


Anexos.

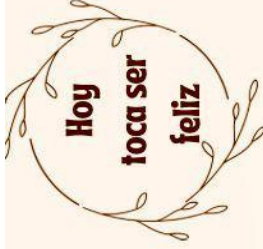
Menús especializados realizados por nutricionistas



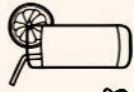
menú SEMANAL

S E M A N A :

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>Diabetes</i>	Ternera de res	Pollo al horno	Peceto	Ensalada mexicana	Pollo al horno	Asado en olla	Pollo a la parrilla
<i>Hipertension</i>	wok de pollo	Pollo al horno	bife saludable	Tallarín saltado de pollo	Pollo al horno	Ensalada mexicana	Pollo a la parrilla
<i>Insuficiencia renal</i>	Sopa de verduras	Pasta con carne molida	Estofado de pollo	Pollo al horno	Pollo a la plancha	Espagueti a la boloñesa	Hamburguesa de carne de soja
<i>Cirrosis</i>	Espagueti a la boloñesa	Pollo a la plancha	Bife saludable	Salpicón de pollo	Hamburguesa de carne de soja	Pollo al horno	pollo a la parrilla



menú semanal



JUGOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Diabetes	Jugo de papaya	Jugo de naranja	Jugo de kiwi	Té de manzanilla	Jugo de papaya	Jugo de naranja	Jugo de kiwi
Hipertension	Jugo de papaya	Jugo de naranja	Jugo de kiwi	Agua de jamaica	Jugo de papaya	Jugo de naranja	Jugo de kiwi
Insuficiencia renal	Jugo de papaya	Jugo de pera	Jugo de manzana verde	Té de manzanilla	Jugo de papaya	Jugo de pera	Jugo de manzana verde
Cirrosis	Jugo de papaya	Jugo de durazno	Jugo de manzana verde	Té verde	Jugo de papaya	Jugo de durazno	Jugo de manzana verde



Domingo 23 de Octubre - Sábado 29 de Octubre

Lunes

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan integral

Pan integral molde , 56 g , 2 rebanadas

Huevos revueltos

Huevo entero , 100 g , 2 piezas

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Pera

Pera , 95 g , ½ pieza

NOTA: prohibido el uso de azúcar y similares como la miel puede utilizarse stevia o edulcorantes todos las harinas deben ser integrales o libres de gluten

Media tarde

Almendras

Almendras , 8 g , 8 piezas

Yogurt

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano

Medio día

Manzana verde

Manzana , 140 g , 1 pieza

Nuez

Nuez , 10 g , 7

NOTA: frutas no tan maduras frutos secos excelentes meriendas pues no tienen carbohidratos

Cena

Ensalada de pollo con verduras

Lechuga , 33.75 g , ¾ taza

Pechuga de pollo desmenuzada , 150 g

Zanahoria , 40 g , ½ taza

Arveja , 40 g , ¼ taza

Arroz integral cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Comida

Arroz integral cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Pollo a la plancha

Filete de Pollo , 150 g

Aceite , 15 ml , 3 cucharaditas

Ensalada mixta

Verduras , 80 g , 1 taza

NOTA: elegir un solo carbohidrato en cantidades moderadas

Desayuno

Avena con leche y manzana

Leche deslactosada , 240 ml , 1 taza

Avena , 45 g , ½ taza

Manzana , 53 g , ½ pieza

Almendras , 8 g , 8 piezas

NOTA: la leche siempre debe ser deslactosada

Media tarde

Gelatina light

Gelatina light , 200 g , 2 vasos medianos

NOTA: la gelatina dietética es una buena opción ya que no contiene azúcares quedan prohibidos productos que contengan azúcar o similares en sus ingredientes

