

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS: "Servicio de elaboración in situ y distribución con Sistema de Autoservicio de comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) para los Departamentos ESCUELA DE CADETES CRIO. GRAL. JUAN ÁNGEL PIRKER y SUBOFICIALES Y AGENTES DON ENRIQUE O´GORMAN"

REGLONES N° 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8:

DETERMINACIÓN DEL REQUERIMIENTO ENERGÉTICO ESTIMADO (REE) Y DISCRIMINACIÓN PARA EL CÁLCULO CUANTITATIVO DE ALIMENTOS POR CADETE ELABORADO POR LA LICENCIADA EN NUTRICIÓN MARINA BELÉN FERNÁNDEZ

Los alimentos son la fuente de **energía** para los seres humanos, quienes la requieren para mantener las funciones del organismo, como la respiración, circulación, trabajo físico y regulación de la temperatura corporal central.

El **Requerimiento Energético Estimado (REE)** se define como la ingesta dietética de energía suficiente para mantener el balance energético en adultos sanos de una determinada edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física coherente con un buen estado de salud.

El gasto energético total (GET) está conformado por los siguientes componentes:

- Gasto Energético Basal (GEB);
- Efecto Térmico de los Alimentos (ETA);
- Energía utilizada en la actividad física o Efecto Térmico de la Actividad.

Gasto Energético Basal (GEB) y Gasto Energético en Reposo (GER)

Refleja la energía necesaria para mantener el metabolismo celular y de los tejidos, además de la energía necesaria para mantener la circulación sanguínea, la respiración y el proceso gastrointestinal y renal.

Los términos GER y GEB suelen utilizarse indistintamente cuando el cuerpo se encuentra en descanso físico y mental completo, relajado pero no dormido, alejado de cualquier actividad física intensa, en temperatura y lugar confortable. Sin embargo, difieren en el momento que se realiza la medición, el GEB se mide a la mañana después de que el individuo se despierta y está en el estado de postabsorción (12 a 14 horas después de la última comida). En cambio el GER puede medirse a cualquier hora del día y con menos de 12 horas desde la última comida.

El gasto metabólico bajo condiciones de reposo, es de un 10 a un 20% más alto que el GEB debido a un incremento en el gasto energético producto de la reciente ingesta de alimentos (por ejemplo, por el efecto térmico de los alimentos) o por el efecto tardío de las actividades físicas realizadas.

El tamaño de la Masa Libre de Grasa (MLG) explica el 70-80% de la variación del GER, aunque está además afectado por la edad, sexo, composición corporal, estado nutricional, momento fisiológico, estrés, variaciones heredadas, etc.

Efecto Térmico de los Alimentos (ETA)

Es el aumento del gasto energético por encima del índice metabólico de reposo que tiene lugar varias horas después de la ingestión de una comida, producto de la energía empleada en la digestión, transporte, metabolismo y depósito de los nutrientes. El incremento en el gasto energético durante la digestión, sobre los niveles basales, dividido por el contenido energético del alimento consumido, varía de 5-10% para los carbohidratos, de 0-5% para las grasas, y de 20-30% para las proteínas. Este último reflejando el relativamente alto costo metabólico necesario para procesar los aminoácidos, producto de la digestión de las proteínas ingeridas; para realizar la síntesis proteica; o por la síntesis de urea y glucosa.

El consumo de la mezcla usual de nutrientes, eleva el gasto energético en aproximadamente 10% del contenido energético de la comida.

Energía utilizada en actividad física o Efecto Térmico de la Actividad

Es el componente más variable del gasto energético en los seres humanos. Incluye el costo de energía de las actividades de la vida diaria y de los ejercicios planificados, así como el gasto energético de la actividad muscular involuntaria.

Las variables que influyen en el gasto calórico de la actividad física son: intensidad, duración, tamaño corporal, eficiencia de los movimientos, condición física, tipo de terreno, viento y pendiente.

El nivel de actividad física es comúnmente descrito como la relación entre el gasto energético total sobre el basal (GET/GEB). Esta relación es conocida con el nombre de Nivel de Actividad Física (NAF), una variable ordinal definida de la siguiente manera:

NAF $\geq 1,0 < 1,4$	Sedentario
NAF $\geq 1,4 < 1,6$	Poco Activo
NAF $\geq 1,6 < 1,9$	Activo
NAF $\geq 1,9 < 2,5$	Muy Activo

Cabe mencionar que existe otro componente de importancia relativo a la actividad física, la producción Espontánea o "Fidgeting", que puede añadir de 100 a 700 kcal por día al gasto energético.

Estimación del Requerimiento Energético

Para calcular el REE, se han desarrollado ecuaciones de predicción para individuos de peso normal (BMI desde 18,5 a 25 kg/m²) y edades de 0 a 100 años. Estas ecuaciones fueron desarrolladas con datos sobre gasto diario total de energía medido por el método del agua doblemente marcada (Doubly Labeled Water), un método mucho más preciso que el utilizado para la determinación de anteriores ecuaciones de predicción, basadas en la medición del gasto energético mediante calorimetría indirecta.

La determinación del REE desarrollado a continuación en este documento, está basado en la ecuación propuesta por la National Academy of Sciences (NAS) de EEUU en el año 2002, desarrollada a partir del método del agua doblemente marcada mencionado anteriormente.

Gasto Energético Total (GET)

El Gasto energético total es la suma de:

- Gasto Energético Basal (GEB)
 - Efecto Térmico de los Alimentos (ETA)
 - Actividad Física
 - Energía utilizada en el depósito de tejidos y/o en la producción de leche
- $$GET = A + B \times \text{Edad} + AF \times (D \times \text{Peso} + E \times \text{Talla})$$

Donde GET es expresado en kcal/día, edad en años, peso en kilogramos, y talla en metros.

En esta ecuación A es el término constante, B es el coeficiente de la edad; AF es el coeficiente de actividad física que depende si es individuo es sedentario, poco activo, activo o muy activo en las categorías de NAF; D es el coeficiente del peso; y E el de la talla.

A continuación se presentan las ecuaciones de predicción del GET para los diferentes individuos, acordes a nuestras necesidades de los cadetes de la escuela.

Hombres de 18 años

$$REE=88,5- 61,9 \times \text{edad [años]} + AF \times (26,7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{talla [m]}) + 25$$

Hombres de 19 y más años

$$REE = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]})$$

Donde AF es el Coeficiente de Actividad Física:

AF = 1,00 si el NAF es estimado entre $\geq 1,0 < 1,4$ (sedentario)

AF = 1,11 si el NAF es estimado entre $\geq 1,4 < 1,6$ (poco activo)

AF = 1,25 si el NAF es estimado entre $\geq 1,6 < 1,9$ (activo)

AF = 1,48 si el NAF es estimado entre $\geq 1,9 < 2,5$ (muy activo)

Mujeres de 18 años

$$REE=135,3 - 30,8 \times \text{edad [años]} + AF \times (10,0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{talla [m]}) + 25$$

Mujeres de 19 y más años

$$REE = 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]})$$

Donde AF es el Coeficiente de Actividad Física:

AF = 1,00 si el NAF es estimado entre $\geq 1,0 < 1,4$ (sedentario)

AF = 1,12 si el NAF es estimado entre $\geq 1,4 < 1,6$ (poco activo)

AF = 1,27 si el NAF es estimado entre $\geq 1,6 < 1,9$ (activo)

AF = 1,45 si el NAF es estimado entre $\geq 1,9 < 2,5$ (muy activo)

A) Se determina diferentes datos (promedio) de los cadetes, dividido por sexo.

En el hombre la edad se estima entre los 18 a 24 años, con un peso promedio estimado de 70 kg, con una talla promedio estimada correspondiente a 1.70 m.

En la mujer la edad se estima entre los 18 a 24 años, con un peso promedio estimado de 55 kg, con una talla promedio estimada correspondiente a 1.60 m.

Para ambos se estima a la actividad física realizada en la escuela, por los datos recolectados en el departamento de educación física en MUY ACTIVA, más su actividad intelectual, desarrollada durante la jornada de estudio.

A partir de estos datos y aplicando la formula, resulta que:

Hombre:

- 1) Edad: 18 Años Peso: 70 Kg. Talla: 1.70 m.

$$\begin{aligned} REE &= 88,5 - 61,9 \times \text{edad [años]} + AF \times (26,7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{talla [m]}) + 25 \\ 88,5 &- (61,9 \times 18) + 1,48 \times (26,7 \times 70 \text{ kg}) + (903 \times 1,70) + 25 \\ 88,5 &- 1114,2 + (1,48 \times 1869) + 1535,1 + 25 \\ 88,5 &- 1114,2 + 2766,12 + 1535,1 + 25 \\ REE &= 3300,52 \end{aligned}$$

2) Edad: 19 Años Peso: 70 Kg Talla: 1.70 m

$$\begin{aligned} REE &= 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]}) \\ 662 &- (9,53 \times 19) + 1,48 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70 \\ 662 &- 181,07 + (1,48 \times 1113,7) + 917,32 \\ 662 &- 181,07 + 1648,28 + 917,32 \\ REE &= 3046,53 \end{aligned}$$

3) Edad: 20 Años Peso: 70 Kg Talla: 1.70 m

$$\begin{aligned} REE &= 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]}) \\ 662 &- (9,53 \times 20) + 1,48 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70 \\ 662 &- 190,6 + (1,48 \times 1113,7) + 917,32 \\ 662 &- 190,6 + 1648,28 + 917,32 \\ REE &= 3037 \end{aligned}$$

4) Edad: 21 Años Peso: 70 Kg Talla: 1.70 m

$$\begin{aligned} REE &= 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]}) \\ 662 &- (9,53 \times 21) + 1,48 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70 \\ 662 &- 200,13 + (1,48 \times 1113,7) + 917,32 \\ 662 &- 200,13 + 1648,28 + 917,32 \\ REE &= 3027,47 \end{aligned}$$

5) Edad 22 Años Peso 70 Kg Talla: 1.70 m

$$\begin{aligned} REE &= 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]}) \\ 662 &- (9,53 \times 22) + 1,48 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70 \\ 662 &- 209,66 + (1,48 \times 1113,7) + 917,32 \\ 662 &- 209,66 + 1648,28 + 917,32 \\ REE &= 3017,94 \end{aligned}$$

6) Edad 23 Años Peso 70 Kg Talla: 1,70 m

$$\begin{aligned} REE &= 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]}) \\ 662 &- (9,53 \times 23) + 1,48 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70 \\ 662 &- 219,19 + (1,48 \times 1113,7) + 917,32 \\ 662 &- 219,19 + 1648,28 + 917,32 \\ REE &= 3007,7 \end{aligned}$$

7) Edad 24 Años Peso 70 Kg Talla: 1,70 m

$$\begin{aligned} REE &= 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [m]}) \\ 662 &- (9,53 \times 24) + 1,48 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70 \\ 662 &- 228,72 + (1,48 \times 1113,7) + 917,32 \\ 662 &- 228,72 + 1648,28 + 917,32 \\ REE &= 2998,88 \end{aligned}$$

El REE promedio entre los siete grupos etarios es de 3062,29 Kcal, estableciendo un REE aproximado de 3050 Kcal. A esto debemos sumarle un gasto energético por la actividad intelectual de 200 Kcal. Esto daría un total del **VCT de 3250 Kcal.**

Mujer:

1) Edad: 18 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$REE = 135,3 - 30,8 \times \text{edad [años]} + AF \times (10,0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{talla [m]}) + 25$$

$$\begin{aligned} REE &= 135,3 - (30,8 \times 18) + 1,45 \times (10 \times 55) + (934 \times 1,60) + 25 \\ REE &= 135,3 - 554,4 + (1,45 \times 550) + 1494,4 + 25 \\ REE &= 135,3 - 554,4 + 797,5 + 1494,4 + 25 \\ REE &= 1897,8 \end{aligned}$$

