

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 1 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas



Código: NUT-AC-PDMC-PR01

Dirección Nacional de CEN-CINAI

Servicio: NUTRICIÓN PREVENTIVA

Acciones sustantivas: Comidas Servidas Intramuros

Acción	Rol	Nombre completo	Firma electrónica
<i>Preparado por:</i>	<i>Unidad de Normalización y Asistencia Técnica</i>	<i>Marlene Oviedo Pérez Mally Vásquez Carvajal</i>	
<i>Revisado por:</i>	<i>Directora Técnica</i>	<i>Xiomara Molina Retana</i>	
<i>Alineamiento institucional:</i>	<i>Planificación Estratégica e Institucional</i>	<i>Merceditas Lizano Vega</i>	
<i>Aprobado por:</i>	<i>Directora Nacional de CEN-CINAI</i>	<i>Lidia Conejo Morales</i>	
<i>Versión N°: 1</i>	<i>Documento de oficialización: DNCC-OF-0477-2022, Fecha: 04/05/2022</i>		

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 2 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tabla de Contenido

I.	Aspectos generales.....	4
1.1	Introducción.....	4
1.2	Alcance	5
1.3	Responsables	5
1.4	Definiciones	7
1.5	Referencias	10
II.	Cadena de Resultados	11
2.1	Resultados antecedentes	11
2.2	Frecuencia	12
2.3	Factores de Éxito	12
2.4	Descripción de tareas	13
2.4.1	Acciones previas	13
2.4.2	Diseño del Menú Cíclico regional.....	15
2.4.3	Acciones de actualización del Menú Cíclico regional	22
2.4.4	Entrega Técnica del Menú Cíclico Regional	24
2.4.5	Autoevaluación, supervisión, seguimiento y control	26
2.5	Auto evaluación y supervisión del cumplimiento	28
2.6	Producto	28
2.7	Resultados o aprovechamiento	28
2.8	Actualización del procedimiento.....	28
I.	Disposiciones	29
	Disposición 1. Requerimiento Energético Diario (RED) de niñas y niños entre los 6 meses y 13 años, adolescentes y personas adultas en condición de gestación o lactancia.....	29
	Disposición 2. Porcentaje del RED que debe aportar cada tiempo de comida, según modalidad de atención.....	30
	Disposición 3. Distribución porcentual de macronutrientes.....	32

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 3 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 4. Lista de Intercambios de Alimentos Asociación Americana de Diabetes (ADA).	33
Disposición 5. Información básica requerida previamente, para el Diseño del Menú Cíclico simple, según Tiempo de Comida.....	34
Disposición 6. Pasos a seguir para detallar la cantidad y nombres de las Bases que tendrá cada tiempo de comida.....	35
Disposición 7. Cantidad de casillas que tendrá la plantilla, número de semanas, Factor de Ajuste para Número de Semanas 2012, nueva cantidad de casillas de la plantilla y nuevo número de semanas con ajuste.....	36
Disposición 8. Cálculo del número de recetas que llevara cada Base.	38
Disposición 9. Verificación del cumplimiento en la cantidad de casillas, número de bases y recetas por cada base.....	39
Disposición 10. Llenado de la plantilla del menú.....	40
Disposición 11. Estructura del plato, según tiempo de comida.	41
Disposición 12. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. Apartado Alimentación Complementaria (Ministerio de Salud, 2021, pp. 29-39).....	43
II. Anexos.....	54
Anexo 1. Prueba de Aceptabilidad ajustada (Adaptación de: Da Cunha et. al., 2013; De León, 2012).	54
Anexo 2. Formulario para la auto evaluación y supervisión del cumplimiento del Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas.....	56
Anexo 3. Control de Ejecución del Procedimiento.	58

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 4 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

I. Aspectos generales

1.1 Introducción

La Dirección Nacional de CEN-CINAI tiene dentro de sus funciones el “contribuir al mejoramiento del estado nutricional de la población materno-infantil y el adecuado desarrollo de la niñez, que viven en condiciones de pobreza y/o riesgo social” (Ley 8809: PGR, 2020), lo cual ha venido desarrollando mediante la prestación del servicio de Nutrición Preventiva en los niveles locales a través de las Estrategias Intra y Extramuros.

La normalización de este servicio se fundamenta en lo expuesto en la Norma de Alimentación Complementaria, en cuanto a que la Nutrición Preventiva en Comidas Servidas Intra y Extramuros comprende “la entrega de alimentos preparados, de alto valor nutritivo, con menús adecuados a la cultura alimentaria, aplicando buenas prácticas de manufactura, y considerando las necesidades nutricionales de las niñas y los niños de seis meses a menos de trece años, adolescentes madres, mujeres embarazadas o en período de lactancia”.

Una de las acciones desarrolladas para el logro de lo anterior, ha sido la disposición de un Menú Cíclico Regional de cinco semanas, elaborado por Profesionales en Nutrición, que busca brindar alimentos servidos a clientes de las modalidades intramuros de Atención y Protección Cotidiana (APC) y a usuarios de Vínculo Adulto-Adolescente-Niño-Niña (VAANN) y Sólo Comidas Servidas (SCS), mediante los cuales se satisfaga el porcentaje de las necesidades nutricionales, según los tiempos de comida que reciba en el establecimiento CEN-CINAI, como complemento de lo consumido en sus hogares u otros escenarios, donde dichos clientes y beneficiarias se desenvuelven.

Debido a la necesidad de variabilidad, tanto en las preparaciones como en los alimentos brindados, el Menú Cíclico Regional es elaborado haciendo uso del Método Escalerilla. Con este método se favorece la diversidad de productos, así como la incorporación de recetas y preparaciones propias de la cultura regional y en especial, la ausencia de repeticiones o duplicidad de preparaciones, en los días que constituyen el ciclo, con lo cual se garantiza una ingesta variada y equitativa conforme a los macro y micronutrientes requeridos por los clientes de Atención y Protección Infantil (API) y clientes y beneficiarias de SCS.

Es necesario considerar que el Menú Cíclico Regional contiene tres etapas globales, a saber:

- a) El diseño del Menú Cíclico: esquema inicial que se establece para el montaje del menú cíclico.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 5 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

b) El desarrollo de mejoras al Menú Cíclico: relacionado con aquellos cambios que se planifican e implementan de manera inmediata en cualquiera de los aspectos del menú, posterior a la elaboración del documento o durante su puesta en marcha.

c) Educación dirigida al personal de los establecimientos y a los usuarios de Comidas Servidas sobre el Menú Cíclico regional. En el caso del personal del establecimiento de nuevo ingreso, se debe contemplar la inducción respectiva.

El presente procedimiento pretende orientar, fortalecer y refrescar los conocimientos de los Profesionales en Nutrición, para la elaboración de los Menús Cíclicos regionales, considerando las características de los clientes y beneficiarios, así como las Guías Alimentarias para Costa Rica que plantean principios básicos para tener una alimentación diaria variada y nutritiva, pero sobre todo las costumbres, preferencias, hábitos alimentarios y aquellos productos y recetas criollas de las comunidades de cobertura de los CEN-CINAI del país.

Debido a la magnitud y especificidad de las acciones que integra el presente procedimiento, es que se ha dirigido principalmente al Profesional en Nutrición del Área Técnica de las Direcciones Regionales quien conduce durante el diseño del Menú Cíclico Regional, a un Grupo integrado por Profesionales en Nutrición, de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales.

1.2 Alcance

Este procedimiento es de alcance nacional. Es de uso del Profesional en Nutrición del Área Técnica, quien conduce al Grupo integrado por Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, para la aplicación en los Menús Cíclicos de las nueve regiones de la Dirección Nacional de CEN-CINAI.

1.3 Responsables

1.1.1. Nivel Nacional

- **La Dirección Técnica:**

Se encarga de planificar, armonizar y orientar los servicios con base en las evaluaciones de resultado, necesidades, expectativas y brechas identificadas mediante procedimientos sustantivos relacionados con la provisión de servicios.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 6 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Promueve la participación en la ejecución de los servicios de acuerdo con el presente procedimiento y garantiza la calidad de estos con la normalización y la Asistencia Técnica de la UNAT y estrategias de atención.

- **La Unidad de Normalización y Asistencia Técnica:**

Es la unidad organizativa responsable de elaborar las normas y brindar asistencia en materia de desarrollo infantil y nutrición preventiva.

Es la responsable de asegurar la calidad, eficiencia y oportunidad en la prestación de servicios, mediante la elaboración y actualización de este procedimiento y otros asociados al servicio de Nutrición Preventiva, así como la asistencia técnica a las Direcciones Regionales para su implementación.

1.1.2. Nivel Regional

- **El Director/a Regional (DR):**

Garantiza la calidad, la cobertura, eficiencia y oportunidad del Servicio de Nutrición Preventiva y de las acciones de Comidas Servidas, mediante el Área Técnica.

Vela por que los procesos sustantivos y administrativos se ejecuten de manera articulada, eficaz y oportuna.

Garantiza, asegura y certifica el cumplimiento del procedimiento través de la Jefatura del Área Técnica.

- **La Jefatura del Área Técnica:**

Vela por el cumplimiento del presente procedimiento normativo.

Supervisa la ejecución de las acciones del Profesional en Nutrición del Área Técnica y gestiona los recursos necesarios para dar cumplimiento a lo establecido en el procedimiento.

- **El Nutricionista del Área Técnica Regional:**

Lidera y es responsable del diseño del Menú Cíclico regional conforme a lo establecido en el presente procedimiento normativo.

Conduce las sesiones de trabajo técnicas en torno al diseño del Menú Cíclico regional, con el Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales.

Da seguimiento a las propuestas de mejora, ante situaciones encontradas en relación con el cumplimiento del procedimiento.

Conduce la autoevaluación y cumplimiento del presente procedimiento normativo.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 7 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Coordina y conduce a los Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales de la región en el intercambio de experiencias para la implementación del menú y ajustes requeridos.

1.1.3. Nivel Local

- **La Jefatura de la Oficina Local:**

Dirige, planifica y controla, la gestión de la Oficina Local en procura de asegurar la calidad, la cobertura, eficiencia y oportunidad del Servicio de Nutrición Preventiva y de las acciones de Comidas Servidas.

