	0	0,00015	0	0	0	0	\$ 1
SAL	0,5	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
REINETA	140	147,14	27,0	3,78	1,26	1,68	63	0	0	0	\$ 1.077
ACEITE	5	44,85	0,0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,0	0	0,4325	0,0015	0,3505	0	0,0175	0,645	\$ 6
ZAPALLO ITALIANO	50	7	0,6	0,07	1,45	0,21	7,5	0,1	0,51	11,05	\$ 84
CEBOLLIN	20	7,6	0,2	0,032	1,726	0,044	4	0,038	0,32	3,8	\$ 64
BERENJENA	50	14	0,4	0,115	3,315	0,175	3	0,075	1,875	7,2	\$ 163
ZANAHORIA	20	9	0,2	0,0358	2,1	0,1242	6,2	0,06	0,8	2,76	\$ 14
ACEITE	5	44,85	0,0	4,985	0	0,00015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PLATO DE FONDO: REINETA A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
HARINA SIN GLUTEN	50	173	1,5	0,5	42,0	0,5	0	0	0	100,0	\$ 239
MANTEQUILLA	10	74,974	0,1	8,29	0,006	0,016	2,35	0,005	0	0,28	\$ 48
HUEVO	25	40	3,4	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
POLVO DE HORNEAR	5	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 20
AZUCAR FLOR	5	19,9	0,0	0	4,975	0	0	0	0	0	\$ 5
RALLADURA DE LIMON	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
LECHE DESCREMADA	10	4,96	0,3	0,192	0,48	0,005	12,1	0,039	0	0,508	\$ 7
MANZANA	60	35,4	0,1	0,216	9,12	0,108	4,2	0,024	1,44	1,68	\$ 73
Total		660,709	38,0	26,7948	73,178	3,72475	165,1608	0,806	6,773	218,07	\$ 2.004
Total Día		2055	89,1	65	283	16	1133	2	8	415	\$ 4.522

Aporte Nutricional Día 17												
DESAYUNO												
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON JAMON/PALTA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	200	99,2	8,66	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527	
JAMON	30	69,9	4,8	5,64	0,0843	0,285	2,142	0,549	0	1,428	\$ 286	
PALTA	40	64,4	0,792	6,12	2,964	0,408	4,4	0,168	3,84	24,68	\$ 50	
Total		502	16,0	19,7	66,3	3,0	561,0	1,5	3,8	121,3	\$ 995	
ALMUERZO												
ENTRADA: BETARRAGA/PEREJIL												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
BETARRAGA	120	22,8	2,184	0,0696	4,764	3,96	142,8	0	1,956	17,76	\$ 90	
PEREJIL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 3	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
PLATO DE FONDO: GARBANZOS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
GARBANZO	70	254,8	13,51	4,235	42,35	4,375	73,5	0	13,3	389,2	\$ 145	
ARROZ	20	73	1,428	0,1318	15,9	0,862	5,6	0,218	0,24	1,6	\$ 17	
ZANAHORIA	15	0	0	0	0	0	0	0	0	2,07	\$ 10	
CEBOLLA	15	0	0	0	0	0	0	0	0	2,85	\$ 9	
ZAPALLO	30	9,57	0,321	0,0672	2,301	0,1275	5,49	0,0315	0,78	3,15	\$ 40	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
POSTRE: NARANJA NATURAL												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
NARANJA	120	56,4	1,1268	0,144	14,16	0,12	48	0,084	2,52	36,36	\$ 105	
Total		507,52	18,5888	14,6176	79,9075	9,449	275,7405	0,336	18,8135	453,635	\$ 441	
ONCE												
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON HUEVO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527	
HUEVO	50	80	6,75	5	2	1	22,5	0,55	0	23,5	\$ 124	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
Total		397,85	10,85	14,185	56,2	3,2015	335	0,55	0	108,5	\$ 771	
CENA												
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS CON ARROZ												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
ACELGA	100	19	1,8	0,2	3,75	1,8	51,1	0,361	1,81	13,8	\$ 70	
PAPA	20	16,04	0,62	0,04	3,3	0,22	2,2	0	0	0	\$ 15	
ZANAHORIA	10	4,5	0,109	0,0179	1,05	0,0621	3,1	0,03	0,4	1,38	\$ 7	
CEBOLLA	10	3,8	0,116	0,016	0,863	0,022	2	0,019	0,16	1,9	\$ 6	
ARROZ	10	36,5	0,714	0,0659	7,95	0,431	2,8	0,109	0,12	0,8	\$ 9	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
PLATO DE FONDO: PAVO AL JUGO CON ESPIRALES SIN GLUTEN AL PEREJIL												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PAVO	140	171,5	30,8	4,62	1,68	3,08	32,2	0	0	0	\$ 709	
CEBOLLA	10	3,8	0,116	0,016	0,863	0,022	2	0,019	0,16	1,9	\$ 6	
ZANAHORIA	10	4,5	0,109	0,0179	1,05	0,0621	3,1	0,03	0,4	1,38	\$ 7	
PIMENTON ROJO	10	2,7	0,089	0,019	0,644	0,046	0,9	0,012	0,16	2,2	\$ 28	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
ESPIRALES SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
PEREJIL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 3	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
POSTRE: LECHE NEVADA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3,33	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 66	
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
CANELA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 25	
Total		716,49	46,178	24,3877	76,95	6,2997	231,65	1,245	3,21	40,19	\$ 1.663	
Total Día		2123	99	73	279	22	1403	4	26	724	\$ 3.870	

Aporte Nutricional Día 18											
DESAYUNO											
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24,432
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 65,567
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 526,667
TOMATE	30	6,3	0	0,099	1,392	0,135	1,5	0,027	0,27	4,5	\$ 22,788
Total		324	7	6,1	59,9	2,4	435,0	0,4	0,3	94,6	\$ 640,329
ALMUERZO											
ENTRADA: APIO/ZANAHORIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	90	14,4	1	0,126	3,285	0,36	36	0	1,503	25,2	\$ 75,384
ZANAHORIA	30	13,5	0	0,0537	3,15	0,1863	9,3	0,09	1,2	4,14	\$ 20,808
ACEITE	3	26,91	0	2,991	0	0,0009	0	0	0	0	\$ 4,228
JUGO DE LIMON	5	1,25	0	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: CARNE MECHADA CON PURE DE PAPAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO GANSO	150	173,55	33	3,75	1,65	5,55	15	0	0	0	\$ 799,000
ZANAHORIA	20	9	0	0,0358	2,1	0,1242	6,2	0,06	0,8	2,76	\$ 13,872
PIMENTON ROJO	20	5,4	0	0,038	1,288	0,092	1,8	0,024	0,32	4,4	\$ 55,680
CEBOLLA	20	7,6	0	0,032	1,726	0,044	4	0,038	0,32	3,8	\$ 12,556
ACEITE	3	26,91	0	2,991	0	0,0009	0	0	0	0	\$ 4,228
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
ALINO COMPLETO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,000
PAPA	200	160,4	6	0,4	33	2,2	22	0	0	0	\$ 151,160
LECHE DESCREMADA	50	24,8	2	0,96	2,4	0,025	60,5	0,195	0	2,54	\$ 32,783
MANTEQUILLA	10	74,974	0	8,29	0,006	0,016	2,35	0,005	0	0,28	\$ 48,120
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	25	14,75	0	0,09	3,8	0,045	1,75	0,01	0,6	0,7	\$ 30,395
KIWI	25	15,275	0	0,10975	3,725	0,10275	6,525	0,025	0,8475	5,6	\$ 18,150
FRUTILLA	25	7,5	0	0,0925	1,7625	0,095	3,5	0,0325	0,65	4,425	\$ 71,215
JUGO DE NARANJA	40	17,92	0	0,08	4,16	0,08	4,4	0,02	0,16	12,12	\$ 34,872
Total		556,614	43	19,7475	53,1975	6,6808	161,9005	0,4345	4,3205	55,865	\$ 1 379,829
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112,107
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 526,667
MANJAR	25	66,25	0	1,5	14,25	0	0	0	0	0	\$ 47,650
Total		339,25	4	5,7	68,45	2,2	312,5	0	0	85	\$ 687,299
CENA											
ENTRADA: CORNET DE JAMON/PALTA EN CAMA DE LECHUGA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JAMON	50	116,5	8	9,4	0,1405	0,475	3,57	0,915	0	2,38	\$ 477,250
PALTA	40	64,4	1	6,12	2,964	0,408	4,4	0,168	3,84	24,68	\$ 50,232
LECHUGA	20	2,6	0	0,044	0,464	0,06	6,4	0,034	0,36	14,64	\$ 15,137
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
JUGO DE LIMON	5	1,25	0	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6,150
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
PLATO DE FONDO: BUDIN DE VERDURAS CON ARROZ GRANEADO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	250	47,5	5	0,5	9,375	4,5	127,75	0,9025	4,525	34,5	\$ 174,647
ZANAHORIA	60	27	1	0,1074	6,3	0,3726	18,6	0,18	2,4	8,28	\$ 41,616
HUEVO	50	80	7	5	2	1	22,5	0	0	23,5	\$ 123,783
PAN RALLADO	10	28,9	1	0,3	5,4	0,28	4,29	0,064	0,37	3,71	\$ 35,203
ZANAHORIA	15	6,75	0	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10,404
CEBOLLA	15	5,7	0	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9,417
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
ARROZ	70	255,5	5	0,4613	55,65	3,017	19,6	0,763	0,84	5,6	\$ 60,620
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7,046
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,410
POSTRE: MANZANA ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	100	59	0	0,36	15,2	0,18	7	0,04	2,4	2,8	\$ 121,580
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0,876
CANELA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 24,789
Total		829,65	27,4075	37,2985	100,9355	10,42475	222,1105	3,1425	15,5925	125,655	\$ 1 174,071
Total Día		2049	82	69	282	24	1132	4	20	361	\$ 3 881,828