2) Edad: 19 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$\begin{aligned} REE &= 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]}) \\ 354 &- (6,91 \times 19) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60 \\ 354 &- 131,29 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6 \\ 354 &- 131,29 + 746,46 + 1161,6 \\ REE &= 2130,77 \end{aligned}$$

3) Edad: 20 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$\begin{aligned} REE &= 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]}) \\ 354 &- (6,91 \times 20) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60 \\ 354 &- 138,2 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6 \\ 354 &- 138,2 + 746,46 + 1161,6 \\ REE &= 2123,86 \end{aligned}$$

4) Edad: 21 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$\begin{aligned} REE &= 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]}) \\ 354 &- (6,91 \times 21) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60 \\ 354 &- 145,1 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6 \\ 354 &- 145,1 + 746,46 + 1161,6 \\ REE &= 2116,96 \end{aligned}$$

5) Edad: 22 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$\begin{aligned} REE &= 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]}) \\ 354 &- (6,91 \times 22) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60 \\ 354 &- 152,02 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6 \\ 354 &- 152,02 + 746,46 + 1161,6 \\ REE &= 2110,04 \end{aligned}$$

6) Edad: 23 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$\begin{aligned} REE &= 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]}) \\ 354 &- (6,91 \times 23) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60 \\ 354 &- 158,93 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6 \\ 354 &- 158,93 + 746,46 + 1161,6 \\ REE &= 2103,13 \end{aligned}$$

7) Edad: 24 Años Peso: 55 Kg Talla: 1.60 m

$$\begin{aligned} REE &= 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [m]}) \\ 354 &- (6,91 \times 24) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60 \\ 354 &- 165,84 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6 \\ 354 &- 165,84 + 746,46 + 1161,6 \\ REE &= 2096,22 \end{aligned}$$

El REE promedio entre los cuatro grupos etarios es de 2082,68 Kcal., estableciéndose un REE, aproximado de 2100 Kcal. A esto debemos sumarle un gasto energético por la actividad intelectual de 100 Kcal. Esto daría un total del **VCT de 2200 Kcal.**

- B) Se determina el Valor calórico total (VCT), según Formula desarrollada. Cenexa. Guía para la selección de alimentos. Lic. Mazzei. E, Llanos P. Rochaix, A. Buenos Aires. Argentina. 2000.

1) Hombre. VCT=3250 Kcal.

La cantidad de Alimento y Macronutriente: Hidratos de carbono (CHO), Proteínas (PROT.) y Grasas, están expresados en gramos.

ALIMENTO	CANTIDAD (EN GRS.)	CHO	PROT.	GRASA S	TOTAL
LECHE	500	25	15	15	
QUESO	60	-	12	15	
HUEVO	25	-	3	3	
CARNE	350	-	70	17,5	
HORT. A	200	6	2	-	
HORT. B	200	16	2	-	
HORT. C	200	40	4	-	
CEREALES	150	105	18	-	
FRUTAS	600	72	6	-	
PAN	220	132	22	1,1	
ACEITE	40	-	-	40	
AZUCAR	30	30	-	-	
DULCE	20	14	-	-	
CACAO	15	11	0,6	0,4	
TOTAL MCN	-	451	154,0 6	92	
KCAL.	-	1804	618,2 4	828	3250,2 4
% MCN	-	55,5 0	19,02	25,48	100

2) Mujer. VCT= 2200 Kcal.

La cantidad de Alimento y Macronutriente: Hidratos de carbono (CHO), Proteínas (PROT.) y Grasas, están expresados en gramos.

ALIMENTO	CANTIDAD (EN GRS.)	CHO	PROT	GRASA S	TOTAL
LECHE	500	25	15	15	
QUESO	30	-	6	7,5	
HUEVO	10	-	1,2	1,2	
CARNE	200	-	40	10	
HORT. A	150	4,5	1,5	-	
HORT. B	150	12	1,5	-	
HORT. C	100	20	2	-	
CEREALES	100	70	12	-	
FRUTAS	400	48	4	-	
PAN	150	90	15	0,75	
ACEITE	30	-	-	30	
AZUCAR	20	20	-	-	
DULCE	20	14	-	-	
CACAO	15	11	0,6	0,4	
TOTAL MCN	-	314, 5	98,8	64,85	
KCAL.	-	1258	395,2	583,65	2236,8 5
% MCN	-	56,2 4	17,67	26,09	100

HORT: (Hortalizas)

MCN: (Macronutriente)

C) Planilla de Totalización de alimentos, modificado por el Factor de corrección (F.C) y Merma asociada (M.A)

Hombre. VCT= 3250 Kcal.

ALIMENT O	CANTIDAD (EN GRS.)	F.C (%)	M.A (%)	TOTAL(GRS.)
LECHE	500	-	10	550
QUESO	60	-	10	66
HUEVO	25	-	10	27,5
CARNE	350	30	10	490
HORT. A	200	30	10	280
HORT. B	200	30	10	280
HORT. C	200	30	10	280
CEREALES	150	-	10	165
FRUTAS	600	20	10	780
PAN	220	-	10	242
ACEITE	40	-	10	44
AZUCAR	30	-	10	33
DULCE	20	-	10	22
CACAO	15	-	10	16,5

Mujer. VCT= 2200 KCAL.

ALIMENT O	CANTIDAD (EN GRS.)	F.C (%)	M.A (%)	TOTAL (GRS.)
LECHE	500	-	10	550
QUESO	30	-	10	33
HUEVO	10	-	10	11
CARNE	200	30	10	280
HORT. A	150	30	10	210
HORT. B	150	30	10	210
HORT. C	100	30	10	140
CEREALES	100	-	10	110
FRUTAS	400	20	10	520
PAN	150	-	10	165
ACEITE	30	-	10	33
AZUCAR	20	-	10	22
DULCE	20	-	10	22
CACAO	15	-	10	16,5

D) Selección de alimentos:

Leche de vaca fluida entera.

En su reemplazo:

Yogur entero firme, bebible o batido. Sabor frutilla, vainilla, durazno o multifruta.

Queso

De pasta blanda: Blanco, untable, port salut, cremoso, cuartirolo, mozzarella.

De pasta semidura: Danbo, provolone.

De pasta dura: Parmesano, reggianito, sardo.

Pan blanco de panadería (francés, miñón, milonguita)

En su reemplazo:

Galletitas de agua o integral (tenor graso menor al 3%)

Alfajor/cuadrado dulce: de dulce de leche, de maicena, de manzana, de ricota, pastafrola de membrillo/batata.

Endulzante: Azúcar blanca refinada.

Dulce: mermelada de frutas –frutilla, durazno, damasco, frambuesa, arándanos-, dulce compacto –batata, membrillo-, dulce de leche.

Cacao dulce

Carnes: Vacuna de ternera: Bola de lomo, cuadril, lomo, nalga, paleta, peceto, bife de chorizo, tapa de nalga.

Pescado:

Fresco: Abadejo, Brótola, Corvina, Lengüado, Merluza, Pejerrey.

Envasado: Atún al natural.

Ave: Pollo sin piel.

Huevo fresco de gallina.

Hortalizas A:

Frescas: acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, hinojo, champiñones, lechuga, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula, tomate, zapallito.

Envasadas: champiñones enteros o laminados.

Hortalizas B:

Frescas: alcaucil, arvejas frescas, calabaza, zanahoria, zapallo, brotes de soja, chaucha, remolacha, cebolla, cebolla de verdeo, puerro.

Envasadas: palmitos enteros o en trozos, arvejas frescas.

Hortalizas C:

Frescas: Papa, batata, choclo.

Envasadas: choclo amarillo en grano.

Cereales-Almidón: Arroz común o integral, harina de maíz o polenta, harina de trigo, pastas secas/frescas: fideos, ravioles de verdura, ricota entera, pollo o canelones/lasaña de verdura, ricota entera o pollo; tarta (acelga, espinaca, zapallitos, calabaza, verduras y queso de pasta blanda, verduras con queso y huevo, verduras y ricota entera, zanahoria, espinaca y calabaza); empanadas al horno (carne vacuna, pollo, jamón y queso, verdura, choclo); pizza casera (Prepizza, puré de tomate y queso tipo cremoso/mozzarella, orégano).

Legumbres: Arvejas, habas, lentejas, garbanzos, porotos (alubia, manteca, pallares, soja).

Frutas:

Fresca: Ananá, banana, cereza, ciruela, durazno, damasco, frutilla, guinda, kiwi, limón, manzana, mandarina, melón, naranja, pera, pelón, pomelo, sandía.

Enlatadas: Cóctel de frutas, ananá en rodajas, duraznos en mitades/trozos, peras en mitades/trozos.

Aceite: Canola, girasol, maíz, oliva, soja.

Condimentos: Ají molido, azafrán, canela, clavo de olor, estragón, esencia de vainilla, hierbas aromáticas, jugo de limón, laurel, mostaza en polvo, nuez moscada molida, pimienta, pimentón, romero, salvia, tomillo, vinagre, sal fina de mesa.

Bebidas: Agua potable, agua mineral sin gas.

Infusión: Café torrado con azúcar molido, malta, mate cocido en saquitos, té varios en hebras/saquitos.

MENÚ OTOÑO-INVIerno

**DISCRIMINACIÓN PARA EL CÁLCULO CUANTITATIVO DE ALIMENTOS POR
CADETE ELABORADO POR LA LIC. EN NUTRICIÓN MARINA B. FERNÁNDEZ**

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: LUNES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA DIET. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

**ALMUERZO: ENSALADA DE LECHUGA Y REPOLLO COLORADO/TALLARINES CON SALSA
ESTOFADO DE POLLO. PAN. FRUTA**

LECHUGA	50 GRAMOS
REPOLLO COLORADO	50 GRAMOS
TALLARINES	150 GRAMOS
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
PURE DE TOMATE	80 GRAMOS
POLLO	130 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
VINAGRE	5 CC.
ACEITE	20 CC.
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y CUADRADO DULCE

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	12 GRAMOS
CUADRADO DULCE	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: SOPA DE VERDURAS/VACÍO AL HORNO CON VEGETALES ASADOS. PAN. FRUTA

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	2 GRAMOS
ESPINACA	50 GRAMOS
PUERRO	50 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
VACÍO	250 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
CEBOLLA	30 GRAMOS
CALABAZA	50 GRAMOS
MORRÓN	50 GRAMOS
BERENJENA	50 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
ACEITE	15 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: MARTES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON QUESO UNTABLE. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
QUESO UNTABLE	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

**ALMUERZO: SOPA DE CALABAZA/BIFE DE CHORIZO CON ENSALADA DE ESPINACA Y TOMATE.
 PAN. DURAZNOS EN ALMÍBAR**

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	2 GRAMOS
CALABAZA	60 GRAMOS
BIFE DE CHORIZO	300 GRAMOS
ESPINACA	75 GRAMOS
TOMATE	75 GRAMOS
ACEITE	15 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
DURAZNOS EN ALMÍBAR	200 GRAMOS

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y ALFAJOR DE MAICENA

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	12 GRAMOS
ALFAJOR DE MAICENA	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: TARTA DE ZAPALLITOS/TARTA DE QUESO Y CEBOLLA. FRUTA

TAPA DE TARTA	2 PORC. CON TAPA (140 GRAMOS APROX.)
ZAPALLITO	200 GRAMOS
CEBOLLA (TARTA DE ZAPALLITO)	30 GRAMOS
MORRÓN(TARTA DE ZAPALLITO)	20 GRAMOS
HUEVO (TARTA DE ZAPALLITO)	25 GRAMOS
AJO (TARTA DE ZAPALLITO)	1/8 GRAMO
MUZZARELLA (TARTA DE Q Y C)	60 GRAMOS
PROVOLONE (TARTA DE Q Y C)	20 GRAMOS
HUEVO (TARTA DE Q Y C)	25 GRAMOS
CEBOLLA (TARTA DE Q Y C)	50 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ACEITE	20 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: MIÉRCOLES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, REPOLLO COLORADO Y ZANAHORIA RALLADA/RAVIOLES DE POLLO Y VERDURA CON SALSA ROSA. PAN. FLAN DE VAINILLA

REPOLLO BLANCO	20 GRAMOS
REPOLLO COLORADO	20 GRAMOS
ZANAHORIA	30 GRAMOS
RAVIOLES DE POLLO Y VERDURA	32 UNIDADES (2/3 DE PLANCHA)
PURÉ DE TOMATE	80 GRAMOS
CEBOLLA	10 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
CREMA DE LECHE	30 CC.
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
ACEITE	15 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FLAN DE VAINILLA	1 UNIDAD (120 GRAMOS APROX.)