Martes

Medio día

Arándanos

Arándano , 112.5 g , ¾ taza

maní

Maní , 12 g , 12 piezas

NOTA: arándanos y demás frutos rojos tienen un bajo porcentaje de azúcar

Cena

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Sandwich de huevo

Pan molde integral , 60 g , 2 piezas

Huevo entero , 100 g , 2 piezas

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Tomate , 25.75 g , ¼ pieza

Lechuga , 11.25 g , ¼ taza

Comida

Camote hervido

Camote , 140 g , ½ taza

Carne de res con vegetales

Carne de res , 150 g

Verduras , 80 g , 1 taza

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan con palta y huevo

Pan molde integral , 70 g , 2 piezas

Palta , 69.08 g , ¾ pieza

Huevo entero cocido , 44 g , 1 pieza

Papaya

Papaya , 70 g , ½ taza

Media tarde

Yogurt light

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano

Medio día

Barra de cereal

Barra , 20 g , 1 unidad

Cena

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Omelette de espinacas con queso

Huevo entero , 100 g , 2 piezas

Espinaca , 30 g , ½ taza

Queso fresco , 40 g , 1 rebanada

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Pan integral

Pan , 28 g , 1 rebanada

Comida

Asado en olla

Arroz cocido , 150 g , ¾ taza

Res , 120 g

Verduras , 80 g , 1 taza

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Jueves

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Galletas integrales

7 galletas , 31 g , ½ unidad comercial

Queso fresco

Queso fresco , 40 g , 1 rebanada

Media tarde

Galletas de arroz

Galletas de arroz , 21 g , 3 piezas

Mantequilla de maní natural

Mantequilla de maní , 30 g , 2 cucharas soperas

NOTA: *galletas o tostadas de arroz son una opción muy baja en carbohidratos*

Medio día

Almendras

Almendras , 5 g , 5 piezas

Pera

Pera , 95 g , ½ pieza

Cena

Pollo con zucchini

Pollo cocido , 150 g

Mostaza , 10 g , 1 cuchara soperas

Zucchini , 40 g , ½ taza

Brócoli cocido , 92 g , ½ taza

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Comida

Quinoa con verduras

Quinoa cocida , 138.75 g , ¾ taza

Verduras , 60 g , ¾ taza

Ternera de res

res , 150 g

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Viernes

Desayuno

Avena con leche y manzana

Leche deslactosada , 240 ml , 1 taza

Avena , 67.5 g , ¾ taza

Manzana , 53 g , ½ pieza

Almendras , 5 g , 5 piezas

Media tarde

Mix de frutos secos

Mix de frutos secos , 39 g , 3 cucharadas

Medio día

Durazno

Durazno , 75 g , 1 pieza

Nuez

Nuez , 9 g , 3 piezas

Cena

Té de canela

Agua , 300 ml

Sándwich de palta

Pan integral molde , 60 g , 2 piezas

Palta , 30 g , ½ pieza

Gelatina light

Gelatina light , 200 g , 2 vasos medianos

Comida

Arroz cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Bife

Res , 150 g

Aceite , 15 ml , 3 cucharaditas

Ensalada mixta

Verduras , 80 g , 1 taza

Sábado

Desayuno

Té verde

Agua , 250 ml

Pan integral

Pan integral , 56 g , 2 rebanadas

Huevos revueltos

Huevo entero , 100 g , 2 piezas

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Papaya

Papaya , 77.5 g , ½ taza

Media tarde

Yogurt con gelatina

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano

Gelatina light , 200 g , 2 vasos medianos

Medio día

Almendras

Almendras , 6 g , 6 piezas

Cena

Ensalada mexicana

Pollo cocido , 150 g

Huevo entero cocido , 44 g , 1 pieza

Palta , 30 g , ½ pieza

Papa cocida

Papa cocida , 70 g , 1 pieza

Comida

Camote (batata) al horno

Camote (batata) al horno , 140 g , ½ taza

Pollo al horno

Pollo , 150 g

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Verduras cocidas

Verduras , 120 g , 1 taza



Lic. Sissel Sandoval Flores
15 de abril #583
sjsf_oficial@outlook.com
Tarija



Hipertensión

30 años

Domingo 23 de Octubre - Sábado 29 de Octubre

Lunes

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan molde

Pan , 56 g , 2 rebanadas

palta

Palta , 31 g , ½ pieza

NOTA: evitar el consumo de café incluir alimentos ricos en fibra(integrales, frutas y verduras)