Supervisar la implementación y aceptabilidad del Menú Cíclico regional por parte de los clientes y beneficiarias.

Brinda autorización formal al Profesional en Nutrición del Equipo Interdisciplinario para que forme parte del equipo a cargo de la elaboración del Menú Cíclico regional.

Vela porque las actividades correspondientes a la elaboración y actualización del Menú Cíclico regional, conforme a lo establecido por el Profesional en Nutrición del Área Técnica, estén incorporadas en la programación anual.

- **La Nutricionista del Equipo Interdisciplinario de la Oficina Local:**

Participa en el diseño del Menú Cíclico regional como lo indica el presente procedimiento normativo, al formar parte del Equipo designado y conducido, por el Profesional en Nutrición del Área Técnica.

Brinda acompañamiento en la implementación del Menú Cíclico regional en los establecimientos a cargo de la Oficina Local.

Mantiene comunicación con los Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las demás Oficinas Locales de la región, así como con el Nutricionista del Área Técnica Regional, para el respectivo intercambio de experiencias en la implementación del menú y ajustes requeridos.

1.4 Definiciones

Alimento: refiere a toda aquella sustancia o producto natural o elaborado que, al ser ingerido proporciona al organismo los elementos necesarios para su mantenimiento, desarrollo y actividad o el que sin tener tales propiedades, se consume por hábito o agrado. (PGR, 2020).

Bases de Alimentos (B): en el Método Escalerilla, refiere a aquellos ingredientes, generalmente de más alto costo o de predominio en la receta, que definirán o limitarán la variedad del menú, en lo que respecta al plato fuerte (Bolaños, 2014, p. 122).

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 8 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Bases mixtas: corresponde al platillo en el cual se mezcla la carne, con algún otro ingrediente en cantidades importantes, como por ejemplo pollo, pescado, cerdo, res, etc. con leguminosas de toda variedad, arroz, pastas de todo tipo, tortillas, vegetales, verduras harinosas o cualquier otro ingrediente, para producir un platillo principal o plato fuerte (Bolaños, 2014, p. 122 y 123).

Bases solas: es aquella carne o ingrediente principal de una receta o platillo, la cual se acompaña de una salsa o bien, se realiza con técnicas culinarias simples como asados, horneados, hervidos, a la parrilla, freído o cocido al vapor (Bolaños, 2014, p. 122 y 123).

Estructura del plato: comprende los diferentes elementos que serán incluidos en cada tiempo de comida, adicional al plato fuerte establecido por el método de escalerilla (Bolaños, 2014, p. 68).

Días por semanas (D/S): se refiere a los días hábiles en los que opera el Servicio de Alimentación de los CEN-CINAI (Bolaños, 2014, p. 122 y 123).

Menú: utilizado en sodas, cafeterías, restaurantes. Es una secuencia o lista de posibles opciones disponibles para un cliente y puede estructurarse en platos por tipologías de contenido: carne, pasta, pescado, etc. o por método de cocción. Puede ser diseñado por cualquier persona, pero dependiendo de su uso, se requerirán ciertos conocimientos en gastronomía (Dirección CEN-CINAI, Ministerio de Salud, 2014, p. 43).

Menú Cíclico: es utilizado en Servicios de Alimentación para colectividades. Debe ser elaborado por un Profesional en Nutrición. Es un compendio de preparaciones para cada tiempo de comida, en una combinación tal, que las mismas no se repiten hasta que se reinicie el ciclo. Esto garantiza que, en un período de tres, cuatro, cinco o más semanas (según la vigencia establecida o autorizada por la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica del Nivel Nacional de CEN-CINAI), se ofrecerá una variedad total en el menú (Dirección CEN-CINAI, Ministerio de Salud, 2014, p. 41).

Menú simple: es el diseño de un menú para un solo tiempo de comida por día, es un menú impuesto, sin posibilidad de escoger entre dos o más platos fuertes o principales. Solo requiere el cálculo del Mínimo Común Múltiplo (MCM) (Bolaños, 2014, p. 55).

Método Escalerilla: es la metodología utilizada para diseñar menús, mediante la combinación de preparaciones o bases de alimentos en un ciclo, en forma escalonada o en una sucesión ordenada que garantiza variedad y ausencia de repeticiones o duplicidad en los días del ciclo (Dirección CEN-CINAI, Ministerio de Salud, 2014, p. 44).

Mínimo Común Múltiplo (MCM): Es el menor múltiplo común distinto de cero de dos o más números. Para determinarlo se debe descomponer el número en factores primos. Este es utilizado en el Método Escalerilla y en el menú simple para su aplicación se requiere saber el número de bases (B) y el número de

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 9 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

días a la semana (D/S) y de ello extraer el menor número que es múltiplo de los dos. (Bolaños, 2014, p. 139).

Patrón de menú: corresponde al valor energético total (VET) de la población a atender; porcentaje del VET que proveerá el servicio; porcentaje Kcal/día por tiempos de comida; distribución porcentual macronutrientes; lista de intercambios alimentos; plantilla de distribución de alimentos por porciones, tiempos de comida y promedio calórico diario; estandarización de recetas; costo del menú (Bolaños, 2014, p. 100).

Plantillas (de menú): indica en su eje horizontal los días de semana y en el eje vertical, los tiempos de comida, con los elementos correspondientes a la estructura del plato.

Falta de aceptabilidad un alimento o preparación: se presenta cuando específicamente una preparación y/o alimento no es sensorialmente aceptable para el usuario y por lo tanto, su consumo no se constituirá en una alternativa (Surco y Alvarado, 2011).

Recetas (de cocina): corresponde al nombre del plato, los ingredientes y las cantidades necesarias, el número de raciones, los utensilios necesarios, así como el conjunto de instrucciones que describen de forma ordenada, la preparación de un platillo.

Recetario: documento que contiene las recetas de cocina correspondiente a todas las preparaciones incluidas en el Menú Cíclico regional.

Requerimiento Energético Diario (RED): se deriva del Requerimiento Estimado de Energía, el cual corresponde a la ingesta dietética de energía necesaria para mantener el balance energético en personas sanas de una determinada edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física, además de que debe permitir el crecimiento y desarrollo adecuado en las niñas y niños, una evolución óptima del embarazo y la producción de leche materna con una densidad adecuada de energía durante la lactancia (Menchú, Torún y Elías, 2012, p. 22-23).

Tiempo de comida (TC): se refiere a las comidas a brindar en el Servicio de Alimentación de un CEN-CINAI, por ejemplo, desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, cena, colación nocturna. Cada tiempo de comida se diseña por separado.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 10 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

1.5 Referencias

1.1.4. Leyes, reglamentos y documentos normativos

Procuraduría General de la República (2010). *Decreto N° 37270 – S. Reglamento Orgánico de la Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición de Centros Infantiles de Atención Integral.*

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=73262&nValor3=89850&strTipM=TC

Procuraduría General de la República (2012). *Ley N° 8809. Creación de la Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de atención integral.*

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=68020&nValor3=80847&strTipM=TC

Procuraduría General de la República (2020). *Ley N° 5395. General de Salud.*

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=6581&nValor3=96425&strTipM=TC

1.1.5. Referencias bibliográficas

Bolaños, M. (2014). *Diseño de menús para servicio de alimentos “El Método Escalerilla.* Edición 01.

Comisión Intersectorial de las Guías Alimentarias y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica.* <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pageflips/fao-guia.html#book/>

Da Cunha, Diogo Thimoteo, Assunção Botelho, Raquel Braz, Ribeiro de Brito, Rafaela, de Oliveira Pineli, Lívia de Lacerda, & Stedefeldt, Elke. (2013). Métodos para aplicar las pruebas de aceptación para la alimentación escolar: validación de la tarjeta lúdica. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(4), 357-363. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000400005>

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 11 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

De León, J.A. (2012). *Formulación, preparación y evaluación de aceptabilidad de cinco productos alimenticios para la complementación de la dieta hospitalaria de pacientes con VIH/SIDA, atendidos en la clínica de enfermedades infecciosas del Hospital Roosevelt. Guatemala 2012.* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2012/09/15/de%20Leon-Jennifer.pdf>

Dirección de CEN-CINAI (2014). *Norma de Alimentación 2014.* https://www.cen-cinai.go.cr/images/pdf/Normas/Norma_de_Alimentacin.pdf

Menchú, M., Torún, B. y Elías, L.G. (2012). *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.* 2da Edición.

Ministerio de Salud. (2021). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica.* <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pageflips/fao-guia.html#book/>

Surco, J.C. y Alvarado, J.A. (2011). Estudio estadístico de pruebas sensoriales de harinas compuestas para panificación. *Revista Boliviana de Química.* Vol 28 (2): pp. 79-82. <https://www.redalyc.org/pdf/4263/426339676005.pdf>

II. Cadena de Resultados

2.1 Resultados antecesores

- Lista de preparaciones y alimentos que forman parte de la cultura gastronómica de las comunidades de cobertura de los CEN-CINAI de la Región, que tienen una gran aceptabilidad por parte de los clientes y beneficiarias y están disponibles en la zona geográfica.
- Caracterización de la población a atender: gustos y preferencias y grupos etarios a atender.
- Cantidad máxima de usuarios a atender en los establecimientos de la región, tanto en el caso de intramuros como en las comunidades cuando se brinda Comidas Servidas a clientes y beneficiarios de las modalidades de Leche y DAF.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 12 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

- Guía de Selección de Compra de Alimentos para los Servicios de Alimentos CEN-CINAI (2014).
- Recopilación de observaciones y sugerencias, por Oficina Local, generadas a partir de la aplicación del Menú Cíclico regional en vigencia.
- Profesional en Nutrición del Área Técnica a cargo del diseño del Menú Cíclico regional con la debida inducción sobre el presente procedimiento.

2.2 Frecuencia

El presente procedimiento debe ser aplicado cada vez que se deba realizar la renovación del Menú Cíclico regional o en caso de la implementación de un nuevo tiempo de comida en alguno de los establecimientos de cobertura de la región, según las necesidades identificadas por el Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales.