Aporte Nutricional Día 19											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	30	104,7	2,262	10,47	0,798	0,36	23,97	0,1617	0	3,96	\$ 148
Total		373	6,0	14,6	54,5	2,6	336,5	0,2	0,0	89,0	\$ 787
ALMUERZO											
ENTRADA: COLIFLOR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
COLIFLOR	120	28,8	2,244	0,2028	5,532	0,5028	32,26	0	2,626	61,32	\$ 133
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PAVO A LA MANTEQUILLA CON VERDURAS SALTEADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PAVO	120	147	26,4	3,96	1,44	2,64	27,6	0	0	0	\$ 608
MANTEQUILLA	10	74,974	0,085	8,29	0,006	0,016	2,35	0,005	0	0,28	\$ 48
PIMIENTA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 20
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ZAPALLO ITALIANO	60	8,4	0,696	0,084	1,74	0,252	9	0,12	0,612	13,26	\$ 101
BERENJENA	60	16,8	0,4966	0,136	3,976	0,21	3,6	0,09	2,25	8,64	\$ 195
CHAMPINONES	50	13,55	1,085	0,2355	2,57	0,87	3	0,4355	1,105	9,1	\$ 198
ZANAHORIA	30	13,5	0,327	0,0537	3,15	0,1863	9,3	0,09	1,2	4,14	\$ 21
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
CEBOLLA	30	11,4	0,348	0,048	2,589	0,066	6	0,057	0,48	5,7	\$ 19
POSTRE: FLAN DE CARAMELO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	59,52	3,996	2,304	5,76	0,06	145,2	0,468	0	6,096	\$ 79
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0	\$ 53
Total		518,694	35,6966	25,266	40,1975	4,6076	236,6805	1,266	8,2925	109,181	\$ 1.496
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
TE HOJA	3	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1,2	11,4	0	0	0	0	0	\$ 38
Total		323	3,9	5,3	65,4	2,2	312,5	0	0	85	\$ 590
CENA											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ZAPALLO	100	31,9	1,07	0,224	7,67	0,425	18,3	0,105	2,6	10,5	\$ 134
PAPA	50	40,1	1,55	0,1	8,25	0,55	5,5	0	0	0	\$ 38
ZANAHORIA	20	9	0,218	0,0358	2,1	0,1242	6,2	0,06	0,8	2,76	\$ 14
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CROQUETAS DE ATUN CON CORBATITAS SIN GLUTEN											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ATUN EN AGUA	100	131	29,6	0,5	0	3,2	12	0,44	0	4,7	\$ 758
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
PAN RALLADO SIN GLUTEN	15	40	0,5	0,6	8,0	0,3	49,0	0	0	13	\$ 60
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
CORBATITAS SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: PIÑAS AL JUGO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
PIÑA ENLATADA	60	46,74	0,21	0,066	12,12	0,2274	8,4	0,0726	0,5712	2,76	\$ 110
Total		721,64	42,0345	19,0565	93,304	5,49025	121,3	1,0546	5,0512	53,24	\$ 1.854
Total Día		1936	99	64	253	15	1009	2	13	336	\$ 4.728

Aporte Nutricional Día 20											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON DULC DE MEMBRILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,66	3,8	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
DULCE MEMBRILLO	20	49,1	0,08	0,1	12,06	0,7	3,2	0	0,18	0	\$ 32
Total		317	3,8	4,2	65,8	2,9	315,7	0,0	0,2	85,0	\$ 691
ALMUERZO											
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	80	16,8	0,6832	0,3	3,712	0,36	4	0	0,72	12	\$ 61
CEBOLLA	40	15,2	0,464	0,1	3,452	0,088	8	0,076	0,64	7,6	\$ 25
CILANTRO	1	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 5
ACEITE	5	44,85	0	5,0	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: ESTOFADO DE AVE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA	120	155	28,3	3,7	2,2	4,6	13,2	0	0	0	\$ 615
PAPA	200	160,4	6,2	0,4	33	2,2	22	0	0	0	\$ 151
CEBOLLA	40	15,2	0,464	0,1	3,452	0,088	8	0,076	0,64	7,6	\$ 25
ZANAHORIA	20	9	0,218	0,0	2,1	0,1242	6,2	0,06	0,8	2,76	\$ 14
PIMENTON ROJO	20	5,4	0,178	0,0	1,288	0,092	1,8	0,024	0,32	4,4	\$ 56
ACEITE	5	44,85	0	5,0	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
OREGANO	1	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 12
POSTRE: COMPOTA MIXTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	50	29,5	0,095	0,2	7,6	0,09	3,5	0,02	1,2	1,4	\$ 61
PERA	50	29,5	0,195	0,2	7,55	0,125	5,5	0,06	1,9	3,635	\$ 50
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
Total		526,1	36,8172	14,9358	64,314	7,7302	72,2	0,316	6,22	39,395	\$ 1.089
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
PALTA	45	72,45	0,891	7	3,3345	0,459	4,95	0,189	4,32	27,765	\$ 57
Total		342,45	4,791	11,0	57,3345	2,659	317,45	0,189	4,32	112,765	\$ 608
CENA											
ENTRADA: SOPA DE VERDURAS CON ARROZ											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	100	14	1,16	0,1	2,9	0,42	15	0,2	1,02	22,1	\$ 169
PAPA	20	16,04	0,62	0,0	3,3	0,22	2,2	0	0,3	0	\$ 15
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,0	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,0	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
ARROZ	15	54,75	1,071	0,1	11,925	0,6465	4,2	0,1635	0,18	1,2	\$ 13
ACEITE	5	44,85	0	5	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: POLLO ARVEJADO CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	140	246,4	38,22	9,4	0	1,638	19,6	0	0	8,4	\$ 604
ARVEJAS	15	12,105	0,813	0,1	2,175	0,2205	3,75	0,186	0,735	9,75	\$ 23
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,0	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
AJO	1	1,49	0,0636	0,0	0,331	0,017	1,81	0,0116	0,0167	0,031	\$ 10
COMINO	1	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 13
ACEITE	5	44,85	0	5,0	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ARROZ	70	255,5	4,998	0,5	55,65	3,017	19,6	0	0,84	5,6	\$ 61
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,0	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
ACEITE	5	44,85	0	5,0	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: SANDIA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
SANDIA	100	32	0,62	0,43	7,19	0,17	8	0,07	0,3	2,2	\$ 70
Total		792	48,2	25,7	89,2	6,6	89,5	0,7781	4,7717	59,121	\$ 1.039
Total Dia		1977	99	56	290	20	795	1	15	296	\$ 3.427

Aporte Nutricional Día 21											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON TOMATE/HUEVO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
TOMATE	20	4,2	0,1708	0,066	0,928	0,09	1	0,018	0,18	3	\$ 15
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
Total		357	7,2	11,7	56,6	2,6	324,8	0,3	0,2	99,8	\$ 637
ALMUERZO											
ENTRADA: CHOCLO/PIMENTON ROJO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
CHOCLO	80	68,8	2,576	0,944	15,2	0,4152	1,6	0	3,44	36,64	\$ 143
PIMENTON ROJO	40	10,8	0,356	0,076	2,576	0,184	3,6	0,048	0,64	8,8	\$ 111
JUGO DE LIMON	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,129	\$ 1
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: MERLUZA FRITA CON ARROZ PERLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
MERLUZA	140	124,6	26,04	1,484	0	3,43	33,6	0	0	4,2	\$ 790
HUEVO	10	16	1,35	1	0,4	0,2	4,5	0,11	0	4,7	\$ 25
HARINA SIN GLUTEN	10	35	0,0	0,0	8,4	0,0	0	0	0	20,0	\$ 48
PAN RALLADO SIN GLUTEN	15	40	0,5	0,6	8,0	0,3	49,0	0	0	13	\$ 60
ACEITE	15	134,55	0	14,955	0	0,0045	0	0	0	0	\$ 21
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
OREGANO	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 6
ARROZ	70	255,5	4,998	0,4613	55,65	3,017	19,6	0,783	0,84	5,6	\$ 61
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0265	0,24	2,85	\$ 9
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3,33	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 66
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
Total		870,45	42,699	33,9343	97,3205	8,1367	247,15	1,6145	5,16	112,748	\$ 1.420
ONCE											
CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3,33	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 66
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1,2	11,4	0	0	0	0	0	\$ 38
Total		375,6	7,43	7,32	70,4	2,25	433,5	0,39	0	90,08	\$ 747
CENA											
ENTRADA: ZAPALLO ITALIANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	120	16,8	1,392	0,168	3,48	0,504	18	0,24	1,224	26,52	\$ 203
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	3	26,91	0	2,991	0	0,0009	0	0	0	0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: TOMATICAN CON PAPAS DORADAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
POSTA MOLIDA	60	77,7	14,16	1,86	1,08	2,28	6,6	0	0	0	\$ 382
TOMATE	100	21	0,854	0,33	4,64	0,45	5	0,09	0,9	15	\$ 76
CHOCLO	40	34,4	1,288	0,472	7,6	0,2078	0,8	0,1804	1,72	18,32	\$ 72
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	10	3,8	0,116	0,016	0,863	0,022	2	0,019	0,16	1,9	\$ 6
AJO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 10
PIMIENTA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 20
ACEITE	3	26,91	0	2,991	0	0,0009	0	0	0	0	\$ 4
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PAPA	200	41,2	5	1,804	1,072	0,056	24	0,148	0	0	\$ 151
ACEITE	5	41,2	5	1,804	1,072	0,056	24	0,148	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Fólico	Precio
MANZANA	30	17,7	0,057	0,108	4,56	0,054	2,1	0,012	0,72	0,84	\$ 36
NARANJA	30	14,1	0,2817	0,036	3,54	0,03	12	0,021	0,63	9,09	\$ 26
PLATANO	30	27,36	0,309	0,144	7,02	0,093	1,8	0,048	0,48	5,73	\$ 18
KIWI	30	18,33	0,2967	0,1317	4,47	0,1233	7,83	0,03	1,017	6,72	\$ 22
Total		375,41	26,9369	12,88255	41,4045	3,97235	109,1305	0,9839	7,4685	86,835	\$ 1.054
Total Dia		1979	86	66	265	17	1115	3	13	389	\$ 9.827,500