Media tarde

Durazno

Durazno , 150 g , 2 piezas

NOTA: incluir frutas frescas, evitar alimentos procesados y envasados

Medio día

Nuez

Nuez , 7.14 g , 5

NOTA: frutos secos fuente de grasa saludable, consumir en su estado natural, nunca con agregados de sal

Cena

Arroz cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Pollo a la plancha

Pollo , 100 g

Aceite de oliva , 100 ml , 20 cucharaditas

Ensalada mixta

Verduras , 80 g , 1 taza

NOTA: el aceite de oliva será el de elección

Comida

Arroz cocido

Arroz , 150 g , ¾ taza

Wok de pollo

Pollo cocido , 140 g

Verduras , 80 g , 1 taza

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

NOTA: el consumo total de sal debe ser inferior a 5 gramos de sal al día

Desayuno

Avena y arándanos

Agua , 100 ml

Leche descremada , 120 ml

Avena , 50 g , ½ taza

Almendras , 5 g , 5 piezas

Arándano , 70 g , ½ taza

NOTA: lácteos descremados ayudan a reducir el consumo de grasa saturada, el consumo de avena ayuda a regular los niveles de colesterol, beneficio directo para el corazón

Media tarde

Yogurt light pil

Yogurt light pil , 200 ml , 1 vaso mediano

Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

NOTA: elegir siempre lácteos descremados

Medio día

Manzana roja

Manzana , 106 g , 1 pieza

Cena

Wok de pollo

Pollo cocido , 150 g

Verduras , 80 g , 1 taza

Aceite de oliva , 10 ml , 2 cucharaditas

Miércoles

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Sandwich de huevo

Pan molde , 60 g , 2 piezas

Huevo entero , 50 g , 1 pieza

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Tomate , 30 g , 3 rebanadas

NOTA: el consumo de huevo es positivo, evitar el abuso de la yema

Media tarde

Nuez

Nuez , 9 g , 3 piezas

Plátano

Plátano , 108 g , 1 pieza

Medio día

Yogurt

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano

Arandanos

Arándano , 100 g , ⅔ taza

Cena

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Sándwich de palta

Pan molde , 60 g , 2 piezas

Palta , 30 g , ½ pieza

Espinaca, cruda , 15 g , ¼ taza

Comida

pollo al horno

Pollo al horno , 150 g

Aceite de oliva , 5 ml , 1 cucharadita

Papas al horno

Papa cocida , 210 g , 1 ½ piezas

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Verduras salteadas

Verduras , 80 g , 1 taza

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

NOTA: la cocción de los alimentos debe ser al horno, hervido, plancha o vapor, evitar frituras y exceso de agredados

Jueves

Desayuno

Leche con avena

Leche descremada , 245 ml , 1 taza
 Avena , 50 g , ½ taza
 Plátano , 120 g , 1 pieza
 Almendras , 4 g , 4 piezas

Media tarde

Manzana roja

Manzana , 106 g , 1 pieza

Medio día

Mix de frutos secos

Mix de frutos secos , 39 g , 3 cucharadas

Cena

Pollo a la plancha

Pollo , 140 g
 Aceite de oliva , 10 ml , 2 cucharaditas

Ensalada verde

Hojas verdes , 60 g , 1 taza

NOTA: *consumir una taza de hojas verdes se ha asociado con una presión arterial más baja y un menor riesgo de enfermedad cardíaca*

Comida

Arroz cocido

Arroz , 200 g , 1 taza

Pollo a la plancha

Pollo , 150 g
 Aceite de oliva , 10 ml , 2 cucharaditas

Ensalada mixta

Verduras , 80 g , 1 taza

Agua de jamaica

Agua de jamaica , 300 ml

NOTA: *refrescos casero y naturales, evitar bebidas envasadas y azucaradas*

Viernes

Desayuno

Licuado de fresa

Leche descremada , 240 ml
 Fresas , 50 g , 4 piezas

Pan molde

Pan , 56 g , 2 rebanadas

Media tarde

Pera

Pera , 190 g , 1 pieza

Medio día

maní

Maní , 15 g , 15 piezas

Cena

Té verde

Agua , 250 ml

Sandwich de pollo

Pan molde integral , 60 g , 2 piezas
 Pollo cocido , 50 g
 Lechuga , 11.25 g , ¼ taza