2.3 Factores de Éxito

- a. Conformación del Grupo de Profesionales en Nutrición encargados de la elaboración y actualización del Menú Cíclico regional.
- b. Grupo de Profesionales en Nutrición encargados de la elaboración y actualización del Menú Cíclico regional, con los conocimientos necesarios para llevar a cabo lo establecido en el procedimiento.
- c. Establecimiento de un Plan de Trabajo con el aval de las jefaturas respectivas e inclusión en la programación anual de cada uno de los Profesionales en Nutrición.
- d. Trabajo colaborativo entre los que integran el equipo de Profesionales en Nutrición a cargo de la elaboración del Menú Cíclico regional.
- e. Asistencia Técnica por parte de Profesional en Nutrición de la Unida de Normalización y Asistencia Técnica en relación con aspectos vinculados al menú.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 13 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

2.4 Descripción de tareas

En el siguiente cuadro se describe el orden y secuencia de las tareas correspondientes al procedimiento:

2.4.1 Acciones previas

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
1. Actualizar los documentos técnicos normativos relacionados con el diseño del menú institucional.	<p>Efectuando, cada cuatro años, la respectiva revisión bibliográfica, a fin de actualizar los documentos vinculados a la normativa técnica sustantiva, que están relacionados con el diseño del menú institucional.</p> <p>En caso de presentarse la emisión de algún lineamiento o directriz en relación con los menús institucionales, por parte de los Jerarcas superiores del Nivel Nacional de la Dirección Nacional de CEN-CINAI o entes rectores de su quehacer, realizando el ajuste en el momento requerido.</p> <p>Llevando a cabo, cada año, la actualización o ajuste del sistema para la estimación del costo del menú y su respectivo instructivo, que deberá ser enviado a las Áreas Técnicas para su respectivo llenado.</p>	<p>Jefatura y Profesionales en Nutrición de la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica</p> <p>Dirección Técnica</p>



Dirección Nacional de CEN-CINAI

Página 14 de 58
Versión: 01

PROCEDIMIENTO

**PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS**

**CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01**

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
2. Divulgar los documentos en relación con la normativa técnica sustantiva y el diseño del menú institucional, que fueron debidamente actualizados.	Mediante inducción a los Jefes y Profesional en Nutrición del ATE, socializando las modificaciones y/o actualizaciones realizadas a los documentos, vinculados a la normativa técnica sustantiva, que están relacionados con el diseño del menú institucional.	Jefatura y Profesionales en Nutrición de la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica
3. Conformar el Grupo de Profesionales en Nutrición a cargo del diseño del Menú Cíclico regional.	Estableciendo, de manera conjunta con el Profesional en Nutrición del Área Técnica, el Plan de Trabajo que incluye las diferentes actividades que se deben llevar a cabo en concordancia con lo establecido en el presente procedimiento, la calendarización correspondiente y los plazos de entrega de los diferentes productos. Solicitando a las Jefaturas de las Oficinas Locales, la autorización formal y convocatoria de los Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, para integrar el Grupo establecido para el diseño del Menú Cíclico regional.	Jefatura del Área Técnica
4. Realizar inducción al Grupo de Profesionales en Nutrición que brindará apoyo en el diseño del Menú Cíclico regional.	Llevando a cabo la inducción pertinente a los Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, que fungirán como integrantes del Grupo establecido como apoyo en el diseño del Menú Cíclico regional.	Profesional en Nutrición del Área Técnica

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 15 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

2.4.2 Diseño del Menú Cíclico regional

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
1. Realizar la introducción del documento correspondiente al Menú Cíclico regional.	Llevando a cabo el desarrollo de un escrito introductorio al documento, el cual debe tener una extensión máxima de 1 página. Dicho texto debe hacer referencia a la temática del Menú Cíclico regional, su importancia, una breve reseña de la población a atender y el objetivo del documento.	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales
2. Definir el perfil de los usuarios.	Estableciendo las características de los usuarios a los cuales les será brindada la alimentación servida, como por ejemplo edades, las comunidades donde se ubican, los alimentos propios de la cultura gastronomía de la comunidad, entre otros.	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales
3. Establecer el aporte energético total que cubrirá el Menú Cíclico regional, según disposiciones institucionales.	Considerando: <ul style="list-style-type: none"> - La disposición 1 sobre el <i>Requerimiento Energético Diario (RED) de niñas y niños entre los 6 meses y 13 años, adolescentes y personas adultas en condición de gestación o lactancia,</i> - El porcentaje del RED que debe aportar cada tiempo de comida, según modalidad de atención y tipo de jornada (disposición 2), conforme a la atención brindada en los establecimientos de la región, Se establecerá el porcentaje del RED total y cantidad de calorías totales, que cubrirá el Menú Cíclico regional en los establecimientos.	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 16 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	Se deberá hacer mención a aquellos establecimientos de la región que, por situaciones especiales, brindarán menos porcentaje de calorías, en comparación con el resto de centros de la región.	
4. Establecer el aporte calórico por macronutrientes.	Considerando lo expuesto en la disposición 3 Distribución porcentual de macronutrientes .	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales
5. Determinar los intercambios por grupo de alimentos.	Considerando la disposición 4 Lista de Intercambios de Alimentos Asociación Americana de Diabetes (ADA) , se establecen los intercambios por grupo de alimentos a brindar durante el día, según el aporte calórico a brindar a clientes y beneficiarias, de acuerdo a la modalidad de atención. Para realizar esta determinación, se debe considerar como porcentaje de adecuación, un rango mínimo del 95% a un máximo del 105% (Dirección de CEN-CINAI, 2014).	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales
6. Organizar las bases y las preparaciones del Menú Cíclico regional, aplicando el método Escalerilla.	<ul style="list-style-type: none"> • Estableciendo los precedentes previos a tomar en cuenta para dar inicio al diseño del Menú simple. Es importante anotar como mínimo, una base más, en comparación al número de días por semana del menú (ver disposición 5). • Detallando la cantidad y nombres de las Bases que tendrá cada tiempo de comida (ver disposición 6). 	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 17 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<ul style="list-style-type: none"> • Estableciendo la cantidad de casillas que tendrá la plantilla y el número de semanas. <p>Para efectos del diseño de los Menús Cíclicos regionales de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, se ha establecido que las casillas a contemplar son 25, las cuales se obtuvieron a partir de la aplicación de cálculo del Factor de Ajuste, para Número de Semanas 2012, según se expone en la disposición 7. Lo anterior debido a que la institución ha establecido que el número de semanas a considerar en dichos menús cíclicos, son 5.</p> <p>En caso de que el número de semanas del menú deba ser modificado, deberá ajustarse el número de casillas considerando los cálculos expuestos en la disposición 7.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinando el número de recetas correspondiente a cada Base en cada tiempo de comida (ver disposición 8). • Verificando el cumplimiento de la cantidad de casillas, número de bases y recetas por cada base de cada tiempo de comida (ver disposición 9). 	

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 18 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<ul style="list-style-type: none"> • Llenar la plantilla del menú para cada uno de los tiempos de comida (ver disposición 10). 	
<p>7. Establecer las plantillas de cada una de las semanas del Menú Cíclico Regional.</p>	<p>Considerando la <i>Estructura del plato</i> expuesta en la disposición 11, se procede a la confección de las plantillas de cada una de las semanas, que integran el Menú Cíclico Regional.</p> <p>Se debe tener especial cuidado en no repetir las preparaciones del almuerzo en la cena o las del refrigerio de la tarde en la colación nocturna, de un mismo día o en días subsecuentes, debido a que puede haber hogares con la necesidad de que las niñas y los niños permanezcan en todos esos tiempos de comida mencionados.</p> <p>Es importante destacar que debe disponerse de un Menú Cíclico regional dirigido a los clientes menores de 1 año y otro para los usuarios mayores de 1 año, tomando en consideración lo establecido en las “Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica” Comisión Intersectorial de las Guías Alimentarias y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). (disposición 12). Ambos pueden ser contenidos en el mismo documento que sea generado a partir de la aplicación del presente procedimiento.</p>	

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 19 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<p>En caso de tener registro a nivel regional, de una cantidad considerable de usuarios con requerimientos nutricionales especiales, como Diabetes Mellitus, Obesidad, Insuficiencia renal, alergias alimentarias, entre otros, se deberá contemplar un apartado con las indicaciones pertinentes para la realización de ajustes al Menú Cíclico regional en caso de ser necesario.</p> <p>Adicionalmente se deberá disponer de alternativas para el Menú Cíclico regional, para situaciones especiales o fortuitas como: ausencia de fluido eléctrico, avería de equipo menor o mayor, entre otros.</p>	
8. Confeccionar el recetario.	<p>Elaborando el recetario correspondiente al Menú Cíclico regional, que contemple cada una de las preparaciones incluidas, organizadas conforme a su aparición en el menú.</p> <p>Cada receta debe pertenecer realmente a la base a la cual fue asignada, para asegurar la variedad del menú final.</p> <p>Cada receta debe contener como mínimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El nombre de la receta, el cual debe ser claro y real, aclarando aquellos nombres fantasía, que debieron ser utilizados porque responden a una preparación autóctona de la comunidad. - La lista de ingredientes, que debe contener el nombre de cada uno de los alimentos requeridos para su preparación, así como 	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 20 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<p>la unidad de medida y las cantidades. Estas cantidades pueden mostrarse para 10 o 20 y para los siguientes múltiplos de 10, en forma ascendente, para facilitar la elaboración de las listas de compras de los productos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La forma de preparación. - La forma en la que deberá ser servida la preparación. - El utensilio disponible, en el cual se deberá servir. - El tamaño de la porción, de acuerdo al grupo etario. <p>Las recetas deben ser, en la medida de lo posible, estandarizadas, para facilitar el cálculo de ingredientes y la determinación del aporte nutricional (macro y micronutrientes, como mínimo vitamina A, vitamina C, B₁₂, Hierro, Calcio y Zinc).</p> <p>Se sugiere incluir al final de cada plantilla, una lista de los alimentos requeridos para la realización de todas las preparaciones contempladas en la semana, que contenga las unidades y cantidades según corresponda al tipo de alimento, nombre del producto y su descripción, a fin de facilitar la lista de pedido que realizan las Trabajadoras Auxiliares de CEN-CINAI (TAC), encargadas de la preparación de alimentos.</p>	
<p>9. Elaborar el documento con el Menú Cíclico regional.</p>	<p>Llevando a cabo la elaboración del documento correspondiente, que deberá contener:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción. - Perfil de los usuarios. 	<p>Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, Jefatura del Área Técnica</p>