Aporte Nutricional Dia 22											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON HUEVO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
HUEVO	50	80	6,75	5	2	1	22,5	0,55	0	23,5	\$ 124
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
Total		393	10,5	14,1	55,7	3,2	335,0	0,6	0,0	108,5	\$ 683
ALMUERZO											
ENTRADA: APIO/RABANITOS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
APIO	90	14,4	0,675	0,126	3,285	0,36	36	0,117	1,503	25,2	\$ 75
RABANITO	30	5,1	0,18	0,162	1,08	0,0873	6,3	0,09	0,66	8,13	\$ 96
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: BEFF DE VACUNO CON PURE DE ARVEJAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA NEGRA	120	155,4	28,32	3,72	2,16	4,56	13,2	0	0	0	\$ 615
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
AJO	1	1,49	0,0636	0,005	0,331	0,017	1,81	0,0116	0,0167	0,031	\$ 10
ARVEJAS	80	64,56	4,336	0,32	11,6	1,176	20	0,992	3,92	52	\$ 123
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: MANZANA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	200	118	0,38	0,72	30,4	0,36	14	0,08	4,8	5,6	\$ 243
Total		449,9	33,9736	15,023	49,2885	6,5648	91,6605	1,2931	10,9172	91,606	\$ 1.183
ONCE											
CAFÉ CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PREHORNEADO SIN GLUTEN CON QUESILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,66	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESILLO	40	41,2	5	1,804	1,072	0,056	24	0,148	0	4,88	\$ 155
Total		413,4	15,76	9,844	64,872	2,356	578,5	0,928	0	100,04	\$ 929
CENA											
ENTRADA: TOMATE/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TOMATE	120	25,2	1,0248	0,396	5,568	0,54	6	0,108	1,08	18	\$ 91
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 5
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZAPALLO ITALIANO	250	35	2,9	0,35	7,25	1,05	37,5	0,5	2,55	55,25	\$ 422
POSTA MOLIDA	60	77,7	14,16	1,86	1,08	2,28	6,6	0	0	0	\$ 382
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
LECHE DESCREMADA	20	9,92	0,666	0,384	0,96	0,01	24,2	0,078	0	1,016	\$ 13
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	50	134	1,8	2,05	26,8	1,1	156,2	0	0	42,5	\$ 263
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: LECHE ASADA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3,33	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 66
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
Total		558,42	30,9683	26,96585	51,3275	6,16065	381,65	1,6995	4,47	150,266	\$ 1.408
Total Dia		1815	99	66	221	18	1387	4	15	450	\$ 4.203

Aporte Nutricional Día 23											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	10	0	242	1	0	10	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	4	4	54	2	313	0	0	85	\$ 527
MANJAR	50	133	0	3	29	0	0	0	0	0	\$ 95
Total		401	3,7	7,1	82,2	2,2	312,5	0,0	0,0	85,0	\$ 754
ALMUERZO											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	250	47,5	4,5	0,5	9,375	4,5	127,75	0	4,525	34,5	\$ 175
PAPA	50	40,1	1,55	0,1	8,25	0,55	5,5	0	0	0	\$ 38
ZANAHORIA	30	13,5	0,327	0,0537	3,15	0,1863	9,3	0,09	1,2	4,14	\$ 21
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CHAPSUI DE AVE CON SPAGUETTI SIN GLUTEN											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	140	246,4	38,22	9,394	0	1,638	19,6	0	0	8,4	\$ 604
BROCOLI	10	2,8	0,298	0,035	0,506	0,0839	4,6	0,038	0,26	5	\$ 9
COLIFLOR	10	2,4	0,187	0,0169	0,461	0,0419	2,69	0,024	0,219	5,11	\$ 11
CEBOLLIN	10	3,8	0,118	0,016	0,863	0,022	2	0,019	0,16	1,9	\$ 32
ZAPALLO ITALIANO	30	4,2	0,348	0,042	0,87	0,126	4,5	0,06	0,306	6,63	\$ 51
ZANAHORIA	10	4,5	0,109	0,0179	1,05	0,0621	3,1	0,03	0,4	1,38	\$ 7
PIMENTON ROJO	15	4,05	0,1335	0,0285	0,966	0,069	1,35	0,018	0,24	3,3	\$ 42
SOYA	15	9,36	1,31	0,02	1,01	0,41	2,85	0,03	0,24	0	\$ 52
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SPAGUETTI SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: MACEDONIA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	40	23,6	0,076	0,144	6,08	0,072	2,8	0,016	0,96	1,12	\$ 49
KIWI	30	18,33	0,2967	0,1317	4,47	0,1233	7,83	0,03	1,017	6,72	\$ 22
FRUTILLA	30	9	0,183	0,111	2,115	0,114	4,2	0,039	0,78	5,31	\$ 85
JUGO DE NARANJA	50	22,4	0,351	0,1	5,2	0,1	5,5	0,025	0,2	15,15	\$ 44
Total		816,49	53,0052	25,6657	94,366	8,103	203,57	0,419	10,507	98,66	\$ 1.890
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 72
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
PALTA	40	64,4	0,792	6,12	2,964	0,408	4,4	0,168	3,84	24,68	\$ 50
Total		334,4	4,692	10,22	56,964	2,608	316,9	0,168	3,84	109,68	\$ 650
CENA											
ENTRADA: BETARRAGA/CEBOLLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BETARRAGA	120	22,8	2,184	0,0696	4,764	3,98	142,8	0,4548	1,956	17,76	\$ 90
CEBOLLA	20	7,6	0,232	0,032	1,726	0,044	4	0,038	0,32	3,8	\$ 13
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ PILAFF											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDADA	80	103,6	18,88	2,48	1,44	3,04	8,8	0	0	0	\$ 509
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
PAN RALLADO SIN GLUTEN	15	40	0,5	0,6	8,0	0,3	49,0	0	0	13	\$ 60
ACEITE	10	89,7	0	9,97	0	0,003	0	0	0	0	\$ 14
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
SALSA DE TOMATES	25	21	0,945	0,22225	4,7	0,7475	8,75	0,2005	1,0775	5,6	\$ 41
ARROZ	5	18,25	0,3295	0,03295	3,975	0,2155	1,4	0,0545	0,06	0,4	\$ 4
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: JALEA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	14	38,06	0,014	0,014	9,884	0,009338	1,554	0	0,084	1,554	\$ 39
Total		451,38	23,632	23,4685	39,366	8,543138	228,9545	0,8688	4,955	49,749	\$ 821
Total Dia		2003	85	66	273	21	1062	1	19	343	\$ 4.115

Aporte Nutricional Día 24											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON HUEVO/TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
HUEVO	25	40	3,375	2,5	1	0,5	11,25	0,275	0	11,75	\$ 62
TOMATE	15	3,15	0,1261	0,0495	0,696	0,0675	0,75	0,0135	0,135	2,25	\$ 11
Total		311	7,2	6,6	55,4	2,8	324,5	0,3	0,1	99,0	\$ 713
ALMUERZO											
ENTRADA: BROCOLI											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
BROCOLI	110	30,8	3,278	0,385	5,566	0,9229	50,6	0	2,66	55	\$ 99
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: REINETA A LA MANTEQUILLA CON PURE MIXTO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REINETA	150	157,65	28,95	4,05	1,35	1,8	67,5	0	0	0	\$ 1.154
MANTEQUILLA	20	149,948	0,17	16,58	0,012	0,032	4,7	0,01	0	0,56	\$ 96
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PIMIENTA	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 6
PAPA	120	96,24	3,72	0,24	19,8	1,32	13,2	0	0	0	\$ 91
ZAPALLO	120	38,28	1,284	0,2688	9,204	0,51	21,96	0,126	3,12	12,6	\$ 160
LECHE DESCREMADA	30	14,88	0,999	0,576	1,44	0,015	36,3	0,117	0	1,524	\$ 20
MANTEQUILLA	20	9,36	1,31	0,02	1,01	0,41	2,85	0,03	0,24	0,56	\$ 96
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: FLAN DE CHOCOLATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	59,52	3,996	2,304	5,76	0,06	145,2	0,468	0	6,096	\$ 79
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0	\$ 53
Total		658,778	43,726	29,4088	57,5745	5,0729	342,6605	0,7535	6,2375	76,985	\$ 1.868
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,66	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
MANTEQUILLA	10	74,974	0,085	8,29	0,006	0,016	2,35	0,005	0	0,28	\$ 48
Total		442,174	10,445	16,23	63,306	2,316	556,85	0,785	0	95,44	\$ 707
CENA											
ENTRADA: POROTOS VERDES											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POROTOS VERDES	120	42	2,268	0,336	9,468	1,536	55,2	0,432	3,12	39,96	\$ 261
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: PANTRUCAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA MOLIDA	60	77,7	14,16	1,86	1,08	2,28	6,6	0	0	0	\$ 382
HARINA SIN GLUTEN	50	173	1,5	0,5	42,0	0,5	0	0	0	100,0	\$ 239
PAPA	120	96,24	3,72	0,24	19,8	1,32	13,2	0	0	0	\$ 91
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 5
POSTRE: ENSALADA DE FRUTAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MANZANA	30	17,7	0,057	0,108	4,56	0,054	2,1	0,012	0,72	0,84	\$ 36
NARANJA	30	14,1	0,2817	0,036	3,54	0,03	12	0,021	0,63	9,09	\$ 26
PLATANO	30	27,36	0,309	0,144	7,02	0,093	1,8	0,048	0,48	5,73	\$ 18
KIWI	30	18,33	0,2967	0,1317	4,47	0,1233	7,83	0,03	1,017	6,72	\$ 22
Total		569,83	22,9489	13,32655	95,24	6,01695	106,7305	0,619	6,8245	167,905	\$ 1.120
Total Dia		1980	84	66	272	16	1331	2	13	439	\$ 4.408

Aporte Nutricional Día 25											
DESAYUNO											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON MANJAR											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
MANJAR	20	53	0	1,2	11,4	0	0	0	0	0	\$ 38
Total		323	3,9	5,3	65,4	2,2	312,5	0,0	0,0	85,0	\$ 590
ALMUERZO											
ENTRADA: REPOLLO/ACEITUNAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
REPOLLO	100	24	1,21	0,18	5,37	0,56	47	0	2,7	56,7	\$ 122
ACEITUNA	10	11,6	0,14	1,27	0,13	0,16	6,1	0,0069	0,259	0,0872	\$ 29
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: CAZUELA DE CERDO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PULPA DE CERDO	130	186,68	26,52	6,24	6,11	3,77	32,5	0	0	0	\$ 520
PAPA	100	80,2	3,1	0,2	16,5	1,1	11	0	0,5	0	\$ 76
ZAPALLO	40	12,76	0,428	0,0896	3,066	0,17	7,32	0	1,04	4,2	\$ 53
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02885	1,575	0,09315	4,65	0	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
CHOCLO	40	34,4	1,288	0,472	7,6	0,2076	0,8	0,1804	1,72	18,32	\$ 72
ACEITE	5	9,36	1,31	0,02	1,01	0,41	2,85	0,03	0,24	0	\$ 7
OREGANO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: COMPOTA DE HUESILLO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
HUESILLO	50	119	1,805	0,38	30,65	2,03	14	0,285	4,115	0,15	\$ 391
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
CLAVO DE OLOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
Total		536,55	36,1575	13,88745	73,74	8,53675	129,5705	0,5333	10,9315	85,0222	\$ 1.304
ONCE											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	20	69,8	1,508	6,98	0,532	0,24	15,98	0,1078	0	2,64	\$ 99
Total		342,8	5,608	11,18	54,732	2,44	328,48	0,1078	0	87,64	\$ 741,684
CENA											
ENTRADA: CREMA DE VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ACELGA	170	32,3	3,06	0,34	6,375	3,06	86,87	0,6137	3,077	23,46	\$ 119
PAPA	50	40,1	1,55	0,1	8,25	0,55	5,5	0	0	0	\$ 38
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02885	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
AJO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: POLLO A LA PLANCHA CON ESPIRALES SIN GLUTEN A LA OLIVA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211,2	32,76	8,052	0	1,404	16,8	0	0	7,2	\$ 518
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ESPIRALES SIN GLUTEN	70	230	5,0	0,0	50,0	0,0	0	0,0	0,0	0	\$ 628
ACEITE DE OLIVA	15	134,55	0	14,955	0	0,057	0,027	0,009	0	0	\$ 81
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: JALEA CON FRUTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	14	36,06	0,014	0,014	9,884	0,009338	1,554	0	0,084	1,554	\$ 39
PLATANO	30	27,36	0,309	0,144	7,02	0,093	1,8	0,048	0,48	5,73	\$ 18
Total		815,74	43,0305	33,62585	84,3985	5,302488	120,201	0,7442	4,481	42,864	\$ 1.476
Total Día		2018	89	64	278	18	891	1	15	301	\$ 4.112