Comida

Tallarín saltado de pollo

Espagueti cocido , 141 g , 1 taza
 Pollo, pechuga asada , 120 g
 Verdura , 90 g , 1 taza
 Aceite de oliva , 5 ml

Desayuno

Mate de anís

Agua , 300 ml

Pan de centeno

Pan molde , 56 g , 2 rebanadas

Huevos revueltos

Huevo revuelto , 45 g , 1 pieza
 Clara de huevo , 33 g , 1 pieza
 Aceite de oliva , 5 ml , 1 cucharadita

Media tarde

Licuado de manzana

Leche descremada , 200 ml , ¾ taza
 Manzana , 111.11 g , 1 pieza

Medio día

Yogurt

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano
 Avena , 50 g , ½ taza

Cena

Ensalada con pollo

Pollo cocido , 150 g
 Verduras , 80 g , 1 taza

Comida

Mote

Mote 3/4taza , 150 g

Pescado

Pescado al horno o parrilla , 200 g

Ensalada mixta

Verduras , 80 g , 1 taza

NOTA: *pescados frescos nunca enlatados*



Domingo 23 de Octubre - Sábado 29 de Octubre

Lunes

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan molde

Pan molde , 56 g , 2 rebanadas

Mermelada casera sin azúcar

Mermelada light , 40 g , 2 cucharadas

NOTA: debe incluirse buenas fuentes de carbohidratos para dar energía al hígado y por ende ahorrarle trabajo

Media tarde

Nuez

Nuez , 10 g , 7

Plátano

Plátano , 108 g , 1 pieza

Medio día

Manzana roja

Manzana , 106 g , 1 pieza

NOTA: frutas frescas, ricas en antioxidantes evitar alimentos procesados

Cena

Té de canela

Agua , 300 ml

Palta con claras

Pan molde integral , 60 g , 2 piezas

Palta , 35 g , ½ pieza

Clara de huevo , 65 g , 2 piezas

NOTA: otra proteína de alto valor biológico es el huevo

Comida

Espagueti a la boloñesa

Espagueti cocido , 200 g , 1 taza

Salsa de tomate casera , 50 g , ½ taza

Carne de soya , 50 g

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

NOTA: deberán incluirse proteínas de manera moderada, siendo una buena opción proteínas vegetales (soya, legumbres) limitar consumo de carnes rojas disminuir consumo de sal

Desayuno

Jugo de papaya

Papaya , 112.5 g , ¾ taza

Agua , 200 ml

Pan

Pan , 56 g , 2 rebanadas

palta

Palta , 52 g , ½ pieza

media tarde

Ensalada de frutas con yogurt

Yogurt light , 100 ml , ½ vaso mediano

Frutas a gusto , 176 g , 1 taza

Semillas de chia , 5 g , 1 cucharadita

NOTA: los lácteos a consumir deben ser descremados

Medio día

Barra de cereal

Barra , 20 g , 1 unidad

cena

Jugo de piña

Piña , 100 g , ⅓ taza

Agua , 200 ml

Pancake rápido

Avena , 50 g , ½ taza

Clara de huevo , 132 g , 4 piezas

Leche descremada , 30 ml

Plátano , 120 g , 1 pieza

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

NOTA: Incluir jugos naturales Prohibido el consumo de alcohol

Comida

Bife saludable

res , 120 g

Tomate rojo , 51.5 g , ½ pieza

Espinaca , 90 g , ½ taza

Cebolla estofada , 51 g

Papa cocida , 210 g , 1 ½ piezas

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

NOTA: carnes rojas solo 1 vez a la semana los métodos de cocción favoritos serán hervidos o al vapor

