

*Nutrición Hospitalaria*, 32(2). Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/9202.pdf>

Sánchez, R., Martín, M., Palma, S., López, B., Bermejo, L.M. y Gómez, C. (2015). *Indicaciones de diferentes tipos de fibra en distintas patologías*. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6). Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/9023.pdf>

United States Department of Agriculture [USDA]. (s.f). *Food Composition Databases*. Recuperado de <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

## 7. Anexos

**Anexo 1.** Listado de alimentos incluidos en la Canasta Básica Tributaria fuente o buena fuente de los nutrientes en estudio

A continuación, se presenta un listado de los alimentos incluidos en la CBT que son considerados fuente o buena fuente, según cantidad de nutrientes presentes en cada uno.

Alimentos fuente o buena fuente de 2 a 3 de los nutrientes en estudio	Alimentos fuente o buena fuente de 4 de los nutrientes en estudio
Aguacate	Frijoles blancos
Bebidas de soya	Frijoles de soya
Cubases	Harina de soya
Germen de trigo	Sazonadores de pollo
Harina de maíz	Leche íntegra o entera en polvo
Leche de cabra líquida	Leche descremada en polvo
Leche descremada líquida	
Leche descremada en polvo	
Leche íntegra o entera en polvo	
Leche semidescremada líquida	
Leche fresca semidescremada líquida	
Maíz blanco entero	
Masa para chorreadas	
Pasta fortificada	
Pasta sin fortificar	
Atún fresco	
Tamarindo	
Trigo en grano duro	
Trigo en grano suave	
Tiquisque	

Queso blanco fresco semidescremado
Pescado (Espada) fresco
Cebada en grano
Cebada perlada
Cocoa sin azúcar en polvo
Frijoles negros
Frijoles rojos
Garbanzos
Avena en hojuelas
Maíz amarillo
Queso blanco fresco
Leche íntegra o entera

### Anexo 2. Metodología utilizada para la elaboración del instrumento de recolección de datos

Con el objetivo de diseñar un plan de alimentación adecuado a los requerimientos nutricionales de la población, se estableció un documento en la herramienta informática Excel, con diversas secciones, las cuales se describen de seguido.

**Figura 2**

Ejemplo del instrumento para la recolección de datos con el valor nutricional de los alimentos incluidos en la Canasta Básica Tributaria

CBT 1/07/20	NOMBRE EN INCAP	CANTIDAD	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)	Ácidos grasos saturados	Fibra dietética 2018 (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (µg)
<b>FRUTAS FRESCAS, REFRIGERADAS O CONGELADAS, SIN PREPARACIÓN</b>													
BANANO/GU	BANANO/GUINEO	100	110	1.40	28.7	0.2		0.5	8.0				
BANANO/GU	BANANO/GUINEO	100	89	1.09	22.8	0.3	0.1	2.6	5.0	0.2	27.0	0.10	
CARAMBOLA	CARAMBOLA	100	31	1.04	6.7	0.3	0.0	2.8	3.0	0.1	10.0	0.15	
CAS	CAS	100	42	0.88	5.8	0.5	0.1	5.2	17.0	0.6	0.8	1.12	
COCO DEL TI	COCO, AGUA DE	100	19	0.72	3.7	0.2	0.2	1.1	24.0	0.1	25.0		
COCO CON	COCO, TIERNO, PU	100	122	1.90	4.0	11.9	0.0	0.7	11.0				
CÁSCARA	COCO, MADURO,	100	354	3.33	15.2	33.5	29.7	9.0	14.0	1.1	32.0		
CUADRADO	GUINEO MAJONCI	100	120	1.10	31.4	0.4		0.6	8.0	0.0			
GUABA	CUSHIN/PATERNA	100	60	1.00	15.5	0.1		1.2	21.0				
GUANÁBAN/	GUANÁBANA/GUA	100	66	1.00	16.8	0.3	0.1	3.3	14.0	0.1	21.0	0.08	
JOCOTE	JOCOTE COMUN/J	100	71	0.60	17.9	0.6		1.7	29.0		9.0		
JOCOTE	JOCOTE CIRUELO/	100	83	0.90	22.0	0.1		0.4	22.0				
	JOCOTE TRONADC	100	102	1.40	26.7	0.1		0.7	34.0				
LIMA DULCE,	FRU	100	30	0.70	10.5	0.2	0.0	2.8	33.0	0.1	6.0	0.22	
LIMÓN DULC	LIMA DULCE, JUG	100	25	0.42	8.4	0.1	0.0	0.4	14.0	0.1	8.0	0.22	
LIMÓN	LIMÓN AGRIO, JU	100	22	0.35	6.9	0.2	0.0	0.3	6.0	0.1	6.0	0.15	
MANDARIN	LIMÓN AGRIO, FR	100	29	1.10	9.3	0.3	0.0	2.8	26.0	0.1	8.0	0.15	