Aporte Nutricional Día 26											
DESAYUNO											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PALTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,66	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
PALTA	40	64,4	0,792	6,12	2,964	0,408	4,4	0,168	3,84	24,68	\$ 50
Total		432	11,2	14,1	66,3	2,7	558,9	0,9	3,8	119,8	\$ 712
ALMUERZO											
ENTRADA: PALTA REINA EN CAMA DE LECHUGA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PALTA	60	96,6	1,188	9,18	4,446	0,612	6,6	0	5,76	37,02	\$ 75
PECHUGA DE POLLO	20	26,04	4,46	0,76	0,34	0,44	5,6	0	0	0	\$ 86
MAYONESA	5	35,85	0,055	3,985	0,135	0,025	0,9	0,00795	0	0,384	\$ 20
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
LECHUGA	30	3,9	0,387	0,066	0,696	0,09	9,6	0,051	0,54	21,96	\$ 23
PLATO DE FONDO: GOULASH DE VACUNO CON ARROZ PERLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA NEGRA	80	103,6	18,88	2,48	1,44	3,04	8,8	0	0	0	\$ 410
CEBOLLA	30	11,4	0,348	0,048	2,589	0,066	6	0,057	0,48	5,7	\$ 19
TOMATE	50	10,5	0,427	0,165	2,32	0,225	2,5	0,045	0,45	7,5	\$ 38
SALSA DE TOMATES	30	25,2	1,134	0,2667	5,64	0,897	10,5	0,2406	1,293	6,72	\$ 49
ZANAHORIA	20	9	0,218	0,0358	2,1	0,1242	6,2	0,06	0,8	2,76	\$ 14
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
PIMIENTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
ARROZ	70	255,5	4,998	0,4613	55,65	3,017	19,6	0,763	0,84	5,6	\$ 61
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: FLAN DE CARAMELO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	120	59,52	3,996	2,304	5,76	0,06	145,2	0,468	0	6,096	\$ 79
FLAN	14	54	0	0	13	0	0	0	0	0	\$ 53
Total		782,06	36,11	29,7218	94,5485	8,6007	221,8505	1,69505	10,1805	94,385	\$ 947
ONCE											
TE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON JAMON/MANTEQUILLA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
TE HOJA	3,00	2	0,2	0	0,3	0	0	0	0	0	\$ 24
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,66	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
JAMON DE PAVO	40	51,2	7,56	2,036	0,148	1,1	4	1,18	0	2,4	\$ 382
MANTEQUILLA	10	74,974	0,085	8,29	0,006	0,016	2,35	0,005	0	0,28	\$ 48
Total		495,374	18,205	18,266	63,754	3,416	560,85	1,965	0	97,84	\$ 1.113
CENA											
ENTRADA: PEPINA/CILANTRO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
PEPINO ENSALADA	200	26	1,078	0,26	5,82	0,564	28	0,458	2	27,8	\$ 1.019
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 5
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: AJIACO											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POSTA NEGRA	80	103,6	18,88	2,48	1,44	3,04	8,8	0	0	0	\$ 410
PAPA	160	128,32	4,96	0,32	26,4	1,76	17,6	0	0	0	\$ 121
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
ZANAHORIA	15	6,75	0,1835	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
HUEVO	25	0	0	0	0	0	0	0	0	11,75	\$ 62
ACEITE	3	26,91	0	2,991	0	0,0009	0	0	0	0	\$ 4
OREGANO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 12
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: NARANJA NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
NARANJA	180	84,6	1,6902	0,216	21,24	0,18	72	0,126	3,78	54,54	\$ 157
Total		343,38	25,2745	11,08685	36,962	5,49405	62,4005	0,534	2,8575	45,115	\$ 1.823
Total Día		2052	91	73	262	20	1404	5	17	357	\$ 4.395

Aporte Nutricional Día 27											
DESAYUNO											
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN DE GLUTEN CON TOMATE											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CAFÉ GRANO	10	5	0,4	0,1	0,5	0	0	0	0	0	\$ 112
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
TOMATE	30	6,3	0,2562	0,099	1,392	0,135	1,5	0,027	0,27	4,5	\$ 23
Total		279	4,4	4,3	55,6	2,3	314,0	0,0	0,3	89,5	\$ 666
ALMUERZO											
ENTRADA: SOPA DE ARROZ CON VERDURAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
ZANAHORIA	15	6,75	0,1635	0,02685	1,575	0,09315	4,65	0,045	0,6	2,07	\$ 10
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9
ARROZ	20	73	1,428	0,1318	15,9	0,862	5,6	0,218	0,24	1,6	\$ 17
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
CILANTRO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 5
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: POLLO A LA PLACHA CON PAPAS FRITAS											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
POLLO	120	211,2	32,76	8,052	0	1,404	16,8	0	0	7,2	\$ 518
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
COMINO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 13
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PAPA	180	144,36	5,58	0,36	29,7	1,98	19,8	0	0	0	\$ 136
ACEITE	15	134,55	0	14,955	0	0,0045	0	0	0	0	\$ 21
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: DURAZNO NATURAL											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
DURAZNO	110	47,3	0,77	0,099	12,21	0,121	5,5	0,154	2,64	3,74	\$ 139
Total		712,56	40,8755	33,61865	60,6795	4,50085	55,35	0,4455	3,72	17,46	\$ 884
ONCE											
LECHE CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESO CREMA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
LECHE DESCREMADA	100	49,6	3,33	1,92	4,8	0,05	121	0,39	0	5,08	\$ 66
ENDULZANTE	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 4
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0	85	\$ 527
QUESO CREMA	20	69,8	1,508	6,98	0,532	0,24	15,98	0,1078	0	2,64	\$ 99
Total		367,4	8,538	13	59,032	2,49	449,48	0,4978	0	92,72	\$ 695
CENA											
ENTRADA: CHOCLOPIMENTON											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
CHOCLO	70	60,2	2,254	0,826	13,3	0,3633	1,4	0,3157	3,01	32,06	\$ 125
PIMENTON ROJO	40	10,8	0,356	0,076	2,576	0,184	3,6	0,048	0,64	8,8	\$ 111
JUGO DE LIMON	5	1,25	0,019	0	0,4325	0,0015	0,3505	0,0025	0,0175	0,645	\$ 6
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
PLATO DE FONDO: MERLUZA A LA PLANCHA CON CORBATITAS SIN GLUTEN A LA OLIVA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
MERLUZA	130	115,7	24,18	1,378	0	3,185	31,2	1,703	0	3,9	\$ 734
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
FIDEOS	70	260,4	9,31	1,099	52,36	1,491	40,6	1,932	4,76	33,6	\$ 92
ACEITE DE OLIVA	10	89,7	0	9,97	0	0,038	0,018	0,006	0	0	\$ 54
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0
POSTRE: JALEA CON FRUTA											
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio
JALEA POLVO	15	40,8	0,015	0,015	10,59	0,010005	1,665	0	0,09	1,665	\$ 42
PLATANO	25	54	0	0	13	0	0	0	0	4,775	\$ 15
Total		722,55	36,134	23,334	92,2585	5,275805	78,8335	4,0072	8,5175	85,445	\$ 1.195
Total Día		2102	99	74	268	15	898	5	13	285	\$ 3.440