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 21 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<ul style="list-style-type: none"> - Porcentaje del Requerimiento Energético total y cantidad de calorías totales que cubrirá el Menú Cíclico regional en los establecimientos, conforme a las modalidades de atención donde se brinda alimentación servida. - Distribución porcentual de macronutrientes por tiempo de comida. - Plantillas de cada una de las semanas que integran el Menú Cíclico regional. - Recetario: conteniendo cada una de las preparaciones incluidas en el ciclo y organizadas conforme a su aparición, respetando el orden en que se utilizan en cada plantilla del Menú Cíclico regional. <p>Posteriormente, haciendo entrega del documento con el Menú Cíclico regional a la Jefatura del Área Técnica, quien a su vez deberá remitirlo a la UNAT para el correspondiente análisis de la propuesta.</p>	
10. Análisis de propuesta del documento técnico con el Menú Cíclico regional.	<p>Llevando a cabo el análisis y revisión técnica sobre el cumplimiento normativo sustantivo por parte de la propuesta del Menú Cíclico regional, conforme a lo expuesto en el punto 9 del presente apartado.</p> <p>Remitiendo aprobación técnica de dicho documento, a la Dirección Técnica.</p>	Jefatura y Profesionales en Nutrición de la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 22 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
11. Socializar el documento técnico con el Menú Cíclico regional con la región correspondiente.	Haciendo entrega del documento correspondiente al Director/a Regional, al cual corresponde el Menú Cíclico regional con la aprobación técnica.	Jefatura de la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica y Directora Técnica

2.4.3 Acciones de actualización del Menú Cíclico regional

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
1. Actualizar el Menú Cíclico regional.	<p>Desarrollando las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de situaciones emergentes, como por ejemplo la <i>"falta de aceptabilidad"</i> de un alimento o preparación, el incremento en el costo de un producto, entre otros, se procede a la realización de los ajustes pertinentes al Menú Cíclico regional. <p>La determinación de la <i>"falta de aceptabilidad"</i> se establece después de la tercera vez de aparición de un alimento específico o cuando la preparación se repita y no sea consumida. Cabe destacar que el análisis de la aceptabilidad de un alimento o preparación, debe ir acompañado de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) correspondiente, a fin de reducir el sesgo que</p>	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 23 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<p>podría presentarse, ante la ausencia o poca exposición del usuario a dicho alimento o platillo, en sus entornos habituales.</p> <p>Para la determinación de la <i>“falta de aceptabilidad de un alimento o preparación”</i> puede realizarse haciendo uso de cualquiera de las siguientes técnicas: la observación, la verificación de la cantidad de desperdicio (específico para el alimento o preparación a analizar) o la aplicación de una prueba de aceptabilidad (Anexo 1). Esta acción puede ser llevada a cabo en coordinación entre el Profesional en Nutrición del Equipo Interdisciplinario y el ASSC3 y/o la Persona Profesional de establecimiento.</p> <p>La identificación del incremento en el costo de los alimentos, se lleva a cabo mediante la determinación del costo del menú, el cual es obtenido cada año, utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - el sistema proporcionado por la UNAT-DT y - las cantidades establecidas de cada uno de los alimentos, conforme a las preparaciones incluidas en cada una de las semanas del Menú Cíclico regional. <p>El sistema para la determinación del costo del menú, debidamente lleno, debe ser enviado anualmente por la Jefatura de ATE, a la DT.</p>	<p>Jefatura y Profesional en Nutrición del Área Técnica</p>

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 24 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

2.4.4 Entrega Técnica del Menú Cíclico Regional

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
1. Realizar acciones previas para la entrega técnica e inducción al personal.	<p>Una vez recibida la aprobación técnica del documento del Menú Cíclico regional o en su defecto, habiendo realizado las acciones de actualización requeridas, llevando a cabo la respectiva socialización con el Consejo Regional.</p> <p>Efectuando la planificación de las sesiones para la oficialización y capacitación, así como la preparación y disposición de los insumos y equipos requeridos para llevar a cabo la entrega técnica del Menú Cíclico regional, a las Jefaturas de Oficina Local y el personal de los establecimientos, considerando las estrategias pertinentes para la debida socialización del menú con los clientes, beneficiarias y sus familias.</p>	<p>Director/a regional, Jefatura y Profesional en Nutrición del Área Técnica</p> <p>Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales</p>
2. Realizar la entrega técnica del Menú Cíclico regional.	<p>Haciendo entrega del Menú Cíclico regional a las Jefaturas de las Oficinas Locales, Personas encargadas de establecimiento y TAC de los centros de cobertura de la región, brindándoles la inducción y sensibilización correspondientes, para la adecuada implementación del menú y llenado de los registros pertinentes.</p> <p>Asimismo, orientando a las ASSC2, Personas encargadas de establecimiento y TAC, con relación a las estrategias convenientes para dar a conocer el Menú Cíclico regional a los</p>	<p>Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales</p>



Dirección Nacional de CEN-CINAI

Página 25 de 58
Versión: 01

PROCEDIMIENTO

**PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS**

**CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01**

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	clientes, beneficiarias y sus familias, haciendo especial énfasis en aquellas preparaciones con ingredientes potencialmente alérgenos.	
3. Acompañamiento en las diferentes acciones de implementación y comunicación del Menú Cíclico regional a clientes, beneficiarias y sus familias.	Efectuando el acompañamiento respectivo a las ASCC2, Personas encargadas de establecimiento y TAC, en actividades definidas para la comunicación del Menú Cíclico regional a los clientes, beneficiarias y sus familias. Brindando la realimentación respectiva a las personas funcionarias, en caso de omisiones o desaciertos en la información facilitada a los usuarios y sus familias.	Profesional en Nutrición del Equipo Interdisciplinario de la Oficina Local
4. Realizar reporte sobre cumplimiento del Menú Cíclico regional.	Elaborando y enviando un reporte anual sobre el cumplimiento del Menú Cíclico regional, al Director/a regional con copia a la Jefatura del Área Técnica, el cual debe incluir oportunidades de mejora y el seguimiento planteado para el año siguiente.	Jefatura de Oficina Local en conjunto con el Profesional en Nutrición del Equipo Interdisciplinario de la Oficina Local
5. Efectuar consolidado regional sobre cumplimiento del Menú Cíclico regional.	Elaborando y enviando un consolidado anual sobre el cumplimiento del Menú Cíclico regional, conforme a lo reportado por las Oficinas Locales, el cual debe incluir oportunidades de mejora y el seguimiento planteado por parte del Área Técnica, para el año siguiente.	Jefatura de ATE en conjunto con el Profesional en Nutrición de ATE
6. Realizar consolidado nacional sobre cumplimiento de los menús institucionales.	Elaborando y enviando un consolidado nacional anual sobre el cumplimiento de los menús institucionales, conforme a lo reportado por las regiones.	Jefatura de UNAT en conjunto los Profesionales en Nutrición de la UNAT

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 26 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

2.4.5 Autoevaluación, supervisión, seguimiento y control

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
1. Realizar la auto evaluación del cumplimiento.	Utilizando el <i>Anexo 2: "Formulario para la auto evaluación y supervisión del cumplimiento del Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas"</i> , una vez finalizado el diseño del menú cíclico. Identificando oportunidades de mejora a partir de la aplicación de la autoevaluación.	Profesional en Nutrición del Área Técnica, Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales
2. Implementar las mejoras al cumplimiento del procedimiento.	Implementando las tareas que permitan mejorar la puesta en marcha del procedimiento para promover la calidad, eficiencia y oportunidad en la entrega de alimentos servidos a las distintas personas usuarias, dependiendo de la mejora a implementar, se establece un plazo no mayor a 6 meses para su ejecución. Cabe destacar que, a partir de la implementación del Menú Cíclico regional en los establecimientos, se puede requerir el llevar a cabo mejoras a todo el ciclo en general, ante situaciones presentadas, las cuales pueden irse solventando conforme sea requerido.	Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales
3. Realizar la supervisión del cumplimiento al procedimiento.	Mediante la constatación de la evidencia de los ítems indicados en el <i>Anexo 2: "Formulario para la auto evaluación y supervisión del cumplimiento del Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas"</i> y el Anexo 3: "Control de Ejecución del	Jefatura del Área Técnica

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 27 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Tarea en orden cronológico (qué)	Método (cómo)	Responsable (quién)
	<p>Procedimiento”, la Jefatura del Área Técnica, supervisa y controla el cumplimiento del procedimiento, una vez realizadas las mejoras, en un plazo no mayor a 6 meses.</p> <p>Elabora informes a la Directora Regional con base en lo reportado por el Profesional en Nutrición del ATE.</p>	
<p>4. Analizar el informe y toma de decisiones.</p>	<p>Con los insumos suministrados por las Jefaturas de ATE de la Dirección Regional.</p> <p>Remitir el Informe Control de Ejecución del Procedimiento a la Unidad de Normalización y Asistencia Técnica de la Dirección Técnica, al año de haberse implementado.</p>	<p>Director/a regional</p>
<p>5. Analizar los informes facilitados por los directores regionales.</p>	<p>Analizando la información y entregando a la Dirección Técnica el plan de acción necesario.</p>	<p>Unidad de Normalización y Asistencia Técnica (UNAT)</p>
<p>6. Asesorar a la Dirección Nacional de CEN-CINAI sobre los resultados de la implementación del procedimiento.</p>	<p>Analizando la información de ambas unidades y tomando las decisiones requeridas para asesorar a la Dirección Nacional de CEN-CINAI en el cumplimiento de los objetivos institucionales.</p>	<p>Dirección Técnica</p>
<p>7. Actualización y mejoras al procedimiento.</p>	<p>Actualizando y mejorando el procedimiento.</p>	<p>UNAT-DT-DNCC</p>

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 28 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

2.5 Auto evaluación y supervisión del cumplimiento

- El Profesional en Nutrición del Área Técnica, en conjunto con el Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, como ejecutores del procedimiento normativo, realizan la autoevaluación e implementan las mejoras respectivas. La Jefatura del Área Técnica supervisa la ejecución de las acciones del equipo y gestiona los recursos necesarios para dar cumplimiento a lo establecido en el procedimiento.