Luego, se realizó un estudio de mercado de 16 categorías de alimentos faltantes, con el fin de completar la información obtenida de la TCA, 2018. Este se observa en la pestaña titulada "Estudio

de mercado” (figura 3). Como parte del proceso, se visitaron cuatro cadenas de supermercados y se identificaron los alimentos de distintas marcas que describieran el valor nutricional del producto, se extrajo la información, se digitó y se promediaron los datos. El número obtenido se vinculó a la pestaña “Valor Nutricional”, para que los siguientes procedimientos

**Figura 3**

Ejemplo del instrumento para la recolección de datos con el estudio de mercado de los alimentos incluidos en la Canasta Básica Tributaria

	A	B	C	D	E	F	G	J	L	M	R	S	AB	AC	AE	AF	AG
			CANTIDAD	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)	Ácidos grasos saturados (g)	Fibra dietética (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (ug)			
1																	
2	MASA PREPARADA PARA CHORREADAS	MASECA CHORRE	100	380	6.00	80	4		4	180							
3		Promedio	100	380	6.00	80	4	0	4	180	0	0					
4	LECHE AGRIA	LECHE AGRIA	250	61	8.00	6	0.5	0.3	0	287	0	0					
5		DESCREMADA	100	24.4	3.2	2.4	0.2	0.12	0	114.8	0	0					
6		Promedio	100	24.4	3.2	2.4	0.2	0.12	0	114.8	0	0					
7	LECHE EN POLVO DESLACTOSADA	DP LECHE EN POLVO SEMI	30	143	8.00	12	7	4	0	300	0	0		2.5			
8		FORTIFICADA	100	477	27	40	23	13	0	1000	0	0	0	8			
9		Promedio	100.0	476.7	26.7	40.0	23.3	13.3	0.0	1000.0	0.0	0.0	0.0	8.3			
10	LECHE LÍQUIDA FRESCA	LECHE FRESCA SEMIDESCREMA	250	115	7.80	12	4	2.5	0	306				3			
11		Promedio	100	46	3.12	4.8	1.6	1	0	122.4	0	0	0	1.2			
12		Promedio	100	46	3.12	4.8	1.6	1	0	122.4	0	0	0	1.2			
13		DP LECHE LÍQUIDA 0%	250	89	8.00	12	0.5	0.3	0	292	0	0		0			
14		DP LECHE LÍQUIDA 2%	250	129	8.00	13	5	3	0	300	0	0	0	0			
15		LALA LECHE LÍQUIDA 0%	250	84	7.8	12	0.5	0.3	0	306	0	0		1.25			
16		LALA LECHE LÍQUIDA 2%	250	84	7.8	12	0.5	0.3	0	306	0	0	0	0.5			
17		LALA LECHE LÍQUIDA 0%	250	115	7.8	12	4	2.5	0	306	0	0	0	3			
18		LALA LECHE LÍQUIDA 1,6	250	115	7.8	12	4	2.5	0	306	0	0	0	3			
19		CORONADO LECHE 2%	250	129	8	13	5	3.2	0	300	0	0	0	1.2			
20		Promedio 0%	100	34.60	3.16	4.80	0.20	0.12	0.00	119.60	0.00	0.00	0.00	0.60			
21		Promedio semi	100	49.73	3.17	5.07	1.87	1.16	0.00	120.80	0.00	0.00	0.00	0.57			
22		NATILLA DEL PRADO CON SAL	30	60	1.00	1	6	2	0	40							
23		Promedio	100	200	3.33	3.3	20	6.7	0.0	133.3							