Aporte Nutricional Día 28												
DESAYUNO												
TE CON LECHE/ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON QUESILLO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
TE HOJA	3,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 24	
LECHE DESCREMADA	200	99	7	4	10	0	242	1	0	10	\$ 131	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268	4	4	54	2	313	0	0	85	\$ 527	
QUESILLO	40	41	5	2	1	0	24	0	0	5	\$ 155	
Total		410	16	10	65	2	579	1	0	100	\$ 838	
ALMUERZO												
ENTRADA: TOMATE/CEBOLLA/CILANTRO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
TOMATE	100	21,0	0,9	0,3	4,6	0,5	5,0	0,1	0,9	15,0	\$ 76	
CEBOLLA	30	11,4	0,3	0,0	2,6	0,1	6,0	0,1	0,5	5,7	\$ 19	
CILANTRO	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 5	
ACEITE	5	44,9	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0	
PLATO DE FONDO: PASTEL DE CHOCLO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CHOCLO	250	215	8,05	2,95	47,5	1,2975	5	0	10,75	114,5	\$ 448	
POLLO	40	70,4	10,92	2,684	0	0,468	5,6	0,796	0	2,4	\$ 173	
POSTA MOLIDA	40	51,8	9,44	1,24	0,72	1,52	4,4	0	0	0	\$ 254	
CEBOLLA	15	5,7	0,174	0,024	1,2945	0,033	3	0,0285	0,24	2,85	\$ 9	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
ACEITUNAS	10	11,6	0,14	1,27	0,13	0,16	6,1	0,0069	0,259	0,0872	\$ 29	
PASAS	8	24	0,2576	0,0368	6,286	0,1664	3,92	0,0216	0,4688	0,264	\$ 61	
ALBAHACA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 17	
ACEITE	5	44,85	0	4,985	0	0,0015	0	0	0	0	\$ 7	
SAL	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 0	
POSTRE: MAICENA CON LECHE												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
MAICENA	15	57,15	0,03945	0,0075	13,695	0,07125	0,3	0,0093	0,15	0	\$ 50	
LECHE DESCREMADA	200	99,2	6,66	3,84	9,6	0,1	242	0,78	0	10,16	\$ 131	
ENDULZANTE	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	\$ 1	
Total		545,45	30,1636	23,5378	63,1615	4,1654	39,02	1	13,0978	140,8012	\$ 1.295	
ONCE												
CAFÉ CON ENDULZANTE Y PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN CON PASTE DE AVE/PIMENTON												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
CAFÉ GRANO	10	5,0	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 112	
ENDULZANTE	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 4	
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	100	268,0	3,7	4,1	53,7	2,2	312,5	0,0	0,0	85,0	\$ 527	
POLLO	30	52,8	8,2	2,0	0,0	0,4	4,2	0,6	0,0	1,8	\$ 129	
PIMENTON ROJO	10	2,7	0,1	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	0,2	2,2	\$ 28	
MAYONESA	10	71,7	0,1	8,0	0,3	0,1	1,8	0,0	0,0	0,8	\$ 39	
SAL	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0	
Total		400,2	12,5	14,2	55,1	2,6	319,4	0,6	0,2	89,8	\$ 840	
CENA												
ENTRADA: SOPA DE POLLO CON VERDURAS												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
PECHUGA DE POLLO	40	52,1	8,9	1,5	0,7	0,9	11,2	0,0	0,0	0,0	\$ 173	
PAPA	20	16,0	0,6	0,0	3,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0,0	\$ 15	
ZAPALLO	10	3,2	0,1	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0	0,3	1,1	\$ 13	
ZANAHORIA	10	4,5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,1	0,0	0,4	1,4	\$ 7	
CEBOLLA	10	3,8	0,1	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,2	1,9	\$ 6	
ACELGA	20	3,8	0,4	0,0	0,8	0,4	10,2	0,1	0,4	2,8	\$ 14	
ACEITE	5	44,9	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0	
PLATO DE FONDO: TORTILLA DE POROTOS VERDES CON ARROZ PIAMONTESA												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
POROTOS VERDES	200	70,0	3,8	0,6	15,8	2,6	92,0	0,0	5,2	66,6	\$ 436	
ZANAHORIA	15	6,8	0,2	0,0	1,6	0,1	4,7	0,0	0,6	2,1	\$ 10	
CEBOLLA	15	5,7	0,2	0,0	1,3	0,0	3,0	0,0	0,2	2,9	\$ 9	
ACEITE	5	44,9	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0	
HUEVO	25	40,0	3,4	2,5	1,0	0,5	11,3	0,3	0,0	11,8	\$ 62	
ARROZ	70	255,5	5,0	0,5	55,7	3,0	19,6	0,8	0,8	5,6	\$ 61	
PIMENTON ROJO	10	2,7	0,1	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	0,2	2,2	\$ 28	
ACEITE	5	44,9	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 7	
SAL	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 0	
POSTRE: HELADO												
Ingredientes	Gramaje Neto	Calorias	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Hierro	Calcio	Zinc	Fibra	Acido Folico	Precio	
HELADO	100	147,0	0,0	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ 185	
Total		598,6	22,8	20,2	83,4	7,8	162,0	1,3	8,2	98,2	\$ 1.042	
Total Día		1954,7	81,0	67,7	287,0	17,0	1098,9	3,8	21,5	428,8	\$ 4.014	

Anexo 6. Alimentos utilizados en la Planificación Alimentaria para Adultos Sanos

LACTEOS										
ALIMENTO	MARCA	CANTIDAD	JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
LECHE DESCREMADA	Colun	1000	\$ 689	\$ 599	\$ 679	---	---	---	\$ 656	\$ 0,656
MANTEQUILLA	Colun	250	\$ 1.190	\$ 1.090	\$ 1.329	---	---	---	\$ 1.203	\$ 4,812
QUESO CREMA	Colun	100	\$ 519	\$ 500	\$ 459	---	---	---	\$ 493	\$ 4,927
QUESILLO	Colun	320	\$ 1.269	\$ 1.190	\$ 1.249	---	---	---	\$ 1.236	\$ 3,863
QUESO GOUDA	Colun	1000	\$ 7.058	\$ 5.890	\$ 6.798	---	---	---	\$ 6.582	\$ 6,582
CEREALES										
ALIMENTO	MARCAS	CANTIDAD	JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
PAN MARRAQUETA	CORRIENTE	1000	\$ 989	\$ 850	\$ 1.099	---	---	---	\$ 3.909	\$ 3,909
PAN MOLDE	Jumbo	400	\$ 1.149	---	---	---	---	\$ 1.149	\$ 2,873	\$ 2,502
	Lider	580	---	\$ 1.050	---	---	---	\$ 1.050	\$ 1,810	
	Ideal	400	\$ 1.249	\$ 1.250	\$ 1.249	---	---	\$ 1.249	\$ 3,123	
	Castaños	680	\$ 1.229	\$ 1.550	\$ 1.599	---	---	\$ 1.459	\$ 2,146	
	Tottus	400	---	---	\$ 1.100	---	---	\$ 1.100	\$ 2,750	
	Cena	580	\$ 1.450	\$ 1.220	\$ 1.350	---	---	\$ 1.340	\$ 2,310	
PAN HALLULLA	CORRIENTE	1000	\$ 969	\$ 980	\$ 969	---	---	---	\$ 973	\$ 0,973
PAN RALLADO	Castaños	250	\$ 889	\$ 870	\$ 849	---	---	\$ 869	\$ 3,477	\$ 3,520
	Ideal	200	\$ 729	\$ 710	\$ 699	---	---	\$ 713	\$ 3,563	
ARROZ	Tucapel	1000	\$ 869	\$ 780	\$ 949	---	---	---	\$ 866	\$ 0,866
CORBATITAS	Carozzi	400	\$ 569	\$ 550	\$ 549	---	---	\$ 556	\$ 1,390	\$ 1,312
	Luchetti		\$ 549	\$ 510	\$ 529			\$ 529	\$ 1,323	
	Jumbo		\$ 519	---	---			\$ 519	\$ 1,298	
	Tottus		---	---	\$ 399			\$ 399	\$ 0,998	
	Lider		---	\$ 440	---			\$ 440	\$ 1,100	
	Talliani		\$ 579	\$ 653	\$ 669			\$ 634	\$ 1,584	
	Trattoria		\$ 619	\$ 560	\$ 609			\$ 596	\$ 1,490	
FIDEOS	Carozzi	400	\$ 569	\$ 550	\$ 549	---	---	\$ 556	\$ 1,390	\$ 1,313
	Luchetti		\$ 549	\$ 510	\$ 589			\$ 549	\$ 1,373	
	Jumbo		\$ 519	---	---			\$ 519	\$ 1,298	
	Lider		---	\$ 425	---			\$ 425	\$ 1,063	
	Tottus		---	---	\$ 399			\$ 399	\$ 0,998	
	Vivo		\$ 529	\$ 520	\$ 559			\$ 536	\$ 1,340	
	Talliani		\$ 579	\$ 580	\$ 659			\$ 606	\$ 1,515	
	Trattoria		\$ 619	\$ 610	\$ 609			\$ 613	\$ 1,532	
MASA LASAÑA	Carozzi	350	\$ 999	\$ 840	\$ 449	---	---	\$ 763	\$ 2,179	\$ 2,346
Luchetti	\$ 889		\$ 880	\$ 869	\$ 879			\$ 2,512		
ESPIRALES	Talliani	400	\$ 579	\$ 653	\$ 669	---	---	\$ 634	\$ 1,584	\$ 1,303
	Carozzi		\$ 569	\$ 550	\$ 549			\$ 556	\$ 1,390	
	Luchetti		\$ 549	\$ 510	\$ 529			\$ 529	\$ 1,323	
	Jumbo		\$ 549	---	---			\$ 549	\$ 1,373	
	Tottus		---	---	\$ 399			\$ 399	\$ 0,998	
	Lider		---	\$ 460	---			\$ 460	\$ 1,150	
HARINA	Selecta	1000	\$ 759	\$ 740	\$ 560	---	---	\$ 686	\$ 0,686	\$ 0,622
	Carozzi		\$ 729	\$ 699	\$ 592			\$ 673	\$ 0,673	
	Jumbo		\$ 679	---	---			\$ 679	\$ 0,679	
	Tottus		---	---	\$ 559			\$ 559	\$ 0,559	
	Lider		---	\$ 580	---			\$ 580	\$ 0,580	
	Mont Blanc		\$ 619	\$ 599	\$ 440			\$ 553	\$ 0,553	
POLVO DE HORNEAR	Royal	100	\$ 419	\$ 400	\$ 399	---	---	\$ 406	\$ 4,060	
SEMOLA	Carozzi	250	\$ 369	\$ 350	\$ 379	---	---	\$ 366	\$ 1,464	\$ 1,357
	Luchetti		\$ 289	\$ 300	\$ 349			\$ 313	\$ 1,251	