2.6 Producto

- Número de Menús regionales que cumplen con el procedimiento.

2.7 Resultados o aprovechamiento

- Cantidad de niñas, niños, adolescentes madres y mujeres adultas en periodo de gestación y lactancia que reciben Comidas Servidas Intramuros.
- Cantidad de usuarios que reciben Comidas Servidas Extramuros.

2.8 Actualización del procedimiento

- Se lleva a cabo cada 4 años.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 29 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

I. Disposiciones

Disposición 1. Requerimiento Energético Diario (RED) de niñas y niños entre los 6 meses y 13 años, adolescentes y personas adultas en condición de gestación o lactancia.

Tabla 1.

Requerimiento Energético Diario (RED) de niñas y niños entre los 6 meses y 13 años, adolescentes y mujeres adultas en condición de gestación o lactancia

Grupo de población	Rango de edad	Requerimiento Energético Diario (RED) Total (Kcal/día)	Adicional debido a condición de gestación o lactancia
Niños - Niñas	6 a 8 meses	270	
	9 a 11,9 meses	490	
	1 año a menos 2 de años	850	
	2 años a menos 7 años	1293	
	7 años a menos 13 años	1715	
Adolescente madre	10 años a 13,9 años	1713	Embarazo 2do trimestre = 360 3er trimestre = 475
	14 años a 19,9 años	1975	
Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia	18 años a 50 años	2050	Lactancia Seis primeros meses = 600

Fuente: Menchú, Torún y Elías, 2012.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 30 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 2. Porcentaje del RED que debe aportar cada tiempo de comida, según modalidad de atención.

Aclaración: Los horarios y tiempos de comida en cada establecimiento serán establecidos por el Profesional en Nutrición del Equipo Interdisciplinario de la Oficina Local, contemplando: las condiciones de la jornada implementada, el horario de ingreso y la permanencia de los clientes en el establecimiento, el tiempo de vaciamiento gástrico de las niñas y niños menores de 13 años, así como los horarios aproximados que se exponen en la siguiente tabla.

Tabla 2.

Porcentaje del RED que debe aportar cada tiempo de comida, según modalidad de atención.

Tiempo de comida*	Horario aproximado	Porcentaje de calorías a brindar	Modalidad de Atención				
			Atención y Protección Cotidiana (APC)			Sólo Comidas Servidas (SCS)**	
Desayuno	Entre 07:00 a.m. y 08:00 a.m.	20%	Atención Parcial Mañana			Con meriendas + almuerzo	
Almuerzo	Entre 10:15 a.m. y 1:00 p.m.	30%		Atención Parcial Tarde	Todo el día***	Sólo con almuerzo	Con meriendas + almuerzo
Refrigerio de la tarde	Entre 2:00 p.m. y 2:45 p.m.	10%			Vespertino		
Cena	Entre 5:00 p.m. y 6:00 p.m.	20%				Nocturna	
Colación nocturna****	Entre 8:00 p.m. y 8:30 pm	10%					

*Previa valoración por el Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, se puede establecer "el Refrigerio de la mañana" (alrededor de las 9:30am) en aquellos establecimientos cuya organización en cuanto a los horarios de

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 31 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC- PR01

alimentación y grupos de clientes de APC en el establecimiento, permiten el adecuado vaciamiento gástrico de las niñas y los niños y no comprometen el consumo de alimentos del almuerzo. Se sugiere que este tiempo de comida esté constituido por una porción de fruta.

** En casos requeridos, cuando se dispone de la jornada nocturna en el establecimiento, se brindará la cena.

*** En caso de que el horario de atención se extienda hasta las 5:00 p.m. o 6:00 p.m., se debe considerar la incorporación de una merienda adicional con un aporte máximo de 10%.

****Se puede considerar el sustituir lo establecido en este tiempo de comida, por fruta, siempre que se cumpla el aporte de calorías definido (10%).

Fuente: Dirección de CEN-CINAI (2014); Amador, 18 de mayo de 2016.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 32 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 3. Distribución porcentual de macronutrientes.

Tabla 3.

Costa Rica. Distribución porcentual de macronutrientes, Dirección Nacional CEN-CINAI, 2014.

Macronutriente	Porcentaje	Descripción
Carbohidratos	50-60 %	Los carbohidratos simples deben de ser restringidos a no más del 10% correspondiente al total de los carbohidratos brindados.
Proteínas	10-15 %	Al menos el 60% de éstas corresponderá a proteínas de alto valor biológico.
Grasas	25-30 %	Se distribuirán a su vez en proporción de: 12% monoinsaturados, 7% poli insaturados y un 6% saturado.

Fuente: Dirección de CEN-CINAI (2014).

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 33 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 4. Lista de Intercambios de Alimentos Asociación Americana de Diabetes (ADA).

Tabla 4.

Lista de Intercambios de Alimentos Asociación Americana de Diabetes (ADA).

Alimento	Energía	CHO (g)	PROT (g)	Grasa (g)
Leche íntegra	160	12	8	8
Leche 2%	120	12	8	5
Leche descremada	100	12	8	0-3
Frutas	60	15	--	--
Vegetales	25	5	2	--
Azúcar	40	10	--	--
Cereales	80	15	3	1
Carnes Magra	55	--	7	3
Carnes Intermedia	75	--	7	5
Carnes Alta grasa	100	--	7	8
Grasas	45	--	--	5

Fuente: Lista de intercambios para la Diabetes, 2008 American Diabetes Asociación.

	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right"><i>Página 34 de 58</i> <i>Versión: 01</i></p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01</p>

Disposición 5. Información básica requerida previamente, para el Diseño del Menú Cíclico simple, según Tiempo de Comida.





INFORMACIÓN BÁSICA REQUERIDA PREVIAMENTE PARA REALIZAR EL DISEÑO DE UN MENÚ SIMPLE, SEGÚN TIEMPO DE COMIDA

- **D/S=** Días hábiles en que semanalmente opera el Servicio de Alimentación en los CEN-CINAI = 5 días a la semana.
- **TC=** Tiempo de Comida= 1 tiempo.
- **Menú simple cuenta con un solo tiempo de comida.**
- **MCM =** Mínimo Común Múltiplo. Corresponde al número de casillas de la plantilla del menú, para que la receta en lo posible no se repita.
- **Número de Bases =** como número mínimo se deben establecer 5 + 1 adicional.

Aclaración importante:
Estos elementos son los mismos que se requieren para el diseño del Menú Cíclico simple, correspondiente a cada uno de los tiempos de comida: desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, cena y colación nocturna.

*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right">Página 35 de 58 Versión: 01</p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01</p>

Disposición 6. Pasos a seguir para detallar la cantidad y nombres de las Bases que tendrá cada tiempo de comida.



Menú Cíclico Regional

2

PASOS A SEGUIR PARA DETALLAR LA CANTIDAD Y NOMBRES DE LAS BASES QUE TENDRÁ CADA TIEMPO DE COMIDA*

Instrucciones:

1. Definir tiempo de comida, ejemplo: **Desayuno.**
2. Días de la semana que brindara el servicio: **5 días.**
3. Número opcional elegido para obtener la sumatoria de las bases: para el **Menú Cíclico Regional se tomará el 1.**
4. Al número de días que brindara el servicio, súmele el número opcional de la base en este caso sería: **5 días a la semana + 1 como número opcional = 6.**
6 es el número de bases que tendrá el tiempo de Desayuno.

Importante a tomar en cuenta:
Las 6 bases se ordenarán en forma alterna. En este caso, **las Bases se distribuyen como se expone a continuación:**

Bases alternas	Bases: Desayuno
1. Mixta	1 Gallo pinto con huevo
2. Sola	2 Gallitos
3. Mixta	3 Gallo pinto con queso
4. Sola	4 Emparedados
5. Mixta	5 Gallo pinto con carne
6. Sola	6 Burritos

*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right"><i>Página 36 de 58</i> <i>Versión: 01</i></p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01</p>

Disposición 7. Cantidad de casillas que tendrá la plantilla, número de semanas, Factor de Ajuste para Número de Semanas 2012, nueva cantidad de casillas de la plantilla y nuevo número de semanas con ajuste.

Cantidad de casillas que tendrá la plantilla, número de semanas y Factor de Ajuste para Número de Semanas 2012*

a. Cantidad de casillas que tendrá la plantilla, aplicando el Mínimo Común Múltiplo (MCM)*

Instrucciones:
Para ello se requiere disponer de la siguiente información:
1. D/S = 5
2. Bases = 6

- **Calcular el MCM**

D/S	Bases	MCM = Factores primos
5	6	2
5	3	3
	1	
5		5
1		

- **Número de casillas**
Para obtener el número de casillas que tendrá la plantilla, se deberán multiplicar todos los factores primos obtenidos:

$2 \times 3 \times 5 = 30$ casillas o celdas

b. Número de semanas que tendrá la plantilla del menú*

Instrucciones:
Para conocer el número de semanas que tendrá la plantilla del menú, se requiere la siguiente información:
1. El resultado del número de casillas (MCM) obtenido en el punto a. En este caso es 30.
2. Los D/S que se brindará la atención. En este caso es 5.

A continuación se deberá dividir el Número de casillas (MCM) entre los D/S.