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y CUADRADO DULCE

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	12 GRAMOS
CUADRADO DULCE	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: SOPA DE VERDURAS/MILANESA DE NALGA CON ENSALADA DE TOMATE, PALMITOS Y CHOCLO. PAN. FRUTA

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	2 GRAMOS
PUERRO	50 GRAMOS
ESPINACA	50 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
NALGA	200 GRAMOS
HUEVO	15 GRAMOS
PAN RALLADO	30 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
TOMATE	100 GRAMOS
PALMITOS	50 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
ACEITE	20 CC.
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: JUEVES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON QUESO UNTABLE. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
QUESO UNTABLE	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA MIXTA/GUISO DE LENTEJAS. PAN. FRUTA

LECHUGA	50 GRAMOS
TOMATE	80 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
LENTEJAS	130 GRAMOS
LOMO	150 GRAMOS
CHORIZO DE CERDO	30 GRAMOS
PURE DE TOMATE	50 GRAMOS
CALABAZA	100 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
PAPA	100 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ACEITE	20 CC.
SAL	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y ALFAJOR DE MAICENA

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	12 GRAMOS
ALFAJOR DE MAICENA	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: SOPA DE FIDEOS/FILET DE MERLUZA A LA MILANESA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y ARVEJAS. PAN. FRUTA.

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	2 GRAMOS
FIDEOS SOPEROS	40 GRAMOS
FILET DE MERLUZA	200 GRAMOS
PAN RALLADO	40 GRAMOS
HUEVO	20 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ACEITE	15 CC.
ARVEJAS	40 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: VIERNES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA/ARROZ AMARILLO CON POLLO. PAN. QUESO Y DULCE.

LECHUGA	50 GRAMOS
CEBOLLA	25 GRAMOS
ACEITE	25 CC.
ARROZ	100 GRAMOS
CURCUMA	5 GRAMOS
POLLO	250 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
MORRON	50 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
ARVEJAS	80 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
QUESO	50 GRAMOS
DULCE DE BATATA	50 GRAMOS

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y CUADRADO DULCE

LECHE	275 CC.
AZÚCAR INDIVIDUAL	12 GRAMOS
CUADRADO DULCE	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: PIZZA A LA NAPOLITANA Y EMPANADAS DE CARNE. FRUTA

PRE PIZZA	2 PORCIONES
TOMATE TRITURADO	30 GRAMOS
TOMATE	50 GRAMOS
JAMÓN	40 GRAMOS
MUZZARELLA	60 GRAMOS
ACEITUNA	2 UNIDADES (10 GRAMOS APROX.)
MASA DE EMPANADA	2 UNIDADES (60 GRAMOS APROX.)
LOMO VACUNO	60 GRAMOS
CEBOLLA	30 GRAMOS
CEBOLLA DE VERDEO	30 GRAMOS
MORRÓN	15 GRAMOS
HUEVO	25 GRAMOS
ACEITE	10 CC.
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: SÁBADO

DESAYUNO: TÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

LECHE	275 CC.
TÉ	3 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
AZÚCAR	12 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: SOPA DE VERDURAS/MEDALLONES DE PESCADO CON QUESO Y PURÉ DE ZAPALLO. PAN. FRUTA.

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	2 GRAMOS
ESPINACA	50 GRAMOS
PUERRO	50 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
MEDALLÓN DE PESCADO	2 UNIDADES (180 GRAMOS APROX.)
MUZZARELLA	50 GRAMOS
ZAPALLO	200 GRAMOS
MANTECA	5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
JUGO DE LIMÓN	8 CC.
ACEITE	15 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

MERIENDA: CAFÉ CON LECHE Y GALLETITAS CON DULCE DE LECHE

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
GALLETITAS DE AGUA	5 UNIDADES (25 GRAMOS APROX.)
DULCE DE LECHE	20 GRAMOS
CAFÉ	5 GRAMOS

CENA: CARNE A LA CACEROLA CON VEGETALES. PAN Y FRUTA

PECETO	200 GRAMOS
TOMATE TRITURADO	50 GRAMOS
CEBOLLA	30 GRAMOS
MORRÓN ROJO	30 GRAMOS
PAPA	150 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
ARVEJAS	50 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
ACEITE	20 CC.
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: DOMINGO

DESAYUNO: TÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

LECHE	275 CC.
TÉ	3 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
AZÚCAR	12 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA/LASAÑA DE POLLO Y VERDURA CON SALSA MIXTA. PAN Y FRUTA

LECHUGA	50 GRAMOS
ZANAHORIA	75 GRAMOS
LASAÑA (POLLO Y VERDURA)	250 GRAMOS
LECHE	50 CC.
HARINA	5 GRAMOS
MANTECA	5 GRAMOS
PURÉ DE TOMATE	60 GRAMOS
CEBOLLA	15 GRAMOS
ACEITE	15 CC.
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACIÓN	250 GRAMOS

MERIENDA: CAFÉ CON LECHE Y GALLETITAS CON DULCE DE LECHE

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
GALLETITAS DE AGUA	5 UNIDADES (25 GRAMOS APROX.)
DULCE DE LECHE	20 GRAMOS
CAFÉ	5 GRAMOS

CENA: SOPA DE SÉMOLA/MILANESA DE POLLO CON ENSALADA DE PAPA, CHAUCHA Y HUEVO. PAN. FRUTA

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	2 GRAMOS
SÉMOLA	40 GRAMOS
SUPREMA DE POLLO	200 GRAMOS
HUEVO (PARA LA MILANESA)	25 GRAMOS
PAN RALLADO	40 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
PAPA	100 GRAMOS
CHAUCHA	100 GRAMOS
HUEVO (PARA LA ENSALADA)	25 GRAMOS
ACEITE	20 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACIÓN	250 GRAMOS

MENÚ PRIMAVERA-VERANO

**DISCRIMINACIÓN PARA EL CÁLCULO CUANTITATIVO DE ALIMENTOS POR
CADETE ELABORADO POR LA LIC. EN NUTRICIÓN MARINA B. FERNÁNDEZ**

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: LUNES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA DIET. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

**ALMUERZO: ENSALADA DE HOJAS VERDES/MOSTACHOLES CON SALSA PARISIENNE. PAN.
FRUTA**

LECHUGA	20 GRAMOS
ESPINACA	20 GRAMOS
RÚCULA	20 GRAMOS
MOSTACHOLES	150 GRAMOS
LECHE	70 CC.
HARINA	7 GRAMOS
MANTECA	7 GRAMOS
CEBOLLA	10 GRAMOS
POLLO	30 GRAMOS
JAMÓN COCIDO	30 GRAMOS
CHAMPIGNONES	30 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ACEITE	15 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y CUADRADO DULCE

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	12 GRAMOS
CUADRADO DULCE	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: POLLO AL HORNO CON PANACHÉ DE VERDURAS. PAN. FRUTA

POLLO	1/4 UNIDAD (350 GRAMOS APROX.)
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
CEBOLLA	30 GRAMOS
MORRÓN ROJO	30 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
ZAPALLO	100 GRAMOS
ZUCCHINI	50 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
ACEITE	20 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: MARTES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON QUESO UNTABLE. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
QUESO UNTABLE	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: BIFE DE CHORIZO CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO. PAN. ENSALADA DE FRUTAS

BIFE DE CHORIZO	250 GRAMOS
TOMATE	150 GRAMOS
CEBOLLA	25 GRAMOS
HUEVO	25 GRAMOS (½ UNIDAD)
ACEITE	15 CC.
VINAGRE	5 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
ENSALADA DE FRUTAS	200 GRAMOS

MERIENDA: YOGUR Y ALFAJOR DE MAICENA

YOGUR	200 GRAMOS
ALFAJOR DE MAICENA	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)

CENA: TARTA DE ATÚN/TARTA DE JAMÓN Y QUESO/ENSALADA DE LECHUGA CRIOLLA Y MORADA. FRUTA

TAPA DE TARTA	2 PORC. CON TAPA (140 GRAMOS APROX.)
ATÚN	120 GRAMOS
CEBOLLA (TARTA DE ATÚN)	30 GRAMOS
MORRÓN(TARTA DE ATÚN)	20 GRAMOS
HUEVO (TARTA DE ATÚN)	25 GRAMOS
AJO (TARTA DE ATÚN)	¼ GRAMO
MUZZARELLA (TARTA DE J Y Q)	60 GRAMOS
PROVOLONE (TARTA DE J Y Q)	20 GRAMOS
HUEVO (TARTA DE J Y Q)	25 GRAMOS
JAMÓN COCIDO (TARTA DE J Y Q)	30 GRAMOS
CEBOLLA (TARTA DE J Y Q)	30 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ACEITE	20 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
LECHUGA CRIOLLA	40 GRAMOS
LECHUGA MORADA	40 GRAMOS
VINAGRE	5 CC.
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: MIÉRCOLES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELEDA. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA DE REPOLLO COLORADO Y ESPINACA/CAPELETIS DE JAMÓN Y QUESO CON ESTOFADO DE CARNE. PAN. POSTRE DE VAINILLA/CHOCOLATE

REPOLLO COLORADO	40 GRAMOS
ESPINACA	40 GRAMOS
CAPELETIS DE JAMÓN Y QUESO	200 GRAMOS
LOMO (CORTE VACUNO)	150 GRAMOS
PURE DE TOMATE	80 GRAMOS
TOMATE FRESCO	50 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
ACEITE	15 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
POSTRE	1 UNIDAD (120 GRAMOS APROX.)

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y CUADRADO DULCE

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	12 GRAMOS
CUADRADO DULCE	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: MILANESA DE NALGA CON ENSALADA DE TOMATE, PALMITOS Y CHOCLO. PAN. FRUTA

NALGA	200 GRAMOS
HUEVO	15 GRAMOS
PAN RALLADO	30 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
TOMATE	100 GRAMOS
PALMITOS	50 GRAMOS
CHOCLO	100 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
ACEITE	25 CC.
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: JUEVES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON QUESO UNTABLE. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
QUESO UNTABLE	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: MILANESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA. PAN. FRUTA

SUPREMA DE POLLO	200 GRAMOS
HUEVO	25 GRAMOS
PAN RALLADO	40 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
LECHUGA	75 GRAMOS
TOMATE	100 GRAMOS
CEBOLLA	25 GRAMOS
ACEITE	20 CC.
SAL	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

MERIENDA: YOGUR Y ALFAJOR DE MAICENA

YOGUR	200 GRAMOS
ALFAJOR DE MAICENA	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)

CENA: ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y ARVEJAS/PECETO A LOS CUATRO QUESOS CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO. PAN. FRUTA.