CARNES										
ALIMENTO	MARCAS		JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
POLLO	Super Pollo	1000	\$ 4.490	\$ 4.560	\$ 3.390	---	---	\$ 4.147	\$ 4,147	\$ 4,315
	King		\$ 4.490	\$ 3.990	\$ 3.590			\$ 4.023	\$ 4,023	
	Tottus		---	---	\$ 3.390			\$ 3.390	\$ 3,390	
	Arietia		\$ 4.488	\$ 4.390	\$ 4.190			\$ 4.356	\$ 4,356	
	Lider		---	\$ 4.600	---			\$ 4.600	\$ 4,600	
	Jumbo		\$ 5.373	---	---			\$ 5.373	\$ 5,373	
PECHUGA DE POLLO	Super Pollo	1000	\$ 4.490	\$ 4.560	\$ 3.390	---	---	\$ 4.147	\$ 4,147	\$ 4,315
	King		\$ 4.490	\$ 3.990	\$ 3.590			\$ 4.023	\$ 4,023	
	Tottus		---	---	\$ 3.390			\$ 3.390	\$ 3,390	
	Arietia		\$ 4.488	\$ 4.390	\$ 4.190			\$ 4.356	\$ 4,356	
	Lider		---	\$ 4.600	---			\$ 4.600	\$ 4,600	
	Jumbo		\$ 5.373	---	---			\$ 5.373	\$ 5,373	
POSTA	Jumbo	1000	\$ 4.490	---	---	---	---	\$ 4.490	\$ 4,490	\$ 5,123
	Tottus		---	---	\$ 6.490			\$ 6,490		
	Lider		---	\$ 4.390	---			\$ 4.390	\$ 4,390	
POSTA NEGRA	Jumbo	1000	\$ 4.490	---	---	---	---	\$ 4.490	\$ 4,490	\$ 5,123
	Tottus		---	---	\$ 6.490			\$ 6,490		
	Lider		---	\$ 4.390	---			\$ 4.390	\$ 4,390	
POSTA MOLIDA	Jumbo 5%	1000	\$ 6.790	---	---	---	---	\$ 6.790	\$ 6,790	\$ 6,359
	Tottus 5%		---	---	\$ 5.496			\$ 5,496		
	Lider 5%		---	\$ 6.790	---			\$ 6.790	\$ 6,790	
PULPA DE CERDO	Jumbo	1000	\$ 3.990	---	---	---	---	\$ 3.990	\$ 3,990	\$ 3,997
	Tottus		---	---	\$ 3.790			\$ 3,790		
	Lider		---	\$ 4.210	---			\$ 4.210	\$ 4,210	
SALAME	Llanquihue	200	\$ 2.449	\$ 2.250	\$ 2.300	---	---	---	\$ 2.333	\$ 11,665
REINETA	Jumbo	500	\$ 3.690	---	---	---	---	\$ 3.690	\$ 7,380	\$ 7,695
	Tottus		---	---	\$ 3.700			\$ 3,700		
	Lider		---	\$ 3.890	---			\$ 3.890	\$ 7,780	
	El Golfo		\$ 3.990	\$ 3.990	\$ 3.750			\$ 3.910	\$ 7,820	
	Minuto Azul		\$ 4.190	\$ 4.000	\$ 3.950			\$ 4.047	\$ 8,093	
MERLUZA	Jumbo	500	\$ 2.990	---	---	---	---	\$ 2.990	\$ 5,980	\$ 5,644
	Lider		---	\$ 2.690	---			\$ 2.690	\$ 5,380	
	El Golfo		\$ 3.199	\$ 2.790	\$ 2.240			\$ 2.743	\$ 5,486	
	Minuto Azul		\$ 3.490	\$ 2.500	\$ 2.520			\$ 2.837	\$ 5,673	
	Tottus		---	---	\$ 2.850			\$ 2.850	\$ 5,700	
PAVO	Sopraval	1000	\$ 5.986	\$ 5.560	\$ 4.590	---	---	\$ 5.379	\$ 5,379	\$ 5,065
	Arietia		\$ 5.363	\$ 4.240	\$ 4.650			\$ 4.751	\$ 4,751	
CHULETA	Tottus	1000	---	---	\$ 3.990	---	---	\$ 3.990	\$ 3,990	\$ 4,457
	Lider		---	\$ 3.990	---			\$ 3.990	\$ 3,990	
	Jumbo		\$ 5.390	---	---			\$ 5.390	\$ 5,390	
ATUN EN AGUA	Van Camos	354	\$ 2.699	\$ 2.550	\$ 2.799	---	---	\$ 2.683	\$ 2,683	\$ 7,578
ATUN	Van Camos	354	\$ 2.699	\$ 2.550	\$ 2.799	---	---	\$ 2.683	\$ 2,683	\$ 7,578
JAMON DE PAVO	Llanquihue	200	\$ 1.999	\$ 1.999	\$ 1.729	---	---	\$ 1.909	\$ 1,909	\$ 9,545
JAMON	Llanquihue	200	\$ 1.999	\$ 1.999	\$ 1.729	---	---	\$ 1.909	\$ 1,909	\$ 9,545
POLLO GANSO	Jumbo	1000	\$ 5.190	---	---	---	---	\$ 5.190	\$ 5,190	\$ 5,327
	Tottus		---	---	\$ 5.390			\$ 5,390		
	Lider		---	\$ 5.400	---			\$ 5.400	\$ 5,400	

VERDURAS										
ALIMENTO	MARCAS	CANTIDAD	JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
ZAPALLO ITALIANO	---	200	\$ 439	\$ 390	\$ 459	\$ 200	\$ 200	---	\$ 338	\$ 1,688
ZANAHORIA	---	1000	\$ 829	\$ 890	\$ 699	\$ 550	\$ 500	---	\$ 694	\$ 0,694
PAPA	---	1000	\$ 900	\$ 1.180	\$ 899	\$ 400	\$ 400	---	\$ 756	\$ 0,756
CEBOLLA	---	1000	\$ 650	\$ 790	\$ 799	\$ 500	\$ 400	---	\$ 628	\$ 0,628
PIMENTON ROJO	---	150	\$ 659	\$ 580	\$ 599	\$ 150	\$ 100	---	\$ 418	\$ 2,784
PIMENTON	---	150	\$ 659	\$ 580	\$ 599	\$ 150	\$ 100	---	\$ 418	\$ 2,784
LECHUGA	---	700	\$ 550	\$ 650	\$ 649	\$ 300	\$ 500	---	\$ 530	\$ 0,757
ACELGA	---	850	\$ 679	\$ 650	\$ 640	\$ 600	\$ 400	---	\$ 594	\$ 0,699
PALTA	---	1000	\$ 1.199	\$ 1.190	\$ 1.890	\$ 1.000	\$ 1.000	---	\$ 1.256	\$ 1,256
BROCCOLI	---	600	\$ 659	\$ 730	\$ 599	\$ 400	\$ 300	---	\$ 538	\$ 0,896
ZAPALLO	---	1000	\$ 1.249	\$ 1.890	\$ 1.390	\$ 1.150	\$ 1.000	---	\$ 1.336	\$ 1,336
POROTOS VERDES	---	1000	\$ 3.219	\$ 3.580	\$ 2.990	\$ 600	\$ 500	---	\$ 2.178	\$ 2,178
CHOCLO	---	270	\$ 620	\$ 700	\$ 649	\$ 250	\$ 200	---	\$ 484	\$ 1,792
CHOCLO TROZO	---	270	\$ 620	\$ 700	\$ 649	\$ 250	\$ 200	---	\$ 484	\$ 1,792
TOMATE	---	1000	\$ 899	\$ 800	\$ 899	\$ 600	\$ 600	---	\$ 760	\$ 0,760
CHAMPIÑONES	---	200	\$ 759	\$ 720	\$ 849	\$ 640	\$ 1.000	---	\$ 794	\$ 3,968
CHAMPIÑON	---	200	\$ 759	\$ 720	\$ 849	\$ 640	\$ 1.000	---	\$ 794	\$ 3,968
CILANTRO	---	80	\$ 519	\$ 590	\$ 449	\$ 100	\$ 200	---	\$ 372	\$ 4,645
BETARRAGA	---	1000	\$ 950	\$ 890	\$ 900	\$ 500	\$ 500	---	\$ 748	\$ 0,748
PEREJIL	---	120	\$ 419	\$ 490	\$ 399	\$ 150	\$ 100	---	\$ 312	\$ 2,597
JUGO DE LIMON	---	1000	\$ 1.690	\$ 740	\$ 720	\$ 1.500	\$ 1.500	---	\$ 1.230	\$ 1,230
CEBOLLIN	---	150	\$ 549	\$ 510	\$ 499	\$ 350	\$ 500	---	\$ 482	\$ 3,211
REPOLLO BLANCO	---	900	\$ 1.239	\$ 1.190	\$ 1.000	\$ 800	\$ 800	---	\$ 1.006	\$ 1,118
REPOLLO MORADO	---	900	\$ 1.300	\$ 1.200	\$ 999	\$ 1.000	\$ 1.000	---	\$ 1.100	\$ 1,222
REPOLLO	---	900	\$ 1.300	\$ 1.200	\$ 999	\$ 1.000	\$ 1.000	---	\$ 1.100	\$ 1,222
PEPINO	---	80	\$ 599	\$ 590	\$ 399	\$ 250	\$ 200	---	\$ 408	\$ 5,095
PEPINO ENSALADA	---	80	\$ 599	\$ 590	\$ 399	\$ 250	\$ 200	---	\$ 408	\$ 5,095
HABAS	Jumbo	500	\$ 570	---	---	\$ 250	\$ 250	---	\$ 357	\$ 0,713
ESPINACA	---	500	\$ 1.000	\$ 890	\$ 699	\$ 800	\$ 700	---	\$ 818	\$ 1,636
BERENJENA	---	190	\$ 800	\$ 790	\$ 650	\$ 450	\$ 400	---	\$ 618	\$ 3,253
COLIFLOR	---	700	\$ 919	\$ 850	\$ 799	\$ 600	\$ 700	---	\$ 774	\$ 1,105
ARVEJAS	Jumbo	500	\$ 1.099	---	---	\$ 700	\$ 500	---	\$ 766	\$ 1,533
RABANITO	---	150	\$ 650	\$ 500	\$ 550	\$ 350	\$ 350	---	\$ 480	\$ 3,200
APIO	---	1000	\$ 1.049	\$ 990	\$ 999	\$ 650	\$ 500	---	\$ 838	\$ 0,838
FRUTAS										
ALIMENTO	MARCAS	CANTIDAD	JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
PLATANO	---	1000	\$ 790	\$ 590	\$ 590	\$ 500	\$ 450	---	\$ 584	\$ 0,584
MANZANA	---	1000	\$ 1.990	\$ 1.000	\$ 1.489	\$ 1.000	\$ 600	---	\$ 1.216	\$ 1,216
KIWI	---	1000	\$ 990	\$ 790	\$ 850	\$ 550	\$ 450	---	\$ 726	\$ 0,726
FRUTILLA	---	1000	\$ 3.300	\$ 2.780	\$ 5.963	\$ 1.200	\$ 1.000	---	\$ 2.849	\$ 2,849
PERA	---	1000	\$ 1.200	\$ 1.000	\$ 1.589	\$ 600	\$ 600	---	\$ 998	\$ 0,998
PIÑA	---	1000	\$ 1.500	\$ 1.190	\$ 1.489	\$ 1.200	\$ 1.100	---	\$ 1.296	\$ 1,296
JUGO DE NARANJA	---	1000	\$ 1.500	\$ 710	\$ 799	\$ 650	\$ 700	---	\$ 872	\$ 0,872
NARANJA	---	1000	\$ 1.500	\$ 710	\$ 799	\$ 650	\$ 700	---	\$ 872	\$ 0,872
DURAZNO	---	1000	\$ 1.450	\$ 1.290	\$ 1.593	\$ 1.000	\$ 1.000	---	\$ 1.267	\$ 1,267
CHIRIMOYA	---	1000	\$ 1.800	\$ 1.500	\$ 1.550	\$ 1.200	\$ 1.000	---	\$ 1.410	\$ 1,410
SANDIA	---	4000	\$ 2.990	\$ 2.990	\$ 4.990	\$ 2.000	\$ 1.000	---	\$ 2.794	\$ 0,699
HUESILLO	Marco Polo	300	\$ 2.299	\$ 2.100	\$ 2.290	\$ 2.500	\$ 2.000	\$ 2.230	\$ 7,432	\$ 7,822
	Subu		\$ 2.490	\$ 2.350	\$ 2.550			\$ 2.463	\$ 8,211	