Desayuno

Jugo de piña

Piña , 76 g , ½ taza

Agua , 300 ml

Huevos estrellados

Huevos estrellados , 92 g , 2 piezas

Pan molde , 60 g , 2 piezas

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Media tarde

Ensalada de frutas

Frutas a gusto , 225 g , 1 ½ tazas

Medio día

Quinoa con manzana

Quinoa cocida , 100 g , ½ taza

Manzana , 58.5 g , ½ pieza

Cena

Yogurt con fruta

Yogurt , 200 ml , 1 vaso mediano

Avena , 50 g , ½ taza

Papaya , 75 g , ½ taza

Fresas , 60 g , 5 piezas

Comida

Lenteja cocida

Lenteja cocida , 135 g , ¾ taza

Verduras a gusto , 40 g , ½ taza

Arroz cocido

Arroz , 200 g , 1 taza

limonada

Limonada , 300 g

NOTA: una alimentación semi-vegetariana sería una buena opción

Jueves

Desayuno

Té verde

Agua , 250 ml

Pancake rápido

Avena , 50 g , ½ taza
Clara de huevo , 132 g , 4 piezas
Plátano , 120 g , 1 pieza
Leche descremada , 50 ml
Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Media tarde

Licuada de plátano

Leche descremada , 240 ml
Plátano , 108 g , 1
Avena , 25 g , ¼ taza

Medio día

Yogurt

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano

Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

Cena

Jugo de piña

Piña , 114 g , ¾ taza
Agua , 250 ml

Ensalada de pollo con verduras

Lechuga , 22.5 g , ½ taza
Pechuga de pollo desmenuzada , 100 g
Verduras al vapor , 43.75 g , ½ taza
Papa cocida , 140 g , 1 pieza

Comida

1 Hamburguesa de lenteja

Hamburguesa , 180 g , 2 unidades

Ensalada con frutos secos

Lechuga , 22.5 g , ½ taza
Verduras al vapor a gusto , 40 g , ½ taza
Frutos secos , 8 g , 8 piezas

Viernes

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan y plátano

Pan molde , 60 g , 2 piezas
Plátano , 112 g , 1 pieza

Media tarde

Granola mermelada y yogurt

Yogurt light , 150 ml , ¾ vaso mediano
Granola , 35 g , 5 cucharadas
Mermelada casera , 20 g , 1 cucharada

Medio día

Durazno

Durazno , 150 g , 2 piezas

Cena

Té de canela

Agua , 300 ml

Sandwich de pollo

Pan molde , 60 g , 2 piezas
Pollo cocido , 50 g
Tomate rojo , 30 g , 3 rebanadas
Lechuga , 11.25 g , ¼ taza

Comida

Arroz cocido

Arroz , 150 g , ¾ taza

Pollo a la plancha

Pollo , 100 g
Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Ensalada mixta

Verduras a gusto , 80 g , 1 taza

NOTA: *carnes blancas serán las más recomendadas*

Desayuno

Licuada de plátano

Leche descremada , 240 ml
Plátano , 108 g , 1

Pan molde

Pan molde , 56 g , 2 rebanadas

Media tarde

Yogurt con fruta

Yogurt light , 200 ml , 1 vaso mediano
Plátano , 56 g , ½ pieza
Papaya , 100 g , ⅔ taza
Granola , 28 g , 4 cucharadas

Medio día

Sandía

Sandía , 360 g , 2 tazas

Cena

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan con mermelada

Pan molde , 30 g , 1 pieza
Mermelada casera , 40 g , 2 cucharadas

Comida

Arroz cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Salpicón de pollo

Pollo cocido , 100 g
Verduras al vapor , 40 g , ½ taza
Lechuga , 22.5 g , ½ taza
Huevo entero cocido , 22 g , ½ pieza
Papa cocida , 140 g , 1 pieza