Una vez establecido el valor nutricional de los alimentos, se inició con el diseño del plan de alimentación. Para esto se creó una nueva pestaña titulada como “1” en representación del número de día (figura 4).

**Figura 4**

Ejemplo del instrumento para la recolección de datos con el machote de diseño

Así, se elaboró un machote de diseño, donde se incluyeron cinco tiempos de comida y en cada uno de ellos se designó un espacio para colocar el nombre del alimento, el peso bruto, la fracción comestible, el peso neto, el factor de conversión de crudo a cocido, la cantidad de alimento cocido y su valor nutricional, como se distingue en la figura 4.

Posteriormente, se eligió la preparación designada para cada tiempo de comida de cada día. Luego, se vincularon los datos de la pestaña “Valor nutricional” a la pestaña “1”, donde se encontraban los alimentos que conforman cada preparación y la cantidad en bruto que se quería destinar. También se aplicaron las fórmulas matemáticas correspondientes para que el sistema automáticamente desglosara el valor nutricional de cada alimento, según la cantidad estipulada y el total de cada tiempo de comida, como se detalla en la figura 5. Lo anterior, se recreó en cada tiempo de comida y cada día del plan de alimentación.

Figura 5

Ejemplo del instrumento de recolección de datos con el plan de alimentación del día 1

Menú día 1 (2184 kcal)																		
Desayuno					Valor nutricional													
Alimento	Peso bruto (gramos)	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Cantidad cocida requerida en gramos	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)	Ácidos grasos saturados (g)	Fibra dietética (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Precio en colones	
<b>Gallo pinto</b>																		
ARROZ CRUDO FORTIFICADA CR	70	1	70	0.45	155.56	252.0	4.6	55.5	0.4	0.1	1.0	6.3	0.8	24.5	0.1	0.0	43.4	
FRJOL ROJO O POROTO, GRANO SECO	50	1	50	0.51	98.04	168.5	11.3	30.6	0.5	0.1	7.6	41.5	1.4	69.0	0.1	0.0	83.4	
CEBOLLA, CABEZA Y TALLOS	2	0.96	1.92	1.59	1.21	0.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	2.9	
CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	3	0.82	2.46	1	2.46	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	5.0	
SAL DE MESA	0.8	1	0.8	1	0.80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	
ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	5	1	5	1	5.00	44.2	0.0	0.0	0.0	5.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	5.4
MARGARINA SUAVE S/SAL (60% GRASA)	8	1	8	1	8.00	42.6	0.0	0.1	4.8	1.0	0.0	1.7	0.0	0.2	1.7	0.0	11.0	
<b>Huevo picado</b>																		
HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	60	0.88	52.8	1.1	48.00	75.5	6.6	0.4	5.0	1.7	0.0	29.6	0.7	6.3	0.6	1.1	90.0	
SAL DE MESA	0.8	1	0.8	1	0.80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	
MARGARINA SUAVE S/SAL (60% GRASA)	8	1	8	1	8.00	42.6	0.0	0.1	4.8	1.0	0.0	1.7	0.0	0.2	1.7	0.0	11.0	
<b>Total</b>						<b>626.7</b>	<b>22.6</b>	<b>87.0</b>	<b>20.5</b>	<b>4.3</b>	<b>8.7</b>	<b>81.7</b>	<b>3.9</b>	<b>100.7</b>	<b>6.2</b>	<b>1.1</b>	<b>232.8</b>	