VARIOS										
ALIMENTO	MARCAS		JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
TE	Emblem	20 u	\$ 549	\$ 450	\$ 499			\$ 499	\$ 24,967	\$ 23,987
	Lipton		\$ 699	\$ 610	\$ 799			\$ 703	\$ 35,133	
	Supremo		\$ 299	\$ 260	\$ 299			\$ 286	\$ 14,300	
	Mildred		\$ 499	\$ 461	\$ 549			\$ 503	\$ 25,150	
	Te Club		\$ 429	\$ 365	\$ 429			\$ 408	\$ 20,383	
ENDULZANTE	Splenda	300 u	\$ 2.700	\$ 2.580	\$ 2.600				\$ 2.627	\$ 8,756
MERMELADA	Wasil Frutilla	250	\$ 399	\$ 370	\$ 490			\$ 420	\$ 1,679	\$ 2,054
	Jumbo Frutilla		\$ 559					\$ 559	\$ 2,236	
	Tottus Frutilla				\$ 399			\$ 399	\$ 1,596	
	Lider Frutilla			\$ 489				\$ 489	\$ 1,956	
	Malloa Frutilla		\$ 719	\$ 710	\$ 769			\$ 733	\$ 2,931	
	Tia Lia Frutilla		\$ 419	\$ 410	\$ 339			\$ 389	\$ 1,557	
	Watts Frutilla		\$ 619	\$ 590	\$ 609			\$ 606	\$ 2,424	
	Wasil Frutilla		\$ 399	\$ 370	\$ 490			\$ 420	\$ 1,679	
MERMELADA PROMEDIO	Jumbo Frutilla	250	\$ 559					\$ 559	\$ 2,236	\$ 2,054
	Tottus Frutilla				\$ 399			\$ 399	\$ 1,596	
	Lider Frutilla			\$ 489				\$ 489	\$ 1,956	
	Malloa Frutilla		\$ 719	\$ 710	\$ 769			\$ 733	\$ 2,931	
	Tia Lia Frutilla		\$ 419	\$ 410	\$ 339			\$ 389	\$ 1,557	
	Watts Frutilla		\$ 619	\$ 590	\$ 609			\$ 606	\$ 2,424	
	Wasil Frutilla		\$ 399	\$ 370	\$ 490			\$ 420	\$ 1,679	
	Jumbo Frutilla		\$ 559					\$ 559	\$ 2,236	
ACEITE	Belmont	1000	\$ 1.529	\$ 1.300	\$ 1.699			\$ 1.509	\$ 1,509	\$ 1,409
	Chef		\$ 1.549	\$ 1.430	\$ 1.439			\$ 1.473	\$ 1,473	
	Miraflores		\$ 1.559	\$ 1.390	\$ 1.399			\$ 1.449	\$ 1,449	
	Natura		\$ 1.466	\$ 1.470	\$ 1.549			\$ 1.495	\$ 1,495	
	Tottus				\$ 1.219			\$ 1.219	\$ 1,219	
	Lider			\$ 1.280				\$ 1.280	\$ 1,280	
	Jumbo		\$ 1.439					\$ 1.439	\$ 1,439	
	Lobos		\$ 809	\$ 750	\$ 899				\$ 819	
OREGANO	Marco Polo	20	\$ 200	\$ 259	\$ 219			\$ 226	\$ 11,300	\$ 11,633
	Gourmet		\$ 230	\$ 249	\$ 239			\$ 239	\$ 11,967	
JALEA POLVO	Ambrosoli	160	\$ 569	\$ 460	\$ 479			\$ 503	\$ 3,142	\$ 2,816
	Tottus				\$ 399			\$ 399	\$ 2,494	
	Caricia		\$ 549	\$ 510	\$ 399			\$ 486	\$ 3,038	
	Lider			\$ 415				\$ 415	\$ 2,594	
	Jumbo		\$ 450					\$ 450	\$ 2,813	
FLAN	Caricia	140	\$ 529	\$ 510	\$ 569			\$ 536	\$ 3,829	\$ 3,756
	Ambrosoli	160	\$ 599	\$ 570	\$ 599			\$ 589	\$ 3,683	
VANILLA	Gourmet	100	\$ 569	\$ 690	\$ 569			\$ 609	\$ 6,093	\$ 5,695
PALMITOS	Marco Polo	400	\$ 500	\$ 590	\$ 499			\$ 530	\$ 5,297	\$ 3,581
	Wasil 400 g		\$ 1.750	\$ 1.590	\$ 1.699			\$ 1.680	\$ 4,199	
	Esmeralda 400 g		\$ 1.339	\$ 1.670	\$ 1.679			\$ 1.563	\$ 3,907	
	Tottus 400 g				\$ 1.350			\$ 1.350	\$ 3,375	
	Lider 400 g			\$ 1.320				\$ 1.320	\$ 3,300	
	Jumbo 400 g		\$ 1.249					\$ 1.249	\$ 3,123	
HUEVO	Cinta Azul blanco grande	12 u	\$ 1.749	\$ 1.590	\$ 1.569			\$ 1.636	\$ 136	\$ 124
	Yemita blanco grande		\$ 1.550	\$ 1.490	\$ 1.499			\$ 1.513	\$ 126	
	Tottus blanco grande				\$ 1.489			\$ 1.489	\$ 124	
	Jumbo blanco grande		\$ 1.399					\$ 1.399	\$ 117	
	Lider blanco grande			\$ 1.390				\$ 1.390	\$ 116	
	Nescafe		\$ 1.269	\$ 1.130	\$ 1.289			\$ 1.229	\$ 25	
CAFÉ	Monterrey	50	\$ 999	\$ 1.000	\$ 1.039			\$ 1.013	\$ 20	\$ 22
	Gold		\$ 1.249	\$ 1.080	\$ 1.199			\$ 1.176	\$ 24	
	Cruzeiro		\$ 959	\$ 950	\$ 962			\$ 957	\$ 19	
	Gourmet		\$ 449	\$ 350	\$ 419			\$ 406	\$ 27	
CANELA	Marco Polo	15	\$ 379	\$ 315	\$ 319			\$ 338	\$ 23	\$ 25
	Jumbo		\$ 589					\$ 589	\$ 0,589	
AZUCAR	Lider	1000		\$ 525				\$ 525	\$ 0,525	\$ 0,556
	Tottus				\$ 519			\$ 519	\$ 0,519	
	lensa		\$ 619	\$ 579	\$ 579			\$ 592	\$ 0,592	
	Jumbo									

AZUCAR	Jumbo	1000	\$ 589	---	---	---	---	\$ 589	\$ 0,589	\$ 0,556
	Lider		---	\$ 525	---			\$ 525	\$ 0,525	
	Tottus		---	---	\$ 519			\$ 519	\$ 0,519	
	lansa		\$ 619	\$ 579	\$ 579			\$ 592	\$ 0,592	
DURAZNOS AL JUGO	Aconcagua	1000	\$ 1.233	\$ 1.300	\$ 1.762	---	---	\$ 1.432	\$ 1,432	\$ 1,465
	Dos Caballos		\$ 1.500	\$ 1.440	\$ 1.462			\$ 1.467	\$ 1,467	
	Tottus		---	---	\$ 1.439			\$ 1.439	\$ 1,439	
	Wasil		\$ 1.693	\$ 1.140	\$ 2.427			\$ 1.753	\$ 1,753	
	Jumbo		\$ 1.219	---	---			\$ 1.219	\$ 1,219	
	Lider		---	\$ 1.480	---			\$ 1.480	\$ 1,480	
DULCE MEMBRILLO	Watts	500	\$ 829	\$ 800	\$ 849	---	---	\$ 826	\$ 1,652	\$ 1,601
	Eckart		\$ 849	\$ 910	\$ 849			\$ 869	\$ 1,739	
	Lider		---	\$ 750	---			\$ 750	\$ 1,500	
	Jumbo		\$ 859	---	---			\$ 859	\$ 1,718	
	Tottus		---	---	\$ 699			\$ 699	\$ 1,398	
	Watts		\$ 829	\$ 800	\$ 849			\$ 826	\$ 1,652	
DULCE DE MEMBRILLO	Eckart	500	\$ 849	\$ 910	\$ 849	---	---	\$ 869	\$ 1,739	\$ 1,601
	Lider		---	\$ 750	---			\$ 750	\$ 1,500	
	Jumbo		\$ 859	---	---			\$ 859	\$ 1,718	
	Tottus		---	---	\$ 699			\$ 699	\$ 1,398	
	Watts		\$ 829	\$ 800	\$ 849			\$ 826	\$ 1,652	
	Eckart		\$ 849	\$ 910	\$ 849			\$ 869	\$ 1,739	
AJIO	Marco Polo	15	\$ 149	\$ 139	\$ 129	---	---	\$ 139	\$ 9,267	\$ 9,611
	Gourmet		\$ 149	\$ 149	\$ 150			\$ 149	\$ 9,956	
	Banquete		\$ 5.999	\$ 4.970	\$ 5.490			\$ 5.486	\$ 5,486	
	Chef		\$ 4.889	\$ 5.250	\$ 4.849			\$ 4.996	\$ 4,996	
ACEITE DE OLIVA	Talliani	1000	\$ 5.290	\$ 5.520	\$ 6.000	---	---	\$ 5.603	\$ 5,603	\$ 5,407
	Kardamill		\$ 6.240	\$ 5.930	\$ 6.249			\$ 6.140	\$ 6,140	
	Miraflores		\$ 5.238	\$ 5.100	\$ 5.098			\$ 5.145	\$ 5,145	
	Olave		\$ 6.990	\$ 6.720	\$ 7.996			\$ 7.235	\$ 7,235	
	Terra Santa		\$ 4.999	\$ 4.750	\$ 4.999			\$ 4.916	\$ 4,916	
	Tottus		---	---	\$ 4.879			\$ 4.879	\$ 4,879	
	Lider		---	\$ 4.150	---			\$ 4.150	\$ 4,150	
	Jumbo		\$ 5.519	---	---			\$ 5.519	\$ 5,519	
	Colun		\$ 1.999	\$ 1.690	\$ 2.029			---	\$ 1.906	
	Manjar		---	---	---			---	---	
SALSA DE TOMATES	Malloa	200	\$ 329	\$ 315	\$ 329	---	---	---	\$ 324	\$ 1,622
	Wasil	560	\$ 1.200	\$ 1.090	\$ 1.090	---	---	\$ 1.127	\$ 2,012	\$ 1,827
PIÑA ENLATADA	Deyco	570	\$ 990	\$ 850	\$ 969	---	---	\$ 936	\$ 1,643	
	Marco Polo	15	\$ 209	\$ 169	\$ 175	---	---	\$ 184	\$ 12,289	\$ 12,522
COMINO	Gourmet	15	\$ 209	\$ 170	\$ 195	---	---	\$ 191	\$ 12,756	
	Gourmet	15	\$ 429	\$ 345	\$ 339	---	---	\$ 371	\$ 24,733	\$ 20,433
PIMIENTA	Marco Polo	5	\$ 939	\$ 245	\$ 239	---	---	\$ 242	\$ 16,133	
	Marco Polo	5	\$ 249	\$ 200	\$ 239	---	---	\$ 229	\$ 45,867	
LAUREL	Gourmet	5	\$ 289	\$ 219	\$ 279	---	---	\$ 262	\$ 52,467	\$ 49,167
	San Francisco	1000	\$ 1.999	\$ 1.560	\$ 1.999	---	---	---	\$ 1.853	\$ 1,853
ACEITUNA	Don Juan	400	\$ 1.189	\$ 890	\$ 1.399	---	---	---	\$ 1.159	\$ 2,898
	Don Juan	400	\$ 1.189	\$ 890	\$ 1.399	---	---	---	\$ 1.159	\$ 2,898
ACEITUNAS	Traverso	500	\$ 1.700	\$ 1.350	\$ 1.549	---	---	\$ 1.533	\$ 3,066	\$ 3,436
	Gourmet		\$ 1.999	\$ 1.610	\$ 2.099			\$ 1.903	\$ 3,805	
CREMA POLVO CHAMPIÑON	Natureza	66	\$ 319	\$ 250	\$ 249	---	---	\$ 273	\$ 4,131	\$ 7,951
	Gourmet	50	\$ 489	\$ 399	\$ 519	---	---	\$ 469	\$ 9,380	
	Maggi	48	\$ 510	\$ 480	\$ 499	---	---	\$ 496	\$ 10,340	
LECHE CONDENSADA	Nestle	397	\$ 949	\$ 860	\$ 779	---	---	\$ 863	\$ 2,173	\$ 2,047
	Leche Sur		\$ 859	\$ 699	\$ 729			\$ 762	\$ 1,920	
CHOCOLATE POLVO	Copacabana	150	\$ 1.149	\$ 990	\$ 1.200	---	---	---	\$ 1.113	\$ 7,420
AZUCAR FLOR	lansa	500	\$ 559	\$ 579	\$ 490	---	---	---	\$ 543	\$ 1,085
	Gourmet	15	\$ 129	\$ 110	\$ 119	---	---	\$ 119	\$ 7,956	\$ 7,722
ALIÑO COMPLETO	Marco Polo	5	\$ 179	\$ 159	\$ 159	---	---	\$ 166	\$ 33,133	
	Gourmet	5	\$ 149	\$ 139	\$ 135	---	---	\$ 141	\$ 28,200	
CLAVO DE OLOR	Marco Polo	100	\$ 899	\$ 699	\$ 699	---	---	---	\$ 766	\$ 7,657
PASAS	Marco Polo	50	\$ 1.289	\$ 990	\$ 899	\$ 500	\$ 550	---	\$ 846	\$ 16,912
ALBAHACA	---	443	\$ 1.759	\$ 1.690	\$ 1.790	---	---	---	\$ 1.746	\$ 3,942
MAYONESA	Kraft	443	\$ 1.759	\$ 1.690	\$ 1.790	---	---	---	\$ 1.746	\$ 3,942