Lic. Sissel Sandoval Flores
15 de abril #583
sjsf_oficial@outlook.com
Tarija



insuficiencia renal

Domingo 23 de Octubre - Sábado 29 de Octubre

Lunes

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan de arroz

Pan , 56 g , 2 rebanadas

Clara cocida

Clara cocida , 80 g , 2 piezas

NOTA: Evitar el uso de cereales integrales, elegir opciones como harinas de arroz Debe ser reducida en fósforo, por eso evitamos cereales integrales, lácteos, nueces, legumbres

Media tarde

Pera al jugo

Agua , 200 ml

Pera , 190 g , 1 pieza

Medio día

Manzana verde

Manzana , 140 g , 1 pieza

NOTA: Reducir el potasio, por eso frutas como la banana, naranja, kiwi y pasas estan restringidas

Cena

Caldo de pollo con fideos

Pollo , 130 g

Fideos cocidos , 135 g , ¾ taza

Verduras , 25 g , ½ taza

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Comida

Arroz cocido

Arroz , 200 g , 1 taza

Pollo a la plancha

Pollo , 120 g

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Verduras cocidas

Verduras , 90 g , ¾ taza

NOTA: La alimentación debe ser muy baja en sodio El consumo de proteínas debe ser relativamente bajo para no exigir trabajo de más al riñon

Desayuno

Avena con leche y manzana

Leche de arroz , 240 ml , 1 taza

Avena , 45 g , ½ taza

Manzana , 53 g , ½ pieza

Media tarde

Puré de manzanas

Manzana , 175.5 g , 1 ½ piezas

Medio día

Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

Cena

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Miel , 14 g , 2 cucharaditas

Ensalada con pollo

Pollo hervido desmechado , 150 g

Verduras cocidas , 80 g , 1 taza

Comida

Pasta con carne molida

Carne molida de res , 100 g

Fideos cocidos , 135 g , ¾ taza

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Verduras , 100 g , 1 ¼ tazas

NOTA: se podrán consumir todas las carnes con moderación quedan prohibidos embutidos y cualquier carne en conserva

Desayuno

Avena con manzana

Agua , 200 ml

Avena , 45 g , ½ taza

Manzana , 53 g , ½ pieza

NOTA: el consumo de líquidos debe ser muy controlado y la cantidad a definir debe ser personalizada

Media tarde

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Miel , 7 g , 1 cucharadita

Clara cocida

Clara cocida , 80 g , 2 piezas

Pan de arroz

Pan , 28 g , 1 rebanada

Medio día

Manzana asada

Manzana , 106 g , 1 pieza

Cena

Pollo a la plancha

Pollo , 150 g

Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Verduras salteadas

Verduras , 80 g , 1 taza

Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Arroz cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Comida

Sopa de verduras

Res , 100 g

Arroz cocido , 150 g , ¾ taza

Verduras , 60 g , ¾ taza

Gelatina

Gelatina light , 200 g , 2 vasos medianos

Jueves

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml
Miel , 14 g , 2 cucharaditas

Pan revuelto

Pan de arroz , 70 g , 2 piezas
Cebolla picada , 5 g , 1 cucharada
Clara de huevo , 99 g , 3 piezas
Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Media tarde

Yogurt light pil

Yogurt light pil , 200 ml , 1 vaso mediano

Medio día

Manzana verde

Manzana , 140 g , 1 pieza

Cena

Arroz cocido

Arroz , 100 g , ½ taza

Todo al horno

Pollo cocido , 100 g
Verduras , 40 g , ½ taza
Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Comida

Arroz cocido

Arroz , 150 g , ¾ taza

Todo al horno

Pollo cocido , 130 g
Verduras , 60 g , ¾ taza
Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Viernes

Desayuno

Anchi

Anchi , 230 g , 1 taza

Media tarde

Manzana asada

Manzana , 106 g , 1 pieza

Medio día

Clara cocida

Clara cocida , 80 g , 2 piezas

Cena

Caldo de pollo

Pollo cocido , 120 g
Papa cocida , 140 g , 1 pieza
Verduras , 60 g , ½ taza
Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Comida

Arroz cocido

Arroz , 150 g , ¾ taza

Estofado de pollo

Pollo cocido , 120 g
Verduras , 60 g , ¾ taza
Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Sábado