ARVEJAS	20 GRAMOS
ZANAHORIA	40 GRAMOS
PECETO	250 GRAMOS
CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	CANT. SUFICIENTE (0,5 GRAMOS APROX.)
LECHE	40 CC.
QUESO MOZZARELLA	25 GRAMOS
QUESO GRUYERE	25 GRAMOS
QUESO RALLADO	15 GRAMOS
QUESO ROQUEFORT	15 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
PAPA	125 GRAMOS
BATATA	125 GRAMOS
ACEITE	15 CC.
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: VIERNES

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELEDA. FRUTA

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CAFÉ	5 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA/COLITA DE CUADRIL CON ARROZ PRIMAVERA. PAN. QUESO Y DULCE.

LECHUGA	50 GRAMOS
CEBOLLA	25 GRAMOS
COLITA DE CUADRIL	250 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ARROZ	80 GRAMOS
ARVEJAS	30 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
ACEITE	25 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
QUESO	50 GRAMOS
DULCE DE BATATA	50 GRAMOS

MERIENDA: LECHE CON CACAO Y CUADRADO DULCE

LECHE	275 CC.
AZÚCAR INDIVIDUAL	12 GRAMOS
CUADRADO DULCE	1 UNIDAD (60 GRAMOS APROX.)
CACAO	15 GRAMOS

CENA: PIZZA A LA NAPOLITANA Y EMPANADAS DE CARNE. FRUTA

PRE PIZZA	2 PORCIONES
TOMATE TRITURADO	30 GRAMOS
TOMATE	50 GRAMOS
JAMÓN	40 GRAMOS
MUZZARELLA	60 GRAMOS
ACEITUNA	2 UNIDADES (10 GRAMOS APROX.)
MASA DE EMPANADA	2 UNIDADES (60 GRAMOS APROX.)
LOMO VACUNO	60 GRAMOS
CEBOLLA	30 GRAMOS
CEBOLLA DE VERDEO	30 GRAMOS
MORRÓN	15 GRAMOS
HUEVO	25 GRAMOS
ACEITE	10 CC.
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: SÁBADO

DESAYUNO: TÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

LECHE	275 CC.
TÉ	3 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
AZÚCAR	12 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: FILET DE MERLUZA A LA MILANESA CON PURÉ MIXTO. PAN. FRUTA.

FILET DE MERLUZA	200 GRAMOS
HUEVO	25 GRAMOS
PAN RALLADO	40 GRAMOS
PAPA	150 GRAMOS
ZAPALLO	150 GRAMOS
LECHE	30 CC.
MANTECA	5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
JUGO DE LIMÓN	8 CC.
ACEITE	15 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

MERIENDA: CAFÉ CON LECHE Y GALLETITAS CON DULCE DE LECHE

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
GALLETITAS DE AGUA	5 UNIDADES (25 GRAMOS APROX.)
DULCE DE LECHE	20 GRAMOS
CAFÉ	5 GRAMOS

CENA: CARNE A LA CRIOLLA CON ENSALADA COCIDA DE ZANAHORIA, REMOLACHA Y HUEVO. PAN Y FRUTA

PALETA	250 GRAMOS
CALDO CONCENTRADO	CANT. SUFICIENTE (0,5 GRAMOS APROX.)
TOMATE TRITURADO	50 GRAMOS
CEBOLLA	30 GRAMOS
MORRÓN ROJO	30 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ZANAHORIA	75 GRAMOS
REMOLACHA	75 GRAMOS
HUEVO	25 GRAMOS (½ UNIDAD)
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
ACEITE	20 CC.
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA GRANDE	250 GRAMOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: DOMINGO

DESAYUNO: TÉ CON LECHE Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

LECHE	275 CC.
TÉ	3 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
AZÚCAR	12 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA CHICA	150 GRAMOS

ALMUERZO: ENSALADA DE REPOLLO COLORADO Y CHOCLO/CANELONES CON SALSA MIXTA. PAN Y FRUTA

REPOLLO COLORADO	40 GRAMOS
CHOCLO	30 GRAMOS
CANELONES (POLLO, VERDURA Y JAMÓN)	3 UNIDADES
LECHE	50 CC.
HARINA	5 GRAMOS
MANTECA	5 GRAMOS
PURÉ DE TOMATE	60 GRAMOS
CEBOLLA	15 GRAMOS
ACEITE	15 CC.
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
QUESO RALLADO	8 GRAMOS
VINAGRE	5 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACIÓN	250 GRAMOS

MERIENDA: CAFÉ CON LECHE Y GALLETITAS CON DULCE DE LECHE

AZÚCAR	12 GRAMOS
LECHE	275 CC.
GALLETITAS DE AGUA	5 UNIDADES (25 GRAMOS APROX.)
DULCE DE LECHE	20 GRAMOS
CAFÉ	5 GRAMOS

CENA: SUPREMA DE POLLO CON TORTILLA DE ACELGA. PAN. FRUTA

SUPREMA DE POLLO	250 GRAMOS
CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS	0,5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
CEBOLLA	30 GRAMOS
MORRÓN ROJO	20 GRAMOS
ACELGA	200 GRAMOS
HUEVO	50 GRAMOS (1 UNIDAD)
ACEITE	20 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACIÓN	250 GRAMOS

RENGLONES N° 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 Y 16:

DEPARTAMENTO ESCUELA DE SUBOFICIALES Y AGENTES
MENÚ OTOÑO-INVIERNO

DETERMINACIÓN DEL VALOR CALÓRICO TOTAL (VCT) O REQUERIMIENTO ENERGÉTICO ESTIMADO (REE) Y DISCRIMINACIÓN PARA EL CÁLCULO CUANTITATIVO DE ALIMENTOS POR AGENTE ELABORADO POR LA NUTRICIONISTA LICENCIADA GABRIELA RODRÍGUEZ.

La determinación del REE, se tomo de los conceptos más importantes sobre requerimientos energéticos extraídos del reporte emitido en Septiembre de 2002, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients), Food and Nutrition Board (FNB), Institute of Medicine (IOM).

Introducción

Se requiere de energía para mantener las funciones del organismo, que incluyen respiración, circulación, trabajo físico, y regulación de la temperatura corporal central. El balance energético de un individuo es dependiente de su ingesta y de su gasto energético; desequilibrios en este balance, se traducen en ganancia de peso -comúnmente en forma de tejido adiposo-, o en una disminución del peso corporal.

El Requerimiento Energético Estimado (REE) -Estimated Energy Requirement (EER)- se define como la ingesta dietética de energía predicha para mantener el balance energético en adultos sanos de una determinada edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física coherente con un buen estado de salud. Para calcular el REE, se han desarrollado ecuaciones de predicción para individuos de peso normal (BMI desde 18,5 a 25 kg./m²) y edades de 0 a 100 años. Estas ecuaciones fueron desarrolladas con datos sobre gasto diario total de energía medido por el método del agua doblemente marcada (Doubly Labeled Water), un método mucho más preciso que el utilizado para la determinación de anteriores ecuaciones de predicción, como ser el método factorial de FAO (propenso a subestimar los requerimientos de energía).

El gasto energético está compuesto por varios componentes:

- Tasa Metabólica Basal (TMB)
- Efecto Térmico de los Alimentos (ETA)
- Termorregulación
- Actividad Física

Metabolismo Basal y de Reposo

Es clave destacar las diferencias que existen entre la Tasa Metabólica Basal (TMB) -Basal Metabolic Rate (BMR)- y la Tasa Metabólica de Reposo (TMR) -Resting Metabolic Rate (RMR)-. La TMB se refiere al gasto energético que ocurre en el estado post-absortivo, definido como la condición particular que se instala luego de un ayuno de una noche, el sujeto sin consumir alimentos por 12-14 horas y descansando confortablemente, supino, despierto, y quieto, en un ambiente termoneutral. En esta situación se considera que la alimentación y la actividad física tienen una influencia mínima sobre el metabolismo. La TMB, entonces, refleja la energía necesaria para mantener el metabolismo celular y de los tejidos, además de la energía necesaria para mantener la circulación sanguínea, la respiración, y el procesamiento gastrointestinal y renal (el costo basal por vivir). Es comúnmente extrapolada a 24 horas para ser más útil y se refiere como Gasto Energético Basal (GEB) -Basal Energy Expenditure (BEE)- expresada como kcal/24 horas.

La TMR, o el gasto metabólico bajo condiciones de reposo, es de un 10 a un 20% más alta que la TMB debido a un incremento en el gasto energético producto de la reciente ingesta de alimentos (por ejemplo, por el efecto térmico de los alimentos) o por el efecto tardío de las actividades físicas realizadas. La TMR también suele extrapolarse a 24 horas y se denomina Gasto Energético en Reposo (GER) -Resting Energy Expenditure (REE)-.

El tamaño de la Masa Libre de Grasa (MLG) -Fat Free Mass (FFM)- explica el 70-80% de la variación en la tasa metabólica de reposo (TMR), aunque está además afectada por la edad, sexo, composición corporal, estado nutricional, variaciones heredadas, etc.

Efecto Térmico de los Alimentos (ETA)

Desde hace tiempo se sabe que la ingesta de alimentos produce un incremento en el gasto energético. La intensidad y la duración del ETA inducido por las comidas es determinado en mayor medida por la cantidad y composición de los alimentos ingeridos, debiéndose en su mayor parte a los costos metabólicos necesarios para el manejo y almacenamiento de los nutrientes ingeridos. El incremento en gasto energético durante la digestión, sobre los niveles basales, dividido por el contenido energético del alimento consumido, varía de 5-10% para los carbohidratos, de 0-5% para las grasas, y de 20-30% para las proteínas. Este último reflejando el relativamente alto costo metabólico necesario para procesar los aminoácidos, producto de la digestión de las proteínas ingeridas; para realizar la síntesis proteica; o por la síntesis de urea y glucosa.

El consumo de la mezcla usual de nutrientes, eleva el gasto energético en aproximadamente 10% del contenido energético de la comida.

Termorregulación

Los mamíferos regulan su temperatura corporal entre límites estrechos. Este proceso es llamado termorregulación. Sin embargo, parece ser que la temperatura ambiental tiene poca influencia sobre el gasto energético.

Actividad Física

El Gasto Energético en Actividad Física (GEAF) -Energy Expenditure for Physical Activity (EEPA)- varía ampliamente entre individuos así como día a día. El nivel de actividad física es comúnmente descrito como la relación entre el gasto energético total sobre el basal (GET/GEB). Esta relación es conocida con el nombre de Nivel de Actividad Física (NAF) - Physical Activity Level (PAL)-, una variable ordinal definida de la siguiente manera:

NAF $\geq 1,0 < 1,4$	Sedentario
NAF $\geq 1,4 < 1,6$	Poco Activo
NAF $\geq 1,6 < 1,9$	Activo
NAF $\geq 1,9 < 2,5$	Muy Activo

Puede encontrar información sobre como clasificar el NAF en forma precisa, en el capítulo de Actividad Física del Reporte Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients), Food and Nutrition Board (FNB), Institute of Medicine (IOM).

Cabe mencionar que existe otro componente de importancia relativo a la actividad física, la producción Espontánea o "Fidgeting", que puede añadir de 100 a 700 kcal por día al gasto energético.