Anexo 3. Resumen

Con el objetivo de evaluar el valor nutricional de todo el plan de alimentación, se creó una pestaña llamada "Resumen". En esta se describió el valor nutricional de cada uno de los 28 días, lo cual se observa en la figura 6. Después, se efectuó una sumatoria del valor nutricional de cada nutriente en estudio y se estableció su respectivo promedio, mediana, desviación estándar, valor mínimo y valor máximo.

Figura 6

Ejemplo del instrumento de recolección de datos con el resumen del plan de alimentación diseñado con alimentos de la Canasta Básica Tributaria

Resumen mensual											
	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa total (g)	AGS (g)	Fibra dietética (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Vitamina E (mcg)	Vitamina D (mcg)
<b>Mínimo</b>	1967	81.94	300.4	60.7	19.4	27.0	900.0	8.0	310	13.5	5
<b>Máximo</b>	2404	109.25	327.8	72.8	24.3	33.0	1100	11.0	420	16.5	10
Día 1	2301	108.94	327.3	68.7	18.5	30.6	994.0	10.4	359.1	16.3	3.0
Día 2	2398	102.57	303.0	70.7	19.0	34.0	870.1	12.2	338.1	8.9	6.0
Día 3	2150	96.96	321.6	70.8	20.8	37.3	936.3	30.4	370.1	13.3	5.7
Día 4	2290	107.87	320.7	71.6	19.9	27.8	733.9	14.6	429.4	13.9	5.9
Día 5	2222	100.02	326.5	72.7	12.4	29.3	838.4	9.9	371.4	15.2	2.5
Día 6	2143	98.69	303.2	68.2	12.7	45.1	845.2	13.0	333.4	16.4	5.0
Día 7	2277	108.21	324.7	71.2	20.4	30.4	968.3	14.2	361.0	14.4	2.8
Día 8	2281	97.63	324.8	72.3	20.3	24.7	1142.3	10.6	390.1	13.3	10.8
Día 9	2314	108.49	324.0	71.7	19.6	31.7	966.9	9.5	356.6	11.8	4.5
Día 10	2211	102.31	320.6	72.6	18.4	32.2	994.0	13.5	319.9	18.3	8.1
Día 11	2281	102.07	326.6	71.9	20.0	37.3	1083.9	35.8	361.4	14.9	8.6
Día 12	2139	93.93	307.4	71.5	12.4	39.6	1004.3	10.0	332.7	17.5	4.8
Día 13	2158	103.58	301.4	69.6	18.0	41.4	1016.9	281.2	377.3	13.9	4.3
Día 14	2022	104.60	323.5	70.9	19.6	29.6	1046.4	35.3	439.7	15.5	5.6
Día 15	2216	108.97	322.3	68.2	12.7	36.8	935.2	11.2	409.4	19.9	3.8

# Población y Salud

en Mesoamérica

¿Quiere publicar en la revista?

Ingresa [aquí](#)

O escribanos:

[revista.ccp@ucr.ac.cr](mailto:revista.ccp@ucr.ac.cr)



Población y Salud en Mesoamérica (PSM) es la revista electrónica que cambió el paradigma en el área de las publicaciones científicas electrónicas de la UCR. Logros tales como haber sido la primera en obtener sello editorial como revista electrónica la posicionan como una de las más visionarias.

**Revista PSM es la letra delta mayúscula, el cambio y el futuro.**

Indexada en los catálogos más prestigiosos. Para conocer la lista completa de índices, ingrese [aquí](#).



DOAJ

latindex



e-revist@s

 Revista Población y Salud en Mesoamérica -

Centro Centroamericano de Población  
Universidad de Costa Rica