Desayuno

Té de manzanilla

Agua , 250 ml

Pan de arroz

Pan , 56 g , 2 rebanadas

Huevos revueltos

Clara de huevo , 100 g , 3 piezas
Aceite , 5 ml , 1 cucharadita

Media tarde

Manzana verde

Manzana , 140 g , 1 pieza

Medio día

Anchi

Anchi , 230 g , 1 taza

Cena

Crema de verduras

Pollo desmechado , 100 g
Verduras , 80 g , 1 taza
Arroz cocido , 100 g , ½ taza
Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Comida

Arroz batido

Arroz cocido , 150 g , ¾ taza

Pollo a la plancha

Pechuga de pollo , 130 g
Aceite , 10 ml , 2 cucharaditas

Verduras cocidas

Verduras , 60 g , ½ taza

Sistema nacional de información en salud

CUESTIONARIO

El siguiente cuestionario tiene por objetivo determinar el nivel de aceptación de un nuevo servicio de alimentación en la ciudad de Tarija. Por tal motivo, le solicitamos muy comedidamente contestar la presente encuesta, marcando con una X en su respuesta y encerrando con un círculo según el tipo de pregunta.

1. ¿Tiene en su familia alguien que tenga algún tipo de enfermedad de base como diabetes, hipertensión, cirrosis, etc.? Si la respuesta es negativa cerrar el cuestionario gracias por su tiempo

SI

NO

2. Si contestó de manera afirmativa la pregunta 1, ¿Cuál de las enfermedades descritas tiene su familiar?

Diabetes

Hipertensión

cirrosis

obesidad

Otra

Indique cual:

3. ¿Qué tipo de alimentación sigue a diario?

Prescrito por un nutricionista

Cualquier tipo de comida

Comida saludable, pero sin prescripción de nutricionista

Otros

Indique cual.....

4. ¿Si existiera un restaurante con un lugar cómodo que brindara el servicio de alimentación diaria asesorada para personas con patologías de base estaría dispuesto a utilizar dichos servicios?

SI

NO

5. ¿Conoce usted algún lugar que le ofrezca un servicio similar o igual?

SI

NO

Si la respuesta es afirmativa indique cual.....

6. ¿Cuál cree que es el principal obstáculo que le impida asistir a estos lugares?

___ Precio elevado

___ Mala calidad

___ Ausencia de un lugar cómodo

___ Otra

Indique cual.....

7. ¿A la hora de elegir un lugar para su alimentación que aspecto tomaría relevancia para usted?

___ Precio accesible

___ Calidad

___ Atención al cliente

___ Otra

Indique cual.....

8. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por este servicio (almuerzo) diariamente?

De 20 a 25bs

De 25 a 30bs

De 30 a 35bs

De 35 a 40bs

De 40 a 45bs

9. ¿Cuál de estos servicios adicionales estaría dispuesto a utilizar?

Delivery

Catering mensual

10. ¿Cuántas veces por semana utilizaría este servicio?

Una vez a la semana

Dos veces por semana

Más de dos días a la semana

11. ¿Cómo le gustaría recibir información nutricional sobre estas dietas?

Correo Electrónico

Redes Sociales (Facebook, Instagram)

Radio

Prensa Escrita

Otros

Indique cual:.....

Muchas gracias por su ayuda.

Finanzas

Préstamo bancario (tabla proporcionada por el Banco Solidario)