Gasto Energético Total (GET)

Total Energy Expenditure (TEE)

El Gasto energético total es la suma de:

- Gasto Energético Basal (GEB)
 - Efecto Térmico de los Alimentos (ETA)
 - Actividad Física
 - Termorregulación
 - Energía utilizada en el depósito de tejidos y/o en la producción de leche
- $$GET = A + B \times \text{Edad} + AF \times (D \times \text{Peso} + E \times \text{Talla})$$

Donde GET es expresado en kcal/día, edad en años, peso en kilogramos, y talla en metros. En esta ecuación A es el término constante, B es el coeficiente de la edad; AF es el coeficiente de actividad física que depende si es individuo es sedentario, poco activo, activo o muy activo en las categorías de NAF; D es el coeficiente del peso; y E el de la talla.

A continuación se presentan las ecuaciones de predicción del GET para los diferentes individuos, acordes a nuestras necesidades de los cadetes de la escuela.

Hombres de 19 y más años

$$REE = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

Donde AF es el Coeficiente de Actividad Física:

- AF = 1,00 si el NAF es estimado entre $\geq 1,0 < 1,4$ (sedentario)
- AF = 1,11 si el NAF es estimado entre $\geq 1,4 < 1,6$ (poco activo)
- AF = 1,25 si el NAF es estimado entre $\geq 1,6 < 1,9$ (activo)
- AF = 1,48 si el NAF es estimado entre $\geq 1,9 < 2,5$ (muy activo)

Mujeres de 19 y más años

$$REE = 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [mt]})$$

Donde AF es el Coeficiente de Actividad Física:

- AF = 1,00 si el NAF es estimado entre $\geq 1,0 < 1,4$ (sedentario)
- AF = 1,12 si el NAF es estimado entre $\geq 1,4 < 1,6$ (poco activo)
- AF = 1,27 si el NAF es estimado entre $\geq 1,6 < 1,9$ (activo)
- AF = 1,45 si el NAF es estimado entre $\geq 1,9 < 2,5$ (muy activo)

E) Se determina diferentes datos (promedio) de los aspirantes, dividido por sexo.

En el hombre la edad se estima entre los 18 a 35 años, con un peso promedio estimado de 70 kg, con una talla promedio estimada correspondiente a 1.70 mts.

En la mujer la edad se estima entre los 18 a 35 años, con un peso promedio estimado de 55 kg, con una talla promedio estimada correspondiente a 1.60 mts.

Para ambos se estima a la actividad física realizada en la escuela, por los datos recolectados en el departamento de educación física en MUY ACTIVA, más su actividad intelectual, desarrollada durante la jornada de estudio.

A partir de estos datos y aplicando la formula, resulta que:

Hombre:

8) Edad: 18 Años Peso: 70 Kgs. Talla: 1.70 Mts.

$$\text{REE} = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

$$662 - (9,53 \times 18) + 1,45 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70$$

$$662 - 171,54 + (1,45 \times 1113,70) + 917,32$$

$$662 - 171,54 + 1614,87 + 917,32$$

$$\text{REE} = 3022,65$$

9) Edad: 21 Años Peso: 70 Kgs. Talla: 1.70 Mts.

$$\text{REE} = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

$$662 - (9,53 \times 21) + 1,45 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70$$

$$662 - 200,13 + (1,45 \times 1113,7) + 917,32$$

$$662 - 200,13 + 1614,87 + 917,32$$

$$\text{REE} = 2994,06$$

10) Edad 24 Años Peso 70 Kgs. Talla: 1.70 Mts

$$\text{REE} = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

$$662 - (9,53 \times 24) + 1,45 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70$$

$$662 - 228,72 + (1,45 \times 1113,7) + 917,32$$

$$662 - 228,72 + 1614,87 + 917,32$$

$$\text{REE} = 2965,47$$

4) Edad 28 Años Peso 70 Kgs. Talla: 1.70 Mts

$$\text{REE} = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

$$662 - (9,53 \times 28) + 1,45 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70$$

$$662 - 266,84 + (1,45 \times 1113,7) + 917,32$$

$$662 - 266,84 + 1614,87 + 917,32$$

$$\text{REE} = 2927,35$$

5) Edad 31 Años Peso 70 Kgs. Talla: 1.70 Mts

$$\text{REE} = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

$$662 - (9,53 \times 31) + 1,45 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70$$

$$662 - 295,43 + (1,45 \times 1113,7) + 917,32$$

$$662 - 295,43 + 1614,87 + 917,32$$

$$\text{REE} = 2898,76$$

6) Edad 35 Años Peso 70 Kgs. Talla: 1.70 Mts

$$\text{REE} = 662 - 9,53 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{talla [mt]})$$

$$662 - (9,53 \times 35) + 1,45 \times (15,91 \times 70) + 539,6 \times 1,70$$

$$662 - 333,55 + (1,45 \times 1113,7) + 917,32$$

$$662 - 333,55 + 1614,87 + 917,32$$

$$\text{REE} = 2860,64$$

El REE promedio entre los grupos etarios calculados es de 2944,85 Kcal, estableciendo un REE aproximado de 2950 Kcal. A esto debemos sumarle un gasto energético por la actividad intelectual de 150 Kcal. Esto daría un total del **VCT de 3100 Kcal.**

Mujer:

8) Edad: 18 Años Peso: 55 Kgs. Talla: 1.60 Mts.

$$\text{REE} = 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [mt]})$$

$$354 - (6,91 \times 18) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60$$

$$354 - 124,38 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6$$

$$354 - 124,38 + 746,46 + 1161,6$$

$$\text{REE} = 2137,68$$

9) Edad: 21 Años Peso: 55 Kgs. Talla: 1.60 Mts.

$$\text{REE} = 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [mt]})$$

$$354 - (6,91 \times 21) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60$$

$$354 - 145,1 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6$$

$$354 - 145,1 + 746,46 + 1161,6$$

$$\text{REE} = 2116,96$$

10) Edad: 24 Años Peso: 55 Kgs. Talla: 1.60 Mts.

$$\text{REE} = 354 - 6,91 \times \text{edad [años]} + \text{AF} \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{talla [mt]})$$

$$354 - (6,91 \times 24) + 1,45 \times (9,36 \times 55) + 726 \times 1,60$$

$$354 - 165,84 + (1,45 \times 514,8) + 1161,6$$

$$354 - 165,84 + 746,46 + 1161,6$$

$$\text{REE} = 2096,22$$

11) Edad: 28 Años Peso: 55 Kgs. Talla: 1.60 Mts.

REE = 354 - 6,91 x edad [años] + AF x (9,36 x peso [kg] + 726 x talla [mt])

354 - (6,91 X 28) + 1,45 X (9,36 X 55) + 726 X 1.60

354 – 193.48 + (1,45 X 514,8) + 1161,6

354 – 193.48 + 746,46 + 1161,6

REE = 2068.58

12) Edad: 31 Años Peso: 55 Kgs. Talla: 1.60 Mts.

REE = 354 - 6,91 x edad [años] + AF x (9,36 x peso [kg] + 726 x talla [mt])

354 - (6,91 X 31) + 1,45 X (9,36 X 55) + 726 X 1.60

354 – 214.21 + (1,45 X 514,8) + 1161,6

354 – 214.21 + 746,46 + 1161,6

REE = 2047.85

13) Edad: 35 Años Peso: 55 Kgs. Talla: 1.60 Mts.

REE = 354 - 6,91 x edad [años] + AF x (9,36 x peso [kg] + 726 x talla [mt])

354 - (6,91 X 35) + 1,45 X (9,36 X 55) + 726 X 1.60

354 – 241.85 + (1,45 X 514,8) + 1161,6

354 – 241.85 + 746,46 + 1161,6

REE = 2020.21

El REE promedio entre los grupos etarios calculados es de 2081,25 Kcal., estableciéndose un REE, aproximado de 2100 Kcal. A esto debemos sumarle un gasto energético por la actividad intelectual de 100 Kcal. Esto daría un total del **VCT de 2200 Kcal.**

F) Se determina el Valor calórico total (VCT), según Formula desarrollada. Cenexa. Guía para la selección de alimentos. Lic. Mazzei. E, Llanos P. Rochaix, A. Buenos Aires. Argentina. 2000.

3) Hombre. VCT=3100 Kcal.

La cantidad de Alimento y Macronutriente: Hidratos de carbono (CHO), Proteínas (PROT.) y Grasas, están expresados en gramos.

ALIMENTO	CANTIDAD (EN GRS.)	CHO	PROT	GRASA S	TOTAL
LECHE	500	20	12	12	
QUESO	50	-	10	12,5	
HUEVO	25	-	3	3	
CARNE	350	-	70	17,5	
VEG. A	100	5	1	-	

"2021 – AÑO DE HOMENAJE AL PREMIO NOBEL DE MEDICINA DR. CÉSAR MILSTEIN"
POLICÍA FEDERAL ARGENTINA – Superintendencia de ADMINISTRACIÓN – División COMPRAS Y CONTRATACIONES
LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL

VEG. B	200	20	2	-	
VEG. C	200	40	4	-	
CEREALES	120	84	12	3,6	
FRUTAS	600	120	6	-	
PAN	200	120	20	1	
ACEITE	40	-	-	40	
AZUCAR	30	30	-	-	
TOTAL MCN	-	439	140	89,6	
KCAL.	-	1756	560	806,4	3122,4
% MCN	-	56,23	17,43	25,82	100

VEG: (Vegetales)

MCN: (Macronutriente)

4) Mujer. VCT= 2200 Kcal.

La cantidad de Alimento y Macronutriente: Hidratos de carbono (CHO), Proteínas (PROT.) y Grasas, están expresados en gramos.

ALIMENTO	CANTIDAD (EN GRS.)	CHO	PROT	GRASAS	TOTAL
LECHE	400	20	12	12	
QUESO	10	-	2	2,5	
HUEVO	10	-	1,2	1,2	
CARNE	300	-	60	9	
VEG. A	100	5	1	-	
VEG. B	100	10	1	-	
VEG. C	100	20	2	-	
CEREALES	80	56	8	1,7	
FRUTAS	400	80	4	-	
PAN	150	90	15	0,75	
ACEITE	40	-	-	40	
AZUCAR	20	20	-	-	
TOTAL MCN	-	301	106,2	67,15	
KCAL.	-	1204	424,8	604,35	2233,15
% MCN	-	53,91	19,02	27,06	100

VEG: (Vegetales)

MCN: (Macronutriente)

G) Planilla de Totalización de alimentos, modificado por el Factor de corrección (F.C) y Merma asociada (M.A)

Hombre. VCT= 3200 Kcal.

ALIMENTO	CANTIDAD (EN GRS.)	F.C (%)	M.A (%)	TOTAL(GRS.)
LECHE	500	-	10	550
QUESO	50	-	10	55
HUEVO	25	-	10	27,5
CARNE	350	30	10	490
VEG. A	100	30	10	140
VEG. B	200	30	10	280
VEG. C	200	30	10	280

"2021 – AÑO DE HOMENAJE AL PREMIO NOBEL DE MEDICINA DR. CÉSAR MILSTEIN"
POLICÍA FEDERAL ARGENTINA – Superintendencia de ADMINISTRACIÓN – División COMPRAS Y CONTRATACIONES
LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL

CEREALES	120	-	10	132
FRUTAS	600	20	10	780
PAN	200	-	10	200
ACEITE	40	-	10	44
AZUCAR	40	-	10	44

Mujer. VCT= 2300 KCAL.

ALIMENT O	CANTIDAD (EN GRS.)	F.C (%)	M.A (%)	TOTAL (GRS.)
LECHE	500	-	10	550
QUESO	10	-	10	11
HUEVO	10	-	10	11
CARNE	300	30	10	420
VEG. A	100	30	10	140
VEG. B	100	30	10	140
VEG. C	100	30	10	140
CEREALES	80	-	10	88
FRUTAS	400	20	10	520
PAN	150	-	10	150
ACEITE	40	-	10	44
AZUCAR	30	-	10	33

H) Selección de alimentos:

Leche fluida entera.

