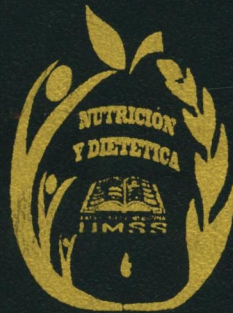




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN

FACULTAD DE MEDICINA

LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TRABAJO DIRIGIDO

**“IMPLEMENTACIÓN DE RECETARIO MODELO PARA LA
INCORPORACIÓN EN MENÚS EN COMEDORES ESCOLARES
DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIOS DE
TARATA, VACAS Y TOCO DEL DEPARTAMENTO DE
COCHABAMBA”**

AUTOR: Nataly Elizabeth Choque Colquillo

TUTOR ACADÉMICO UMSS: Lic. María Eugenia Encinas

SUPERVISOR INSTITUCIONAL: Lic. Corina Miranda Espinoza

COCHABAMBA – BOLIVIA

2021



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TRABAJO DIRIGIDO

**“IMPLEMENTACION DE RECETARIO MODELO PARA LA
INCORPORACIÓN EN MENÚS EN COMEDORES ESCOLARES DE LAS
UNIDADES EDUCATIVAS DE LOS MUNICIPIOS DE TARATA, VACAS Y
TOCO DEL DEPARTAMENTO DE COCHABAMBA”**

AUTOR: Nataly Elizabeth Choque Colquillo

TUTOR ACADEMICO UMSS: Lic. María Eugenia Encinas

SUPERVISOR INSTITUCIONAL: Lic. Corina Miranda Espinoza

COCHABAMBA – BOLIVIA

ÍNDICE

AUTORIA DEL TRABAJO	2
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	3
ÍNDICE	7
CAPITULO I.....	17
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.1. INTRODUCCIÓN.....	17
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.3. CARACTERIZACIÓN INSTITUCIONAL.....	23
1.3.1. Localización.....	23
1.3.2. Tipo de o modalidad de institución.....	25
1.3.3. Reseña histórica de la institución.....	25
1.3.4. Aspectos doctrinales relevantes.....	26
1.3.5. Infraestructura	27
1.3.6. Equipamiento.....	27
1.3.7. Características de la población a la que atiende	27
1.3.8. Organización y funcionamiento.	28
1.3.9. Diagnóstico.....	30
1.4. Planteamiento del Problema.....	31
1.5. Justificación	32
1.6. Objetivos.....	33
1.6.1. Objetivo General.....	33
1.6.2. Objetivos Específicos	34
1.7. Finalidad de trabajo dirigido	34
CAPÍTULO II.....	35
MARCO TEÓRICO	35
2.1. MARCO CONCEPTUAL.....	35
2.1.1. Alimentación.....	35
2.1.2. Alimentación saludable	35
2.1.3. Nutrición	36
2.1.4. Nutrición infantil.....	36
2.1.5. Malnutrición.....	37
2.1.6. Comedores escolares	38
2.1.7. Elaboración de menús saludables para comedores escolares....	38
2.1.7.1 Menú.....	39
2.1.7.2. Menú saludable	39
2.1.7.3. Menú para comedores escolares.....	40
2.1.7.4. Guía alimentaria para el escolar	42
2.1.7.5. Características organolépticas de los menús	44
2.1.7.6. Métodos de Cocción.....	46
2.1.8. Receta	46
2.1.8.1. Recetas de cocina.....	47
2.1.8.2. Receta Estándar	48
2.1.9. Estandarización de recetas	48