N°	Saldo capital	Amortización	Intereses	Cuotas fijas
1	56566,00	526,75	1032,33	1559,08
2	56039,25	536,36	1022,72	1559,08
3	55502,89	546,15	1012,93	1559,08
4	54956,74	556,12	1002,96	1559,08
5	54400,63	566,27	992,81	1559,08
6	53834,36	576,60	982,48	1559,08
7	53257,76	587,12	971,95	1559,08
8	52670,64	597,84	961,24	1559,08
9	52072,80	608,75	950,33	1559,08
10	51464,05	619,86	939,22	1559,08
11	50844,19	631,17	927,91	1559,08
12	50213,02	642,69	916,39	1559,08
13	49570,33	654,42	904,66	1559,08
14	48915,92	666,36	892,72	1559,08
15	48249,56	678,52	880,55	1559,08
16	47571,03	690,91	868,17	1559,08
17	46880,13	703,51	855,56	1559,08
18	46176,61	716,35	842,72	1559,08
19	45460,26	729,43	829,65	1559,08
20	44730,83	742,74	816,34	1559,08
21	43988,09	756,29	802,78	1559,08
22	43231,80	770,10	788,98	1559,08
23	42461,70	784,15	774,93	1559,08
24	41677,55	798,40	760,62	1559,08
25	40879,09	813,03	746,04	1559,08
26	40066,06	827,87	731,21	1560,08
27	39238,18	842,98	716,10	1561,08
28	38395,20	858,36	700,71	1562,08
29	37536,84	874,03	685,05	1563,08
30	36662,81	889,98	669,10	1564,08
31	35772,83	906,22	652,85	1565,08
32	34866,61	922,76	636,32	1559,08
33	33943,84	939,60	619,48	1560,08
34	33004,24	956,75	602,33	1561,08
35	32047,49	974,21	584,87	1562,08
36	31073,23	991,99	567,09	1563,08

37	30081,29	1010,09	548,98	1564,08
38	29071,20	1028,53	530,55	1565,08
39	28042,67	1047,30	511,78	1559,08
40	26995,38	1066,41	492,67	1560,08
41	25928,96	1085,87	473,20	1560,08
42	24843,05	1105,69	453,39	1560,08
43	23737,40	1125,87	433,21	1560,08
44	22611,53	1146,42	412,66	1560,08
45	21465,11	1167,34	391,74	1560,08
46	20297,78	1188,64	370,43	1560,08
47	11109,13	1210,34	343,74	1560,08
48	17898,80	1232,42	326,65	1560,08
49	16666,37	1254,52	304,16	1560,08
50	15411,46	1277,82	281,26	1560,08
51	14133,64	1301,14	257,94	1560,08
52	12832,50	1324,88	234,19	1560,08
53	11507,62	1349,05	210,01	1560,08
54	10153,56	1373,68	185,35	1560,08
55	8784,87	1398,75	160,32	1560,08
56	7386,12	1424,28	134,80	1560,08
57	5961,84	1450,27	108,80	1560,08
58	4511,57	1476,74	82,34	1560,08
59	3034,83	1503,69	55,39	1560,08
60	1531,13	1531		1559,08

Amortizaciones

Programación de la amortización de préstamo

Especificar valores:	
Importe del préstamo	56.566,00 €
Tasa de interés anual	22,00 %
Plazo del préstamo en años	5
Número de pagos al año	1
Fecha inicial del préstamo	1/2/2023
Pagos adicionales opcionales	

Resumen del préstamo	
Pago programado	19.753,18 €
Número de pagos programado	5
Número de pagos real	5
Total de pagos anticipados	- €
Interés total	42.199,91 €

Nombre de entidad de crédito:

Nº Pago	Fecha de pago	Saldo inicial	Pago programado	Pago adicional	Pago total	Capital	Interés	Saldo final	Interés acumulativo
1	1/2/2024	56.566,00 €	19.753,18 €	- €	19.753,18 €	7.308,66 €	12.444,52 €	49.257,34 €	12.444,52 €
2	1/2/2025	49.257,34 €	19.753,18 €	- €	19.753,18 €	8.916,57 €	10.836,61 €	40.340,77 €	23.281,13 €
3	1/2/2026	40.340,77 €	19.753,18 €	- €	19.753,18 €	10.878,21 €	8.874,97 €	29.462,55 €	32.156,10 €
4	1/2/2027	29.462,55 €	19.753,18 €	- €	19.753,18 €	13.271,42 €	6.481,76 €	16.191,13 €	38.637,87 €
5	1/2/2028	16.191,13 €	19.753,18 €	- €	16.191,13 €	12.629,08 €	3.562,05 €	- €	42.199,91 €