Yogur entero firme, bebible o licuado.

Queso compacto tipo port salud, cremoso, fresco, máquina, ricota entera.

Pan de panadería (francés, miñón, milonguita)

Galletitas de agua o integral (tenor graso menor al 3%)

Tipo Mayo, Granix, Crocanas bajo en grasas.

Endulzante: Azúcar blanca

Carnes:

Vaca: Bola de lomo, cuadril, lomo, nalga, paleta, peceto.

Pescado:

Fresco: Abadejo, Bacalao, Besugo, Brótola, Congrio, Corvina, Lenguado, Merluza, Mero, Pejerrey, Pescadilla, Pez gallo, Róbalo de mar y de río, Surubí, Trucha.

Envasado: Atún al natural.

Ave: Pollo sin piel.

Huevo: de Gallina.

Verduras A: de hojas verdes, brócoli, coliflor, repollito de Bruselas, repollo blanco y colorado, hinojo, rabanito, tomate, cebolla.

Verduras B: calabaza, zanahoria, zapallo, berenjena, ají morrón, zapallito, brotes de soja, chaucha, espárragos, palmitos, remolacha.

Vegetales C: Papa, batata, choclo

Cereales-Almidón:

- Arroz común o integral, polenta, pastas finas secas.
- Ravioles de verdura o ricota entera o canelones de verdura o ricota entera.
- Tarta (Acelga, espinaca, zapallitos, calabaza, verduras y queso tipo cremoso, verduras con queso y huevo, verduras y ricota entera, zanahoria, espinaca y calabaza)
- Empanada al horno (carne vacuna, pollo, jamón y queso, verdura, choclo)
- Pizza casera (Prepizza, puré de tomate y queso tipo cremoso, orégano)

Legumbres:

- Arvejas, habas, lentejas, garbanzos, porotos (alubia, manteca, pallares, soja)

Frutas:

Fresca: Ananá, banana, cereza, ciruela, durazno, damasco, frutilla, guinda, higo, kinoto, kiwi, limón, manzana, mandarina, melón, naranja, pera, pelón, pomelo, sandía.

Enlatadas: Cóctel de frutas, ananá, damascos, duraznos, ensalada de frutas, peras, puré de manzana.

Aceite: Canola, girasol, maíz, oliva, soja.

Condimentos: Ají molido, azafrán, canela, clavo de olor, estragón, esencia de vainilla, hierbas aromáticas, jugo de limón, laurel, mostaza en polvo, nuez moscada, pimienta, pimentón, romero, salvia, tomillo, vinagre, sal.

Bebidas: Agua potable, agua mineral sin gas.

Infusión: Café común, café descafeinado, malta, mate cebado, mate cocido, té varios.

PRIMAVERA/VERANO

**DISCRIMINACIÓN PARA EL CÁLCULO CUANTITATIVO DE ALIMENTOS POR
ASPIRANTE ELABORADO POR LA NUTRICIONISTA LIC GABRIELA RODRIGUEZ**

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: LUNES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRAMOS)

ALMUERZO

SUPREMA DE POLLO A LA SUIZA CON ENSALADA DE PAPA Y ARVEJAS,

PAN Y FRUTA.

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
POLLO	490 GRAMOS
PAN RALLADO	60 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
LECHE	40 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PAPA	300 GRAMOS
ARVEJAS	50 GRAMOS
MUZARELLA	100 GRAMOS
NUEZ MOSCADA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

PASCUALINA DE VERDURAS, SALCHICHAS CON ZANAHORIA Y CHOCLO, PAN Y FRUTA.

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
ESPINACA	350 GRAMOS
MORRON	50 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX)
QUESO RALLADO	30 GRAMOS
HARINA	100 GRAMOS
HUEVOS	½ UNIDAD
LECHE	80 CENTIMETROS CUBICOS
MARGARINA	5 GRAMOS
ZANAHORIA	200 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMOS APROX)
SALCHICHAS	155 GRS. (2 UNIDADES)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: MARTES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRS.

PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
MERMELADA	20 GRS.
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

RAVIOLES CON CARNE ESTOFADO, PAN Y FLAN DE VAINILLA.

RAVIOLES	200 GRAMOS (32 UNIDADES)
LOMO (CORTE VACUNO)	245 GRAMOS
PURE DE TOMATE	80 GRAMOS
TOMATE TRITURADO	50 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FLAN VAINILLA	30 GRAMOS
LECHE	160 CC.

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

VEGETALES CON CARNE A LA CACEROLA, PAN Y FRUTA

LOMO (CORTE VACUNO)	245 GRAMOS
CALABAZA	100 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
PAPA	100 GRAMOS
BATATA	100 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
APIO	20 GRAMOS
PUERRO	20 GRAMOS
ZAPALLITOS	250 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PIMIENTA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
ACEITE	30 CC.
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORA: MIÉRCOLES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRS.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)

MERMELADA	20 GRS.
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

VACIO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA, PAN Y FRUTA.

VACIO	390 GRAMOS
ACEITE	60 CC.
TOMATE	200 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMO AROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

TORTILLA DE ACELGA, ARROZ AMARILLO CON POLLO, PAN Y FRUTA.

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
MORRON	50 GRAMOS
ACELGA	350 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
CEBOLLA	100 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
ARROZ	130 GRAMOS
CURCUMA	5 GRAMOS
POLLO	100 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
ARVEJAS	50 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: JUEVES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRS.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)

MERMELADA	20 GRS.
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

TALLARINES CON Salsa ESTOFADO DE CARNE, PAN Y FLAN DE CHOCOLATE.

TALLARINES	130 GRAMOS
ACEITE	30 CENTIMETROS CUBICOS.
PURE DE TOMATE	100 GRAMOS
LOMO (CORTE VACUNO)	150 GRAMOS
ZANAHORIA	80 GRAMOS
CEBOLLA	80 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
SAL FINA	1 GRAMO
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FLAN CHOCOLATE	30 GRAMOS
LECHE	160 CC.

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
TE	4 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)

CENA

PECETO AL HORNO CON Salsa DEMIGLACE CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y TOMATE, PAN Y FRUTA

ACEITE	50 CENTIMETROS CUBICOS
PECETO	340 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
EXTRACTO DE CARNE	5 GRAMOS
PEREJIL	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
TOMILLO	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
LAUREL	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMO APROX.)
MANTECA	10 GRAMOS
HARINA	25 GRAMOS
SAL FINA	2 GRAMOS
PIMIENTA	1 GRAMO
ZANAHORIA	300 GRAMOS
TOMATE	50 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: VIERNES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRS.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
MERMELADA	20 GRS.
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

MILANESA A LA NAPOLITANA CON ENSALADA DE REPOLLO COLORADO Y ZANAHORIA RALLADA, PAN Y DURAZNOS EN ALMIBAR

BOLA DE LOMO	390 GRAMOS
PAN RALLADO	50 GRAMOS
HUEVOS	½ UNIDAD
LECHE	40 CENTIMETROS CUBICOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PURE DE TOMATE	50 GRAMOS
ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
SAL FINA	2 GRAMOS
MUZARELLA	60 GRAMOS
JAMON COCIDO	60 GRAMOS
REPOLLO COLORADO	200 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
DURAZNOS EN ALMIBAR	290 GRAMOS

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	18 GRAMOS
TE	4 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)

CENA

PIZZA Y EMPANADAS DE CARNE, FRUTA.

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
ACEITUNA	4 UNIDADES
AJI MORRON	50 GRAMOS
LOMO (CORTE VACUNO)	100 GRAMOS
CEBOLLA	40 GRAMOS
CEBOLLA DE VERDEO	20 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
HARINA	300 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
LEVADURA	10 GRAMOS
MARGARINA	5 GRAMOS
MUZARELLA	200 GRAMOS
JAMON COCIDO	60 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
TOMATE TRITURADO	80 GRAMOS
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: SÁBADO

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRS.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
MERMELADA	20 GRS.
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

POLLO AL HORNO CON ARROZ PRIMAVERA, PAN Y FRUTA

ACEITE	30 CENTIMETROS CUBICOS
POLLO	240 GRAMOS
ARROZ	100 GRAMOS
ARVEJAS	80 GRAMOS
CEBOLLA	80 GRAMOS
MORRON	50 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	18 GRAMOS
TE	4 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)

CENA

CARNE AL HORNO CON CALABAZAS EN RODAJAS CON MUZARELLA, PAN Y FRUTA

ACEITE	30 CC.
PECETO	250 GRAMOS
CONDIMETOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
CALABAZA	450 GRAMOS
MUZARELLA	150 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: DOMINGO

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO, PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
CACAO	10 GRS.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
MERMELADA	20 GRS.
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

TARTELETA DE ESPINACA. FIDEOS CON SALSA ROSA, PAN Y QUESO Y DULCE.

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
ESPINACA	350 GRAMOS
MORRON	50 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
HARINA	80 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
LECHE	80 CC.
MARGARINA	5 GRAMOS
FUCILE	130 GRAMOS
TOMATE TRITUTADO	80 GRAMOS
PURE DE TOMATE	50 GRAMOS
CREMA	80 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
SAL FINA	2 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
QUESO MAR DEL PLATA	100 GRAMOS
DULCE DE BATATA	100 GRAMOS

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

LECHE	275 CC.
AZÚCAR	18 GRAMOS
TE	4 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)

CENA

TORTILLA DE ZAPALLITOS, BIFES CON ENSALADA DE REMOLACHA Y HUEVO. PAN Y FRUTA

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
ZAPALLITOS	400 GRAMOS
MORRON	40 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
BIFE CON LOMO	490 GRAMOS
HUEVOS	1 UNIDAD
REMOLACHA	200 GRAMOS
SAL FINA	2 GRAMOS
VINAGRE	10 CENTIMETROS CUBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

OTOÑO/INVIERNO

**DISCRIMINACIÓN PARA EL CÁLCULO CUANTITATIVO DE ALIMENTOS POR
ASPIRANTE ELABORADO POR LA NUTRICIONISTA LIC GABRIELA RODRIGUEZ**

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: LUNES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRAMOS)

ALMUERZO

PIONONO DE ATUN. ARROZ AMARILLO CON POLLO. PAN Y FRUTA.

ACEITE	30 CENTIMETROS CUBICOS.
ATUN	140 GRAMOS
CEBOLLA	150 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
MAYONESA	30 CENTIMETROS CUBICOS.
PIONONO	2 PORCIONES (40 GRAMOS TOTAL)
SAL FINA	1 GRAMO
ARROZ	130 GRAMOS
CURCUMA	5 GRAMOS
POLLO	250 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
MORRON	50 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
ARVEJAS	80 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA	1 UNIDAD. (290 GRAMOS APROX.)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

TARTA DE ZAPALLITOS. TARTA DE JAMON COCIDO Y QUESO. PAN Y FRUTA.

ACEITE	60 CC.
AJO	CANTIDAD SUFICIENTE
ZAPALLITOS	500 GRAMOS
CEBOLLA	150 GRAMOS
MUZARELLA	200 GRAMOS
HUEVO	1 UNIDAD
CONDIMENTOS	2 GRAMOS APROXIMADAMENTE
HARINA	200 GRAMOS
MARGARINA	20 GRAMOS
JAMON COCIDO	100 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: MARTES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRAMOS)

ALMUERZO

SOPA DE VERDURAS. TALLARINES CON SALSA ESTOFADO DE POLLO.

PAN Y FRUTA.