CEREALES										
ALIMENTO	MARCAS		JUMBO	LIDER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
POROTOS	Jumbo	1000	\$ 1.979	---	---	---	---	\$ 1.979	\$ 1,979	\$ 1,812
	Tottus			\$ 1.600	\$ 1,600					
	Lider		---	\$ 1.500	\$ 1,500					
	Banquete		\$ 2.029	\$ 1.990	\$ 2.490			\$ 2,170		
LENTEJA	Jumbo	1000	\$ 1.299	---	---	---	---	\$ 1.299	\$ 1,299	\$ 1,338
	Tottus			\$ 1.190	\$ 1,190					
	Lider		---	\$ 1.219	---			\$ 1,219		
	Banquete		\$ 1.469	\$ 1.430	\$ 1.499			\$ 1,466		
	Campo Lindo		\$ 1.459	\$ 1.490	\$ 1.599			\$ 1,516		
GARBANZO	Jumbo	1000	\$ 2.629	---	---	---	---	\$ 2.629	\$ 2,629	\$ 2,077
	Tottus			\$ 1.399	\$ 1,399					
	Lider		---	\$ 1.759	---			\$ 1,759		
	Banquete		\$ 2.079	\$ 2.110	\$ 1.990			\$ 2,060		
	Campo Lindo		\$ 2.919	\$ 2.690	\$ 1.999			\$ 2,536		
ARVEJAS	Banquete	1000	\$ 1.350	\$ 1.205	\$ 1.250	---	---	\$ 1.268	\$ 1,268	\$ 1,322
	Campo Lindo		\$ 1.438	\$ 1.300	\$ 1.390			\$ 1,376		

Anexo 7. Alimentos utilizados en la Planificación Alimentaria de Adultos Celiacos.

Listado de alimentos libres de gluten										
ALIMENTO	MARCAS		JUMBO	LIBER	TOTTUS	FERIA LIBRE 1	FERIA LIBRE 2	PRECIO PROMEDIO	PRECIO PROMEDIO FINAL	COSTO POR UNIDAD PLANIFICADO
PAN PRE HORNEADO SIN GLUTEN	Convida	250	\$ 1.300	\$ 1.250	\$ 1.400	---	---	---	\$ 1.317	\$ 5,267
PAN RALLADO SIN GLUTEN	El pueblo	200	\$ 850	\$ 750	\$ 800	---	---	---	\$ 800	\$ 4,000
PAN RALLADO SIN GLUTEN	El pueblo	200	\$ 850	\$ 750	\$ 800	---	---	---	\$ 800	\$ 4,000
HARINA SIN GLUTEN	Noglut	700	\$ 3.190	\$ 3.035	\$ 3.823	---	---	---	\$ 3.349	\$ 4,785
SPAGUETTI SIN GLUTEN	Noglut	250	\$ 2.550	\$ 1.980	\$ 2.200	---	---	---	\$ 2.243	\$ 8,973
CORBATTAS SIN GLUTEN	Noglut	250	\$ 2.550	\$ 1.980	\$ 2.200	---	---	---	\$ 2.243	\$ 8,973
ESPIRALES SIN GLUTEN	Noglut	250	\$ 2.550	\$ 1.980	\$ 2.200	---	---	---	\$ 2.243	\$ 8,973
ESPIRALES SIN GLUTEN	Noglut	250	\$ 2.550	\$ 1.980	\$ 2.200	---	---	---	\$ 2.243	\$ 8,973
MAICENA	Dropa	300	\$ 1.739	\$ 1.530	\$ 1.719	---	---	---	\$ 1.663	\$ 3,325
TE HOJA	Supremo	250	\$ 1.959	\$ 1.930	\$ 2.219	---	---	---	\$ 2.036	\$ 8,144
	Superior	250	\$ 1.699	\$ 1.622	\$ 1.799	---	---	---	\$ 1.707	\$ 6,827
CAFÉ GRANO	Caribe	250	\$ 2.859	\$ 2.650	\$ 2.899	---	---	---	\$ 2.803	\$ 11,211
	D'Aroma	250	\$ 2.279	\$ 2.639	\$ 2.699	---	---	---	\$ 2.539	\$ 10,156
	Haití	250	\$ 2.349	\$ 2.099	\$ 2.499	---	---	---	\$ 2.316	\$ 9,263
LECHE DESCREMADA	Colun	1000	\$ 689	\$ 599	\$ 679	---	---	---	\$ 656	\$ 0,656
MANTEQUILLA	Colun	250	\$ 1.190	\$ 1.090	\$ 1.329	---	---	---	\$ 1.203	\$ 4,812
QUESO CREMA	Colun	100	\$ 519	\$ 500	\$ 459	---	---	---	\$ 493	\$ 4,927
QUESILLO	Colun	320	\$ 1.269	\$ 1.190	\$ 1.249	---	---	---	\$ 1.236	\$ 3,863
QUESO GOUDA	Colun	1000	\$ 7.058	\$ 5.890	\$ 6.798	---	---	---	\$ 6.582	\$ 6,582
CHOCOLATE POLVO	Copacabana	150	\$ 1.149	\$ 990	\$ 1.200	---	---	---	\$ 1.113	\$ 7,420
MAYONESA	Kraft	443	\$ 1.759	\$ 1.690	\$ 1.790	---	---	---	\$ 1.746	\$ 3,942
SALSA DE TOMATES	Malloa	200	\$ 329	\$ 315	\$ 329	---	---	---	\$ 324	\$ 1,622
HELADO	San Francisco	1000	\$ 1.999	\$ 1.560	\$ 1.999	---	---	---	\$ 1.853	\$ 1,853
ACEITUNAS	Don Juan	400	\$ 1.189	\$ 890	\$ 1.399	---	---	---	\$ 1.159	\$ 2,898
ENDULZANTE	Solenda	300 u	\$ 2.700	\$ 2.580	\$ 2.600	---	---	---	\$ 2.627	\$ 8,756
SAL	Lobos	1000	\$ 809	\$ 750	\$ 899	---	---	---	\$ 819	\$ 0,819
MAIJAR	Colun	1000	\$ 1.999	\$ 1.690	\$ 2.029	---	---	---	\$ 1.906	\$ 1,906
SALAME	Llanquihue	200	\$ 2.449	\$ 2.250	\$ 2.300	---	---	---	\$ 2.333	\$ 11,665
ATUN EN AGUA	Van Campos	354	\$ 2.699	\$ 2.550	\$ 2.799	---	---	\$ 2.683	\$ 2.683	\$ 7,578
JAMON	Llanquihue	200	\$ 1.999	\$ 1.999	\$ 1.729	---	---	\$ 1.909	\$ 1.909	\$ 9,545
ARROZ	Tucapel	1000	\$ 869	\$ 780	\$ 949	---	---	---	\$ 866	\$ 0,866
POLVO DE HORNEAR	Royal	100	\$ 419	\$ 400	\$ 399	---	---	---	\$ 406	\$ 4,060