2.1.9.1. Beneficios de la estandarización de recetas.....	49
2.1.9.2. Unidad de medida para estandarizar recetas	50
2.1.10. Evaluación nutricional.....	51
2.1.10.1. Determinación de la ingestión de nutrientes	52
2.1.10.2. Determinación de la estructura y composición corporal: Medidas antropométricas	53
2.1.11. Requerimientos nutricionales niños y adolescentes escolares.54	
2.1.11.1. Necesidades de energía.....	55
2.1.11.2. Necesidades de proteína.....	56
2.1.11.3. Necesidades de carbohidratos	57
2.1.11.4. Necesidades de grasas o lípidos	57
2.1.12. Distribución de los principios nutritivos.....	59
2.1.12. Marco jurídico de las políticas alimenticias en Bolivia.....	60
2.1.12.1. Constitución Política del Estado Plurinacional.....	60
2.1.12.2. Ley Marco de la Madre Tierra y Desarrollo Integral para vivir bien.61	
2.1.12.3. Ley Nro.622. De alimentación escolar en el marco de la soberanía alimentaria y la economía plural.....	62
2.1.12.4. Fines	62
2.2.MARCO CONTEXTUAL	63
2.2.1. Situación actual de los comedores.....	63
2.2.2. Evaluación de las características de los comedores.....	64
2.2.2.1. Cantidad de cocineras por comedor.....	66
2.2.2.2. Características generales de los comedores.....	67
2.2.2.3. Conocimientos sobre nutrición e higiene.....	74
2.2.2.4. Disponibilidad de indumentaria y ambientes propios en los comedores	79
2.2.3. Evaluación nutricional inicial de los escolares.....	83
2.2.3.1. Población estudiantil del estudio	83
2.2.3.2. Clasificación por género de los estudiantes	84
2.2.3.3. Relación talla/edad inicial de los estudiantes	86
2.2.3.4. Relación peso/talla inicial de los estudiantes.....	90
2.3. Conclusiones del capítulo.....	92
CAPITULO III.....	94
PLANTEAMIENTO DE IMPLEMENTACIÓN DE RECETARIO MODELO ...	94
3.1. Desarrollo del recetario modelo.....	94
3.1.1. Selección de recetas base de mayor aceptación.....	94
3.1.2. Determinación de requerimientos nutricionales de los escolares	97
3.1.3. Formulación de recetas estándar.....	99
3.1.3.1. Recetas estandarizadas, según aportes calóricos y nutrimentales	100
3.1.4. Planteamiento de menús semanales	100
3.1.5. Elaboración del instrumento de seguimiento y control	100
3.2. Medidas de mejora para la organización de los comedores.....	101
3.2.1. Medidas de mejora implementadas en higiene, orden y limpieza	101

3.2.2. Medidas de mejora implementadas en disponibilidad de indumentaria	102
3.2.3. Medidas de mejora implementadas en disponibilidad de víveres e insumos	102
3.3. Conclusiones del capítulo.....	103
CAPITULO IV	111
MARCO METODOLÓGICO	111
4.1. Enfoque de la investigación.....	111
4.2. Tipo de investigación	111
4.2.1. Población y muestra de la investigación.....	111
4.2.2. Universo y Población.....	112
4.2.3. Definición del área de estudio.....	113
4.2.4. Identificación de la población involucrada en el estudio	113
4.2.5. Instrumentos de recolección de datos e información	113
CAPITULO V	115
RESULTADOS OBTENIDOS	115
5.1. Evaluación nutricional final de los escolares	115
5.1.1. Relación talla/edad final de los estudiantes escolares	119
5.1.2. Relación peso/talla final de los estudiantes	116
5.2. Mejoras en la organización de los comedores	120
5.2.1. Mayor orden, limpieza y eliminación de residuos.....	121
5.2.2. Disponibilidad de indumentaria: vajillas y utensilios.....	122
5.2.3. Mejoras en la disponibilidad de víveres e insumos	123
5.3. Conclusiones del capítulo.....	127
CAPITULO VI	128
IMPLEMENTACION DE RECETARIO-MODELO DE COMIDAS LOCALES	128
CAPITULO VII	168
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	168
7.1. CONCLUSIONES	168
7.2. RECOMENDACIONES	169
BIBLIOGRAFÍA	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 1	175
Anexo 2	181
Anexo 3	183
Anexo 6	197
Anexo 7	199
Anexo 9	203
Anexo 10	205
Anexo 11	210