CALDO CONCENTRADO	3 GRAMOS
ESPINACA	200 GRAMOS
PUERRO	50 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
TALLARINES	130 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
PURE DE TOMATE	80 GRAMOS
POLLO	240 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
CONDIMIENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

MILANESA A LA SUIZA CON CALABAZA AL HORNO. PAN Y FRUTA

BOLA DE LOMO	250 GRAMOS
ACEITE	30 CENTIMETROS CUBICOS
CONDIMIENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
HUEVOS	½ UNIDAD
LECHE	120 CENTIMETROS CUBICOS
MANTECA	20 GRAMOS
PAN RALLADO	50 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
MUZARELLA	60 GRAMOS
MAICENA	30 GRAMOS
CALABAZA	500 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORA: MIÉRCOLES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	19 GRAMOS
LECHE ENTERA	250 CC.
PAN	1 UNIDAD (50 GRS. APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

GUISO DE LENTEJAS. PAN Y FLAN.

ACEITE	30 CC.
CEBOLLA	50 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANTIDAD SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX)
LENTEJAS	130 GRAMOS
LOMO	160 GRAMOS
CHORIZO BLANCO	30 GRAMOS
PURE DE TOMATE	50 GRAMOS
CALABAZA	100 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
PAPA	100 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FLAN	30 GRAMOS
LECHE	160 CC.

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

SOPA DE FIDEOS. CARNE CON PANACHE. PAN Y FRUTA.

CALDO CONCENTRADO	3 GRAMOS
FIDEOS SOPEROS	50 GRAMOS
VACIO	300 GRAMOS
CALABAZA	200 GRAMOS
ZAPALLITO	100 GRAMOS
ZANAHORIA	100 GRAMOS
CHOCLO	50 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: JUEVES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

SOPA DE ZAPALLO. FILET CON PURE DE PAPAS. PAN Y FRUTA

CALDO CONCENTRADO	3 GRAMOS
ZAPALLO	100 GRAMOS
ACEITE	30 CC.
FILET DE MERLUZA	300 GRAMOS
HARINA	50 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
LECHE	80 CC.
PAPA	400 GRAMOS
MANTECA	30 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE	275 CENTÍMETROS CÚBICOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

SOPA DE VERDURAS. RAVIOLES CON CARNE ESTOFADO. PAN Y GELATINA.

CALDO CONCENTRADO	3 GRAMOS
PUERRO	50 GRAMOS
ESPINACA	200 GRAMOS
ZANAHORIA	50 GRAMOS
RAVIOLES	200 GRAMOS (32 UNIDADES)
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
PURE DE TOMATE	80 GRAMOS
TOMATE FRESCO	50 GRAMOS
LOMO (CORTE VACUNO)	190 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
SAL FINA	1 GRAMO
GELATINA	30 GRAMOS
AGUA	160 CENTIMETROS CUBICOS

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: VIERNES

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA. FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

SOPA DE FIDEOS. VACIO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE. PAN. FLAN DE CHOCOLATE.

CALDE CONCENTRADO	3 GRAMOS
FIDEOS SOPEROS	50 GRAMOS
VACIO	390 GRAMOS
ZANAHORIA	300 GRAMOS
TOMATE	100 GRAMOS
ACEITE	30 CC.
SAL FINA	1 GRAMOS
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FLAN CHOCOLATE	30 GRAMOS
LECHE	160 CC.

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

PIZZA A LA NAPOLITANA Y EMPANADAS DE CARNE, FRUTA.

ACEITE	60 CENTIMETROS CUBICOS
ACEITUNA	4 UNIDADES
TOMATE REDONDO	100 GRAMOS
LOMO (CORTE VACUNO)	100 GRAMOS
CEBOLLA	40 GRAMOS
CEBOLLA DE VERDEO	20 GRAMOS
CONDIMENTOS	CANT. SUFICIENTE (2 GRAMOS APROX.)
HARINA	300 GRAMOS
HUEVO	1 UNIDAD
LEVADURA	10 GRAMOS
MARGARINA	5 GRAMOS
MUZARELLA	200 GRAMOS
JAMON COCIDO	60 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
TOMATE TRITURADO	80 GRAMOS
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: SÁBADO

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS

ALMUERZO

SUPREMA DE POLLO CON ESPINACA CON SALSA BLANCA. PAN Y FRUTA

ACEITE	30 CENTIMETROS CUBICOS
POLLO	240 GRAMOS
PAN RALLADO	50 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
LECHE	40 CC.
ESPINACA	400 GRAMOS
MAICENA	20 GRAMOS
LECHE	100 CC.
MANTECA	20 GRAMOS
SAL FINA	2 GRAMOS
NUEZ MOSCADA	CANTIDAD SUFICIENTE
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

PECETO RELLENO CON PAPAS AL NATURAL. PAN Y FRUTA

PECETO	250 GRAMOS
MUZARELLA	50 GRAMOS
JAMON COCIDO	50 GRAMOS
CIRUELA	20 GRAMOS
PAPA	400 GRAMOS
ACEITE	30 CC.
SAL FINA	CANT. SUFICIENTE (1 GRAMOS APROX.)
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

TOTAL DE ALIMENTOS PARA LAS 24 HORAS: DOMINGO

DESAYUNO:

LECHE CON CACAO Y PAN CON MERMELADA, FRUTA

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
CACAO	10 GRAMOS
MERMELADA	20 GRAMOS
FRUTA	1 UNIDAD CHICA (100 GRS.)

ALMUERZO

FUCILE CON CARNE ESTOFADO, PAN Y FRUTA.

FUCILE	130 GRAMOS
LOMO (CORTE VACUNO)	200 GRAMOS
PURE DE TOMATE	80 GRAMOS
TOMATE FRESCO	50 GRAMOS
CEBOLLA	50 GRAMOS
AJO	5 GRAMOS
QUESO DE RALLAR	30 GRAMOS
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

MERIENDA

TE CON LECHE Y PAN

AZÚCAR	18 GRAMOS
LECHE ENTERA	275 CC.
PAN	1 UNIDAD (50 GRAMOS APROX.)
TE	4 GRAMOS

CENA

BIFE CON ENSALADA DE REMOLACHA Y HUEVO. PAN Y FRUTA

BIFE	290 GRAMOS
REMOLACHA	300 GRAMOS
HUEVO	½ UNIDAD
ACEITE	30 CC.
SAL FINA	1 GRAMO
PAN	1 UNIDAD (55 GRAMOS APROX.)
FRUTA DE ESTACION	1 UNIDAD (290 GRAMOS)

ANEXO – ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL SERVICIO

1. ALCANCE DE LA PRESTACIÓN:

El abastecimiento de los víveres que conforman la composición de las comidas que integran los menús previstos en el presente, deberán ajustarse a normativas y reglamentaciones nacionales e internacionales (CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO, Normativas del MERCOSUR (Resolución GMC N° 26/03 REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR PARA ROTULACIÓN DE ALIMENTOS ENVASADOS, Resolución GMC N° 46/03 – REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR SOBRE EL ROTULADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS ENVASADOS, Resolución GMC N° 10/06 - REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR SOBRE ADITIVOS AROMATIZANTES/SABORIZANTES y Resolución GMC N° 12/11 - REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR SOBRE LÍMITES MÁXIMOS DE CONTAMINANTES INORGÁNICOS EN ALIMENTOS); y Legislación del Gobierno de la C.A.B.A. (Decreto 179/00 - Reglamento de Inspección de Productos Alimenticios y Ley 3131/2009 – Transporte de sustancias alimenticias); y a las especificaciones que a continuación se detallan:

- 1.1.1. Los alimentos serán frescos, crudos a fin de ser elaboradas las comidas en los establecimientos de esta institución detallados en el artículo N° 22 del presente Pliego. Los mismos serán de primera calidad, elaboración diaria y de caracteres organolépticos satisfactorios, en óptimas condiciones de higiene, preparación y presentación, en perfecto estado de conservación, temperatura adecuada y apta para el consumo humano. Sólo se aceptarán alimentos que garanticen seguridad, inocuidad y salubridad y de procesos y de tratamientos admitidos por el CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO (Capítulo 3: artículos 155 al 177).
- 1.1.2. Para el caso de los alimentos elaborados, que forman parte de los menús, deberán contener: denominación de venta del alimento, lista de ingredientes completa: alergénicos y no alergénicos, contenidos netos / presentación, identificación del origen, datos del elaborador, identificación del lote, fecha de elaboración y vencimiento legible y adecuada, preparación e instrucciones de conservación y uso del alimento, número de inscripción del RNE y RNPA, identificación de SENASA (en los alimentos de origen animal), rotulado nutricional. Quedará a criterio del Nutricionista designado por la requirente, el aceptar o no algunas preparaciones que el adjudicatario adquiera en el mercado, (tapas para empanadas, fideos frescos, etc.).
- 1.2. El ALMACENAMIENTO ORDENADO E HIGIÉNICO de dichos víveres, en los depósitos y cámaras frigoríficas que la requirente cederá para su uso y/o que el adjudicatario deberá incorporar. El mencionado acopio debe hacerse en cantidades suficientes para suministro de comidas para SIETE (7) días en el caso de los víveres secos y para TRES (3) días en el caso de los víveres frescos, que mantendrá durante toda la ejecución del contrato, debiendo proceder a su reposición por consumo, excepto a los días anteriores a la fecha de finalización del servicio. El adjudicatario se obliga a renovar los víveres que mantenga en acopio en depósito en razón de haber operado la fecha de vencimiento o que su estado de conservación obligue a su renovación. Asimismo, se obliga a disponer permanentemente de una lista completa y actualizada de sus proveedores, con los domicilios respectivos. Toda vez que la requirente lo considere necesario, retirará muestras sin cargo de los víveres para su control de calidad o análisis bromatológico, sin perjuicio de otra comprobación o verificación que estime oportuno realizar.
- 1.3. La ELABORACIÓN Y COCIMENTO DE LAS COMIDAS, que se llevará a cabo en las Instalaciones, procediendo de acuerdo las reglas del arte culinario y cocina general, utilizando para ello las instalaciones y el equipamiento que la requirente cederá en uso y que la adjudicataria incorporará, de acuerdo a lo dispuesto en el presente pliego. Todas las preparaciones deberán realizarse el mismo día del consumo, a excepción de

postres y entradas que requieran un enfriamiento, en cuyo caso el tiempo de preparación no será mayor a DOCE (12) horas.