$30/5 = 6$ semanas

c. Factor de Ajuste para Número de Semanas 2012. Para aumentar o disminuir el número de semanas del menú cíclico*

Instrucciones:
1. Al resultado de la cantidad de semanas de la plantilla del menú, obtenido en el **punto b**, aplicar el **Factor de ajuste, para Número de Semanas 2012**, para disminuir o aumentar el número de semanas.
2. Seleccionar la nueva cantidad de semanas del menú, que se va a trabajar. En el caso de CEN-CINAI están establecidas 5 semanas.
3. Aplicar el Factor de ajuste, para Número de Semanas 2012, para lo cual se debe dividir la nueva cantidad de semanas requeridas (5), entre la cantidad de semanas obtenida en el **punto b** (6) de la siguiente manera:

$5/6 = 0.83333$
factor de ajuste



*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right">Página 37 de 58 Versión: 01</p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01</p>

Nueva cantidad de casillas de la plantilla y nuevo número de semanas con ajuste*

d. Aplicación de Factor de Ajuste para Número de Semanas 2012 al Mínimo Común múltiplo (MCM) para nueva cantidad de casillas de la plantilla*

Instrucciones:
Para obtener la nueva cantidad de casillas que tendrá la nueva plantilla del menú, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. El MCM obtenido en el *punto a* (30).
2. El Factor de Ajuste para Número de Semana obtenido en el *punto c* (0.83333).
3. Se deberá multiplicar ambos resultados. En este caso se realizaría lo siguiente:

30 (MCM)	x	0.83333 (Factor de Ajuste)	=	24.9 (MCM)
-------------	---	----------------------------	---	---------------

24.9 MCM	≈	25 MCM
----------	---	--------

25 (MCM) es el nuevo número de casillas que tendrá la plantilla del menú.

e. Cálculo de la nueva cantidad de semanas que compone la plantilla del menú*

Instrucciones:
Para definir la nueva cantidad de semanas que tendrá la plantilla del menú, se toma en cuenta lo siguiente:

1. El MCM obtenido en el *punto d* (25), con la nueva cantidad de casillas que tendrá la plantilla menú.
2. Los D/S que se brindará la atención (5).
3. Se deberá dividir el MCM entre los D/S.

25 / 5	=	5 semanas
--------	---	-----------



*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 38 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 8. Cálculo del número de recetas que llevara cada Base.



Menú Cíclico Regional



CÁLCULO DEL NÚMERO DE RECETAS*

Instrucciones:
 Para definir la **cantidad de recetas** que tendrá cada base según tiempo de comida, se deberá tomar en cuenta lo siguiente:

1. El resultado del **MCM**, con la nueva cantidad de casillas que tendrá la plantilla menú.
2. La cantidad de Bases definidas para un tiempo de comida (B). En el caso de CEN-CINAI deben ser como **mínimo 6 Bases**.
3. **Dividir** el MCM (25) entre el número de Bases (6):

$25 / 6 = 4.16666 \approx 4 \text{ Recetas por Base}$

*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 39 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 9. Verificación del cumplimiento en la cantidad de casillas, número de bases y recetas por cada base.



6

VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO EN LA CANTIDAD DE CASILLAS, NÚMERO DE BASES Y RECETAS POR CADA BASE*

Instrucciones:

Para verificar si se mantiene el cumplimiento en el número de casillas en la plantilla, conforme a lo obtenido anteriormente, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. El resultado del **número de recetas por base**.
2. La cantidad de Bases de alimentos establecidas para un tiempo de comida (B).
3. **Multiplique el número de recetas por base (4) por el número de bases (6):**

4 x 6 = 24 MCM

En este caso no se cumple con el MCM de 25 casillas, conforme a la cifra requerida para un Menú cíclico de 5 semanas, debido a que el resultado obtenido es 24 MCM, por lo tanto, se debe proceder a realizar un ajuste para cumplir con el llenado de las casillas. En este caso una de las 6 bases deberá disponer de 5 recetas y las otras 5 bases restantes, deberán disponer de 4 recetas, tal como se expone en el siguiente cuadro:

Cantidad de recetas por base

Número de base	Nombre de cada Base	Recetas
1	Gallo pinto con Huevo	5
2	Gallitos	4
3	Gallo Pinto con queso	4
4	Emparedados	4
5	Gallo pinto con carne	4
6	Burritos	4
Total		25

*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 40 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 10. Llenado de la plantilla del menú.



Menú Cíclico Regional

7

LLENADO DE LA PLANTILLA DEL MENÚ*

Instrucciones:

Para la confección de la plantilla del menú, se deberá tomar en cuenta lo siguiente:

1. La cantidad de Bases de alimentos establecidas para un tiempo de comida (B): **6**.
2. Los D/S que se brindará la atención en los CEN-CINAI (D/S): **5**.
3. El MCM: **25**.
4. Indicaciones para su llenado:
 - Tomar en cuenta la cantidad de casillas que tendrá la plantilla, que en este caso particular del Menú Cíclico de CEN-CINAI es de 25.
 - Luego, en forma horizontal, anotar los días de la semana en los que se brindará la atención (5).
 - En forma vertical, anotar el número de semanas del menú, que para los CEN-CINAI es de 5.
 - Enumerar cada una de las casillas con las bases del 1 al 6. Hacerlo en forma horizontal, de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. Una vez que se anote la base 6, iniciar nuevamente con la base 1, hasta llegar a la base 6 y así sucesivamente, hasta completar las 25 casillas de la plantilla.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	1	2	3	4	5
2	6	1	2	3	4
3	5	6	1	2	3
4	4	5	6	1	2
5	3	4	5	6	1

*Fuente: Construcción propia a partir de Bolaños, 2014.

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 41 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Disposición 11. Estructura del plato, según tiempo de comida.

Tabla 5.

Costa Rica. Estructura del plato *sugerida*, según tiempo de comida, Dirección de CEN-CINAI, 2014.

Tiempo de comida	Estructura del plato* Clientes mayores de 1 año y beneficiarias
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida caliente o fría a base de leche o yogurt. - Base proteica (queso, huevo, o cualquier otro tipo de carne conforme a las costumbres gastronómicas de la comunidad). - Guarnición harinosa (se puede combinar con el intercambio de grasa y/o de azúcar que se disponga para este tiempo de comida).
Refrigerio de la mañana**	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta Fresca
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida fría (a base de frutas o un vaso de agua pura). - Base proteica (carne magras rojas, blancas en trozo o compuesta, huevo o queso). - Ensalada verde o guarnición vegetal (a la mantequilla, picadillos, hervidos) (se puede combinar con el intercambio de grasa que se disponga para este tiempo de comida). - Guarniciones harinosas como por ejemplo: pastas, arroz, frijoles, puré, garbanzos, lentejas, otros. - Guarniciones grasas. - Fruta fresca.
Refrigerio de la tarde	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida caliente o fría a base de leche o yogurt. - Guarnición harinosa (se puede combinar con el intercambio de grasa y/o de azúcar que se disponga para este tiempo de comida).
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida fría (a base de frutas o un vaso de agua pura). - Base proteica (carne magras rojas, blancas en trozo o compuesta, huevo o queso). - Ensalada verde o guarnición vegetal (a la mantequilla, picadillos, hervidos) (se puede combinar con el intercambio de grasa que se disponga para este tiempo de comida). - Guarniciones harinosas como por ejemplo: pastas, arroz, frijoles, puré, garbanzos, lentejas, otros. - Guarniciones grasas. - Fruta fresca.
Colación Nocturna***	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida caliente o fría a base de leche. - Intercambio harinoso: el cual puede ser incorporado en la leche para obtener preparaciones como el atol.

*Puede variar según los intercambios que sean definidos por el Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales.

**Previo valoración por el Profesional en Nutrición del Área Técnica y Grupo de Profesionales en Nutrición de los Equipos Interdisciplinarios de las Oficinas Locales, se puede establecer este tiempo de comida en aquellos

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 42 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC- PR01

establecimientos cuya organización en cuanto a los horarios de alimentación y grupos de clientes de APC en el establecimiento, permiten el adecuado vaciamiento gástrico de las niñas y los niños y no comprometen el consumo de alimentos del almuerzo.

***Se puede considerar el sustituir lo establecido en este tiempo de comida, por fruta, siempre que se cumpla el aporte de calorías definido (10%).

Fuente: Construcción propia a partir de Dirección de CEN-CINAI, 2014.

	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right"><i>Página 43 de 58</i> <i>Versión: 01</i></p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC- PR01</p>

Disposición 12. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. Apartado Alimentación Complementaria (Ministerio de Salud, 2021, pp. 29-39)

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica

Comience la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad y no antes

¿Qué es la alimentación complementaria?

La alimentación complementaria es la introducción de alimentos que se le dan al bebé a partir de los seis meses de edad, es un momento muy esperado por todas y todos.

Con ilusión las familias se preparan y educan sobre este tema para que las niñas y los niños reciban una nutrición completa y saludable.

Se inicia con la alimentación complementaria cuando la leche materna ya no aporta todos los nutrientes que la niña y el niño de 6 meses necesita. Esta alimentación complementa las tomas de leche materna y es necesaria para continuar con el crecimiento y desarrollo del bebé.³⁶ El consumo de leche materna se debe continuar en esta etapa, ya que aporta nutrientes y factores protectores.²²



A los seis meses la alimentación complementa las tomas de leche materna.



	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right"><i>Página 44 de 58</i> <i>Versión: 01</i></p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01</p>

Ofrezca los primeros alimentos y bebidas a su bebé a partir de los 6 meses, para evitar infecciones respiratorias y diarreas.



Se recomienda que la alimentación complementaria se inicie a los seis meses, no antes ni después, ya que se ha evidenciado que los niños que reciben alimentos a esta edad tienen menos riesgos de infecciones y van menos al médico.^{34,40}

A los 6 meses, las niñas y los niños ya se sientan firmemente, tienen interés por los alimentos, han perdido el reflejo de expulsar la comida y agarran los alimentos y se los llevan a la boca. Puede que las niñas y los niños prematuros aún no tengan estas habilidades a los 6 meses, es por esto que se recomienda la evaluación del personal de salud para asegurarse de que están listos para comer otros alimentos además de la leche materna.

Se inicia con la alimentación complementaria a los 6 meses en bebés nacidos a término, tanto los que están con lactancia materna exclusiva como con los que toman fórmulas.⁴¹ Cuando se inicia con la alimentación, el bebé necesita de todos los grupos de alimentos; desde los granos como el arroz y tortillas, las leguminosas como los frijoles y las lentejas, los tubérculos como la papa y el camote y todas las frutas y los vegetales. También necesitan comer fuentes de proteína como huevo, carne de res, pollo y cerdo que proveen nutrientes indispensables para el crecimiento del bebé.