- 1.4. La DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS se realizarán en los horarios y la modalidad que se establece en cada uno de los establecimientos descriptos en el Artículo N° 22 del Pliego. El servicio se prestará diariamente, incluyendo sábados y domingos, días no laborables, feriados nacionales, asuetos, duelos nacionales y cualquier situación de inactividad laboral, en los horarios establecidos por cada establecimiento para el desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- 1.5. El adjudicatario será el encargado de la TAREA DE LIMPIEZA de los locales y zonas aledañas afectadas al servicio (incluyendo pozos decantadores de grasas), equipamiento, batería de cocina, vajilla, instalaciones y todo elemento que haga a la prestación y a saber:
 - 1.5.1. El equipamiento de cocina deberá estar totalmente limpio en sus superficies externas, como así también en su interior.
 - 1.5.2. La batería de cocina, provista por el Adjudicatario, debe ser de acero inoxidable o duro aluminio, bordes internos redondeados. Deberán mantenerse en perfectas condiciones de mantenimiento y aseo, sin restos de comidas adheridos, sin quemaduras, teniendo especial cuidado si se trata de duro aluminio.
 - 1.5.3. La vajilla deberá lavarse en forma individual con agua caliente corriente y detergente y/o productos adecuados para tal fin. No se deberá utilizar baño de inmersión.
 - 1.5.4. Las tablas de preparación y las mesadas deberán encontrarse en perfectas condiciones de limpieza, sin restos de comida ni grasitud.
 - 1.5.5. Los mobiliarios de las cocinas deberán encontrarse limpios, sin restos de comida ni grasitud, debiendo higienizarse antes y después de que cada comensal haga uso de los mismos.
 - 1.5.6. Las cámaras, heladeras, equipamientos de conservación y almacenamiento deberán estar totalmente limpios, libre de moho, elementos contaminantes, restos de comida y grasitud.
 - 1.5.7. La totalidad de las instalaciones deberán encontrarse en perfectas condiciones de higiene (paredes, zócalos, pisos, bordes, techos, azulejos, mesadas, equipamiento), debiéndose utilizar productos de limpieza permitidos y no agresivos a los mismos. No deberá usarse mezclas de lavandina y detergente para realizar la limpieza.
 - 1.5.8. Deberán existir carteles recordatorios de "Higiene Personal"
 - 1.5.9. Toda vajilla que se use para la distribución de comidas y servicio de comedor deberá ser higienizada de acuerdo al Art.204 del CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO.
- 1.6. El CONTROL DE PLAGAS en los locales de cocina y comedores bajo su jurisdicción, deberá ser presentado por el adjudicatario un programa de control y erradicación de plagas y roedores, a su cargo, donde conste la frecuencia, productos aprobados Instituto Nacional de Alimentos (INAL) – MINISTERIO DE SALUD Y ACCIÓN SOCIAL y dosificación a utilizar avaladas por un profesional técnico de acuerdo al mapeo realizado, según ubicación de cada establecimiento. Los productos no deberán ser nocivos para la salud, ni dejar olores perturbables o desagradables, y no afectar y/o contaminar alimentos.
- 1.7. La INCORPORACIÓN DE EQUIPO (maquinarias, vajillas, etc.) como complemento del existente para satisfacer una correcta prestación.
- 1.8. La ASIGNACIÓN DE PERSONAL que en forma permanente y durante todas las etapas de la prestación, mantenga la higiene en todos los sectores de trabajo, incluyendo los momentos de descarga, preparación, elaboración, carga y transporte de alimentos y comidas, cámaras frigoríficas, utilizando para ello productos, a cargo exclusivo del adjudicatario.

- 1.9. El DEPÓSITO TRANSITORIO DE LOS RESIDUOS se realizará en recipientes con tapa, de capacidad adecuada a las necesidades, impermeables, fácilmente lavables y provistos bolsas de material biodegradable. Las bolsas deberán ser provistas en cantidad suficiente para todos los sectores que comprenden las etapas de preparación, elaboración y distribución/recolección.
- 1.10. La RECOLECCIÓN DE RESIDUOS DE COMIDAS, en salas, comedores y cocinas. La ubicación de los recipientes en las distintas áreas, la frecuencia de la recolección, la forma de traslado y destino final de los residuos, serán normatizados por cada Establecimiento con el objeto de evitar la contaminación de las materias primas, del alimento, del agua potable, de las vías de acceso y de los locales mismos.
- 1.11. El CUMPLIMIENTO DEL HORARIO para el servicio de alimentos, de acuerdo a lo que seguidamente se detalla:

RENGLÓN N° 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15: lunes a viernes:

Desayuno: De 06:15 a 08:00 hs.

Almuerzo: De 12:00 a 14:00 hs.

Merienda: De 17:45 a 19:30 hs.

Cena: De 20:00 a 21:30 hs.

RENGLÓN N° 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16: sábado, domingo y feriado:

Desayuno: 07:00 hs.

Almuerzo: 12:40 hs.

Merienda: 17:30 hs.

Cena: 20:00 hs.

Los horarios para cumplimiento de la prestación de los servicios tendrán una tolerancia de QUINCE (15) minutos.

- 1.12. **FORMA DEL SERVICIO AL PERSONAL:** el adjudicatario será encargado de la atención del servicio de comedor para el personal policial, que comprende desayuno, almuerzo, merienda y cena. Comprende la limpieza de los locales, instalaciones, equipamiento, baterías de cocina, carros, contenedores, mantelería, vajillas y demás elementos que utilice el adjudicatario para la prestación del servicio objeto de contratación, como así también la vajilla y mantelería usada en el comedor del personal, estarán a su cargo. Ello comprende asimismo mano de obra y materiales de limpieza. La distribución de los menús se realizará en bandejas de acero inoxidable, con las que el personal retirará las comidas e infusiones que componen cada menú desde la góndola donde se servirán las mismas, con las bandejas servidas el personal se dirigirá a las mesas que se dispongan para racionar en el ámbito del comedor, para que una vez finalizada la ingesta, retirarse con la bandeja y depositarla en los portabandejas que el adjudicatario ubicará para tal fin. Al momento de la preparación se tendrá en cuenta la variación por pérdida de temperatura de los alimentos en ocasión de servirlos en las bandejas. Los alimentos se servirán a una temperatura no menor de SESENTA Y CINCO GRADOS CENTÍGRADOS (65° C), para el caso de las preparaciones que deben consumirse calientes y a una temperatura no superior a los CINCO GRADOS CENTÍGRADOS (5° C) para las preparaciones que deben consumirse en frío, debiendo mantener la cadena de frío para estos alimentos.
2. **DE LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS, MENÚS, CONTROLES, HIGIENE Y DISTRIBUCIÓN:** El gramo por ración previsto en los listados de menús, que forman parte de este pliego, deben entenderse como PESO NETO, limpio y listo para elaborar o servir. Las raciones se ajustarán en un todo a lo previsto en los menús que forman el presente Pliego y serán controlados en crudo y en cocido por el adjudicatario durante todo el proceso de elaboración y acondicionamiento para su distribución. Será facultad de cada Institución designar al personal necesario para fiscalizar todas las etapas del proceso durante los turnos de elaboración y/o distribución, y mediante los procedimientos que éste determine. El

adjudicatario deberá contar con la cantidad suficiente de bandejas de acero inoxidable y portabandejas, para atender el desayuno, almuerzo, merienda y cena.

A los fines de una mejor prestación, el adjudicatario deberá arbitrar todas las medidas de higiene y seguridad industrial, (Ley 19.587), y ejercer adecuados controles de calidad sobre cada etapa del proceso de preparación, elaboración, cocción y distribución de las comidas; todo dicho en forma clara, fehaciente y expresa en un Manual de Buenas Prácticas y Procesos Estandarizados de Sanitización, que la empresa elaborará a tal fin, los que deberán ser presentados a la requirente para su evaluación y aprobación antes del inicio de la prestación del servicio.

Las listas de menús que constan de los períodos Verano e Invierno, se extenderán mínimo durante el período que las variaciones climáticas lo permitan, con cambios que, con antelación el Nutricionista designado por la requirente comunique oportunamente. La composición de los menús sólo podrá modificarse única y exclusivamente por el profesional de la salud perteneciente a ésta. Todas las preparaciones diarias sobrantes deberán retirarse y no podrán ser reutilizadas.

Es responsabilidad del adjudicatario, mantener permanentemente el stock de toda vajilla, bandejas y enseres necesarios en cantidad suficiente de acuerdo al número de comensales. No se permitirá que el servicio sea prestado con cubiertos y vasos descartables o de vidrio deteriorados, cachados o rajados.

3. DE LOS CAMIONES DE PROVISIÓN QUE INGRESAN A LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA REQUIRENTE: Los camiones con provisiones que ingresen al ámbito de los establecimientos de la requirente, deberán presentar adecuadas condiciones de higiene y temperatura (según la naturaleza de la mercadería que transporte), habilitación del organismo competente, certificado de transporte expedido por SENASA para carnes vacuna, porcina, pollo y pescado, que avale su origen y cadena de frío, documentación completa del vehículo, como así demostrar que cumplen con las disposiciones legales acerca del Transporte de Sustancias Alimenticias. El transportista deberá estar provisto de Libreta Sanitaria Nacional Única expedida por la Autoridad Sanitaria Competente.
4. LISTADOS DE MENÚS: Las cantidades indicadas son expresadas en PESO NETO, en gramos o centímetros cúbicos según se trate de alimento sólido o líquido, que se debe suministrar a la persona que va a consumir la ración.
5. NORMAS GENERALES PARA EL PERSONAL: El personal del adjudicatario deberá poseer vigente su Libreta Sanitaria tal como lo determina el artículo 21 del Capítulo II del CAA, y deberá hallarse inscripto en el Registro de Manipuladores de Alimentos acreditados ante el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Dicha documentación deberá ser conservada por la empresa adjudicataria dentro del establecimiento para ser exhibido cuando sea solicitado por la requirente. Asimismo, deberá observar normas de buena conducta y aseo pertinente, debiendo permanecer en sus respectivos lugares de trabajo, prohibiéndose su circulación fuera de aquellos disponibles para su uso. El adjudicatario deberá dotar a su personal de la ropa adecuada a la tarea que realice, la cual se detalla a continuación:
 - **Pantalón (hombre y mujer).**
 - **Chaqueta (hombre y mujer).**
 - **Birrete o semejante (hombre).**
 - **Cofia o semejante (mujer).**
 - **Delanteros (hombre y mujer).**
 - **Zapatos con base de goma, limpios, exentos de suciedad al comenzar las tareas diariamente (hombre y mujer).**
 - **Barbijos y guantes (de acuerdo con la función).**
 - **El personal deberá tener las manos lavadas con agua y jabón antes de proceder al manipuleo de alimentos. Las uñas estarán cortas, limpias y sin pintura. El cabello limpio, prolijo, recogido y cubierto de modo tal que la cara quede libre del mismo. No deberán fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, como tampoco comer en el lugar de trabajo.**
 - **Muñirá a su personal de una tarjeta de identificación, la cual se deberá exhibir en lugar visible sobre el uniforme.**

- **Proveer de todos los elementos de higiene personal (jabón, toallas descartables, papel higiénico).**

6. En el presente Pliego se prevén menús para Primavera / Verano y Otoño / Invierno, y en cada uno de ellos se indican las comidas que deberá suministrar el adjudicatario cada día de la semana, la previsión realizada es efectuada para UNA (1) semana y para DOS (2) semanas corridas, para los Departamentos ESCUELA DE CADETES y SUBOFICIALES Y AGENTES respectivamente, por lo que una vez brindada la última comida correspondiente al último día de la semana de cada menú, se volverá a comenzar con el menú que corresponda, en forma secuencial hasta la expiración de las obligaciones asumidas por el adjudicatario.

CANTIDAD DE PERSONAL NECESARIO PARA CUMPLIR CON EL SERVICIO:

REGLONES: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

Numero de raciones	Cocineros	Ayudantes	Peones	Nutricionista
1138	4	6	4	1
841	4	6	4	1
200	1	2	2	1

REGLONES: 9, 11:

Numero de raciones	Cocineros	Ayudantes	Peones	Nutricionista
530	2	1	1	1

NOTA: En cada uno de los establecimientos de capacitación se llevará un libro de órdenes de servicio, en los que se detallarán las cuestiones atinentes al mejoramiento de la prestación del servicio.



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2021 - Año de Homenaje al Premio Nobel de Medicina Dr. César Milstein

Hoja Adicional de Firmas
Anexo

Número:

Referencia: Especificaciones Técnicas s/ "Servicio de elaboración in situ y distribución con Sistema de Autoservicio de comidas para los Departamentos ESCUELA DE CADETES CRIO. GRAL. JUAN ÁNGEL PIRKER y SUBOFICIALES Y AGENTES DON ENRIQUE O'GORMAN"

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 51 pagina/s.