	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right"><i>Página 45 de 58</i> <i>Versión: 01</i></p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01</p>

Brinde a su bebé desde los 6 meses una variedad de alimentos frescos y naturales, preparados en casa

A partir de los 6 meses de edad su bebé está listo para empezar a comer. Lo ideal es que se le den alimentos preparados en casa, con productos naturales y frescos. Además, estos alimentos no deben tener azúcar añadida, esta acción puede disminuir el riesgo de que el bebé padezca sobrepeso y obesidad en el futuro.^{42,43}

Es saludable y divertido darle a su bebé alimentos caseros de diferentes colores, texturas y sabores. Inténtelo siempre que pueda.



Se recomienda el consumo de agua y no jugos con azúcar, ni frescos industriales. El agua se puede dar a partir de los seis meses como parte de la alimentación⁴⁴ y se puede ofrecer si el bebé lo necesita durante las comidas,⁴⁵ además de dar siempre las tomas de leche materna.

Antes de los 12 meses de edad, no se recomienda el consumo de ciertos alimentos como la miel, ya que se ha asociado con enfermedades como el botulismo infantil⁴⁶ y leche de vaca ya que puede causar sangrados intestinales e inhibir la absorción de hierro en el bebé.^{47,48} Tampoco se recomienda que el bebé consuma café ni té durante la alimentación complementaria.⁴⁹

Prepare los alimentos del bebé con especias y olores naturales, sin agregar sal ni azúcar. Su bebé no está preparado para condimentos artificiales y así disfrutará más de todos los sabores.



También se debe evitar condimentar los alimentos para el bebé con productos que contienen sal. Prefiera sazonar las comidas con olores naturales como cebolla, ajo, chile dulce y especias frescas como el culantro, apio, orégano, albahaca o cebollín. Es mejor evitar los condimentos empacados como las salsas industriales, los cubitos y los sazonadores.





Dirección Nacional de CEN-CINAI

Página 46 de 58
Versión: 01

PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS

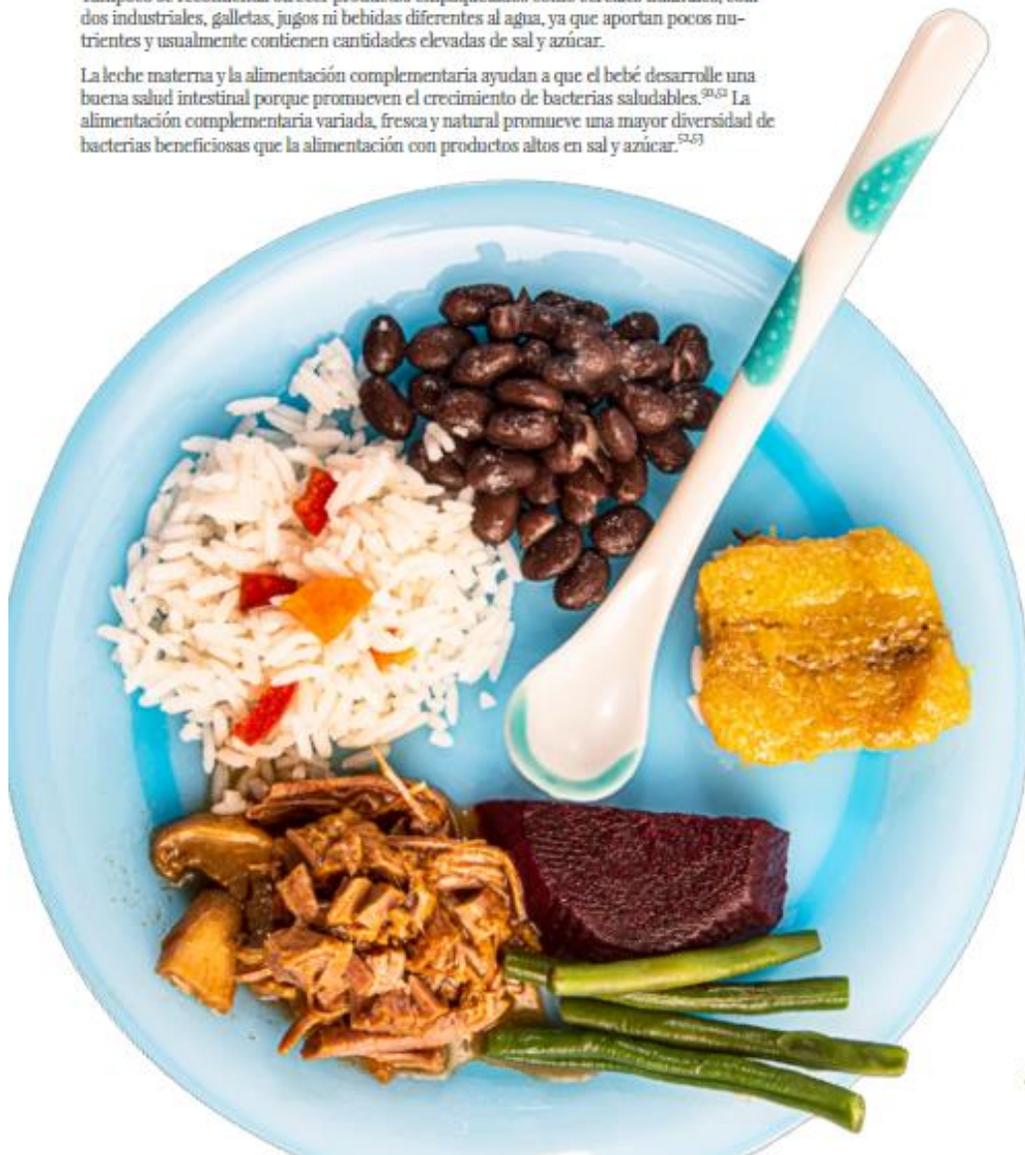
CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01



Evite la sal de mesa, las salsas industriales, los cubitos y los sazonadores.

Tampoco se recomienda ofrecer productos empaquetados como cereales infantiles, colados industriales, galletas, jugos ni bebidas diferentes al agua, ya que aportan pocos nutrientes y usualmente contienen cantidades elevadas de sal y azúcar.

La leche materna y la alimentación complementaria ayudan a que el bebé desarrolle una buena salud intestinal porque promueven el crecimiento de bacterias saludables.^{30,32} La alimentación complementaria variada, fresca y natural promueve una mayor diversidad de bacterias beneficiosas que la alimentación con productos altos en sal y azúcar.^{52,53}





PROCEDIMIENTO

**PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS**

**CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01**

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica

Realice una transición de texturas adecuada para la edad y madurez del bebé

Los primeros alimentos para la y el bebé deben ser altos en nutrientes y energía, por eso no se recomiendan los alimentos diluidos en agua como caldos, sopas ni licuados.

Empiece la alimentación de su bebé con alimentos hechos en casa, primero majados, luego en trozos y después como los come el resto de la familia. Este es un proceso hermoso que requiere paciencia.



La introducción de alimentos se debe hacer poco a poco, primero con alimentos hechos puré o majados, luego con alimentos en trozos grandes que puedan comer con las manos y a partir del año pueden comer los alimentos como los prepara la familia.⁵⁴

Además, la mezcla de texturas también es aceptada por los bebés desde los 6 meses y conforme el bebé se desarrolla la aceptación de texturas aumenta. A continuación se puede observar la aceptación de texturas conforme a la edad.⁵⁵

Ejemplo de texturas con papaya



En puré o majados



Trozos grandes



Como lo consume la familia

La meta es que la niña y el niño puedan comer solos porque eso aumenta su independencia⁵⁴ y también porque ayuda a que coman una mayor variedad de alimentos y texturas, mejorando la calidad de su dieta y de su salud.⁵⁶

Edad	Texturas
6 meses	Purés y alimentos majados con pequeños trozos.
8 meses	Alimentos blandos cocidos.
10 meses	Texturas complejas como (tortilla de maíz fresca, brócoli cocido, carne de muslo de pollo desmechado, arroz y frijoles).
12 meses	Mayoría de texturas menos alimentos crudos.
18 meses	Todas las texturas son aceptadas, incluyendo los trozos de verduras crudas.



PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS

CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Inicie la alimentación complementaria con dos tiempos de comida y aumente progresivamente, hasta alcanzar al menos cinco tiempos de comida, al año de vida

Los tiempos de comida de la niña o el niño dependen de su demanda, pero se debe iniciar con cantidades pequeñas de comida. Por ejemplo, a los 6 meses se puede iniciar con 2 a 3 comidas por día e ir incrementando gradualmente según sus necesidades.⁵⁷

A partir de los 6 meses dele a probar a su bebé alimentos nuevos, es una etapa de exploración y de compartir con la familia. Puede iniciar con dos tiempos de comida, además de la lactancia materna.



A continuación se muestra la transición de texturas y tiempos de comida para los bebés entre los 6 y los 23 meses.²²



Si el bebé no acepta un alimento un día continúe ofreciéndoselo otros días en diferentes preparaciones. No se rinda, su bebé está desarrollando el gusto y necesita probar los alimentos varias veces.

Es importante aprender a reconocer las señales de hambre y saciedad de las niñas y los niños, ya que son signos esenciales para su buena alimentación y para el disfrute de las comidas.^{22,58}



Dirección Nacional de CEN-CINAI

Página 49 de 58
Versión: 01

PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS

CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01

Genere un ambiente agradable, seguro y respetuoso para la alimentación del bebé, aprenda a reconocer sus señales de hambre y saciedad

Comer da satisfacción, felicidad y bienestar, más cuando las comidas se disfrutan en un ambiente agradable y en compañía de seres queridos. Para las y los más pequeños, cada tiempo de comida es una oportunidad de descubrimiento y disfrute. Para sus cuidadores es todo un proceso de aprendizaje para reconocer las señales de hambre y saciedad de la niña o el niño.

Compartir los alimentos en familia, le ayuda a su bebé a aprender y disfrutar de la comida. ¡Los regueros son parte del proceso!



Para lograr entender mejor estas señales, incorpore a las niñas y niños a las rutinas familiares y procure conversar y hacer contacto visual frecuente mientras ofrece los alimentos. Cuando sea posible, permita que la niña o el niño toque los alimentos y evite al máximo distractores electrónicos, como celulares, tablets o televisión, durante los tiempos de comida.

Las niñas y los niños tienen la capacidad de expresar su interés por los alimentos y también su saciedad o desinterés, lo hacen de diversas maneras verbales y no verbales. Estas señales deberían ser respetadas, a pesar de que la cantidad que se haya consumido no se ajusta siempre a los deseos de los cuidadores. Esto ayuda a que las niñas y los niños creen hábitos y sean adultos más saludables.

Las niñas y los niños tienen períodos en los que pierden el interés por comer. Si esto pasa, ofrezca siempre alimentos caseros y saludables en todos los tiempos de comida. No obligue a la niña o el niño a comer cuando no tiene apetito. Trate de no generar experiencias negativas relacionadas a la alimentación, eduque con amor y con respeto.

Todo este proceso puede ser una aventura divertida, asumirlo con tranquilidad y paciencia crea un ambiente saludable para toda la familia.

Señales de saciedad



Señales de hambre



	<p align="center">Dirección Nacional de CEN-CINAI</p>	<p align="right"><i>Página 50 de 58</i> <i>Versión: 01</i></p>
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<p align="center">PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS</p>	<p align="right">CÓDIGO: NUT-AC-PDMC- PR01</p>

Ofrezca a su bebé desde los 6 meses una alimentación variada que incluya alimentos potencialmente alérgenos para reducir el riesgo de alergias

Las alergias siempre han sido consideradas en el proceso de alimentación complementaria. Históricamente, se ha tratado de retrasar la introducción de ciertos alimentos para evitarlas;⁵⁸ pero se ha visto que esto no reduce el riesgo.⁴⁷



Se puede dar huevo, pescado, frutas cítricas, tomate, fresas y alimentos a base de trigo (macarrones y fideos) a partir de los 6 meses y leche de vaca a partir de los 12 meses.

Entre más variada sea la dieta de las niñas y los niños a partir de los 6 meses, se reducen los riesgos de padecer alergias.⁵⁹ Por eso no se debe retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos más allá de los nueve meses.⁵⁸

A partir de los 6 meses su bebé ya puede comer todo tipo de vegetales, frutas, huevo, carnes y pescado. Una alimentación variada reduce el riesgo de desarrollar alergias.





PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS

CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica



Cuando se comience con un alimento potencialmente alérgeno, se le debe dar a la niña o el niño de 3 a 5 días seguidos, junto con otros alimentos que ya ha consumido previamente para observar si tiene alguna reacción alérgica.

Huevo

El consumo de huevo aporta proteínas, ácidos grasos esenciales, hierro y vitaminas. El huevo se puede ofrecer bien cocinado a partir de los seis meses,⁵⁸ y no es necesario separar la clara de la yema, el bebé puede comer todo el huevo. Así tendrá menos riesgo de desarrollar alergias a este alimento en el futuro.⁶⁰



No se recomienda en ningún momento brindar el huevo ni el pescado crudo.



Pescado

Se recomienda introducir el pescado cocinado a partir de los 6 meses de edad, comenzando con pequeñas cantidades y aumentando paulatinamente según la tolerancia de su bebé.^{44,58} Puede darle a su bebé pescado hasta dos veces por semana, no hay riesgo en cuanto a la cantidad de mercurio que contiene.⁷

Macarrones (trigo/gluten)

Puede darle a su bebé alimentos derivados del trigo, como los macarrones a partir de los 6 meses. Este es de los alimentos que se deben introducir desde el inicio de la alimentación complementaria para evitar alergias.^{43,58}





PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS

CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01

Desde los 6 meses de vida incluya una alimentación que contenga alimentos fuente de hierro

Las niñas y los niños cuando comienzan el proceso de alimentación a los 6 meses tienen mayor riesgo de desarrollar anemia porque sus necesidades de hierro aumentan por su rápido crecimiento. La anemia se relaciona con el padecimiento de enfermedades en la infancia y deficiencias en el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar.

Para prevenir la anemia dele al bebé a partir de los 6 meses: frijoles, huevo, vegetales verde oscuro y carnes, además de leche materna.



Para evitar la anemia dele a su bebé a partir de los 6 meses:⁴⁹

- Alimentos fuente de hierro.
- Alimentos fuente de vitamina C (que aumentan la absorción del hierro en los alimentos).
- Evitar los alimentos que no permiten la absorción del hierro.

Alimentos fuente de hierro y vitamina C

Nutriente crítico	Texturas
Hierro	Frijoles, lentejas, garbanzos, cubaces. Huevo. Carne de pollo, pescado, res y cerdo. Cantidad moderada de hojas color verde oscuro como: espinaca, albahaca, acelga, brócoli y otros.
Vitamina C	Naranja, papaya, mango, sandía, cas, nance, hojas de chicasquil, pejibaye, banano y otras.



Los alimentos que no permiten la absorción de hierro son: té, café y leche de vaca.



Los Alimentos que no permiten la absorción de hierro son: té, café y leche de vaca.



PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS

CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica

No ofrezca leche de vaca ni cabra antes del año de vida

No se recomienda el consumo de leche de vaca antes de los 12 meses de vida, porque se ha demostrado que puede tener efectos negativos para la salud del bebé, como la inhibición de la absorción del hierro,^{48,49,62} la aparición de sangrados en el intestino, y esto le puede ocasionar anemia.^{47,48}

Después del año, su bebé podría tomar otros tipos de leche, aunque el mejor alimento siempre será la leche materna

- Entre los 6 y los 12 meses, se puede dar quesos frescos y yogurt sin azúcar ni endulzantes artificiales.
- A partir de los 12 meses, si el bebé no toma leche materna se puede incluir el consumo de leche entera de vaca o de cabra⁶³ para llenar las necesidades de proteína y calcio. No se recomienda incluir más de 2 vasos de leche al día. Si la niña o el niño consume otros alimentos fuentes de proteína y calcio, puede tomar entre medio vaso y un vaso al día.⁵⁷



Fuentes de Calcio

Lácteos: yogurt y queso
Otras fuentes: tortillas de maíz, brócoli y sardinas

- Antes de los dos años, no son apropiadas las bebidas a base de soya, almendras u otras plantas, porque tienen un alto contenido de azúcar.⁶³



	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 54 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

II. Anexos

Anexo 1. Prueba de Aceptabilidad ajustada (Adaptación de: Da Cunha et. al., 2013; De León, 2012).

La boleta que se expone a continuación se constituye en un insumo que puede ser utilizado en la determinación de la aceptabilidad de un alimento o preparación, por parte de las personas usuarias de las distintas modalidades donde reciban Comidas Servidas. Es importante que antes de que las personas usuarias procedan a llenar la boleta, se les brinde una explicación general y clara, del objetivo de la consulta, sin emitir juicios de valor, criterios subjetivos o que se perciban como condenatorios en caso de respuestas negativas. Asimismo, se debe considerar el brindar apoyo a las niñas y los niños o personas que no saben leer, ni escribir (iletradas).

Boleta de valorar aceptabilidad de alimento o preparación

Nº de boleta: _____ Nombre del establecimiento: _____
 Región: _____

Edad: _____ Sexo: H ___ M _____

Nombre del alimento o preparación: _____

El siguiente formulario nos permitirá conocer su opinión acerca de un alimento o comida brindada en este establecimiento. Por lo tanto, le solicitamos seleccionar la carita que mejor representa su opinión al respecto de las preguntas que se exponen.

1. ¿Qué opina sobre el sabor?



No me gustó



Me fue indiferente



Me gustó



Me encantó

2. ¿Qué opina sobre el olor?



No me gustó



Me fue indiferente



Me gustó



Me encantó



PROCEDIMIENTO

**PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ
CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS**

**CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-
PR01**

3. ¿Qué opina sobre el color?



No me gustó



Me fue indiferente



Me gustó



Me encantó

4. ¿Qué opina sobre la textura?



No me gustó



Me fue indiferente



Me gustó



Me encantó

5. ¿Qué opina sobre la apariencia en general?



No me gustó



Me fue indiferente



Me gustó



Me encantó

Sugerencias:

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 56 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Anexo 2. Formulario para la auto evaluación y supervisión del cumplimiento del Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas.

Formulario para la auto evaluación y supervisión del cumplimiento del Procedimiento para el Diseño de un Menú Cíclico de Cinco Semanas Bajo el Método Escalerilla					
El procedimiento se ejecutó Si () No () Observaciones:					
Se realizó en la periodicidad indicada Si () No () Observaciones:					
Criterio de Valoración	Autoevaluación		Supervisión		Observaciones
	Cumplido	No cumplido	Cumplido	No cumplido	
1. ¿Se ejecutaron las acciones previas establecidas para el diseño del Menú Cíclico regional?					
2. ¿Se cumplieron los pasos establecidos para el diseño del Menú Cíclico regional?					
3. ¿Se dispone de un Menú Cíclico Regional acorde a lo establecido en el presente procedimiento?					
Los siguientes ítems serán usados solo la Jefatura de ATE					
4. ¿Se realizó la Autoevaluación?					

Firma funcionarios que realizan la autoevaluación:

-
- Profesional en Nutrición de ATE: _____
- Profesionales en Nutrición de OL:

Fecha: _____

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 57 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Nombre completo de la Jefatura del Área Técnica que supervisa: _____	Firma _____	Fecha: _____
---	----------------	--------------

	Dirección Nacional de CEN-CINAI	<i>Página 58 de 58</i> <i>Versión: 01</i>
PROCEDIMIENTO	PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO DE MENÚ CÍCLICO REGIONAL DE CINCO SEMANAS	CÓDIGO: NUT-AC-PDMC-PR01

Anexo 3. Control de Ejecución del Procedimiento.



DIRECCION NACIONAL DE CENTROS DE EDUCACION
 CONTROL DE EJECUCIÓN DE PROCEDIMIENTO
 NIVEL NACIONAL
 Unidad de Normalización y Asistencia Técnica - Dirección Técnica



Fecha:

Nombre del procedimiento: Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas.

Nombre de la Región	¿El procedimiento se ejecutó?		¿Se supervisó?		¿Se establecieron plazos para las mejoras?		Razones de la falta de implementación	Observaciones
	Sí	No	Sí	No	Sí	No		