



Identificación y cuantificación de medidas caseras de alimentos de origen animal de consumo común en restaurantes de la ciudad de huacho

Identification and quantification of household measures of animal foods commonly consumed in restaurants in the city of Huacho

Carmen R. Girón Natividad¹, Laura Montes Carrasco¹, Eufemio Macedo Barrera¹

RESUMEN

Objetivos: identificar y determinar las medidas caseras de los alimentos de origen animal de los menús que se ofrecen en los restaurantes de la ciudad de Huacho.

Material y Métodos: se seleccionó al azar 15 restaurantes ubicados en lugares de mayor demanda. En promedio, se midieron tres menús por duplicado, se pesaron los alimentos de origen animal que conformaban el primer y el segundo plato utilizando una balanza digital Sores calibrada, cinta métrica de metal y calipers vernier, para medir el largo y grosor de los alimentos. **Resultados:** El primer plato del menú de mayor demanda estuvo conformado por sopa de pollo o de menudencia (45.2%), sopa de carne y/o menudencia de pollo (16.7%) y papa a la huancaína (16.7%), entre otros. Las preparaciones culinarias que caracterizaron el segundo plato fue: seco de pollo o carne con menestra (16.7%), ceviche con menestra (14.3%), estofado de pollo (9.5%), entre otros. En promedio, 15.6% del peso total del menú es alimento de origen animal, el cual representa el 12.3 % del peso de la porción comestible. Las presas de mayor uso y de mayor tamaño fueron: la pierna, entrecadera, medallón de pollo. **Conclusiones:** Se concluye que el alimento de origen animal que compone, en su mayoría, el primer plato del menú es la menudencia de pollo (sopas) y en el segundo plato es una presa, que juntos proporcionan menos del 12% de la porción comestible.

Palabras claves: medidas caseras, menú, menudencia.

ABSTRACT

Objectives: To identify and determine the household measures for food of animal origin menus offered at restaurants in the city of Huacho.

¹ Facultad de Bromatología y Nutrición cgiron@unjfsc.edu.pe



Material and Methods: We randomly selected 15 restaurants located in areas of greatest demand. On average, three menus were measured in duplicate, foods of animal origin that made the first and second were weighed using a digital scale plate Sores calibrated metal tape and vernier calipers to measure the length and thickness of food. **Results:** The first item on the menu of increased demand consisted of soup or chicken giblets (45.2%), beef soup and / or giblets from chicken (16.7%) and potato Huancayo (16.7% 0, among others. culinary preparations that characterized the second course was: dry chicken or beef stew (16.7%), ceviche with stew (14.3%), chicken stew (9.5%), among otros. En average, 15.6% of the total weight of menu is food of animal origin, which represents 12.3% of the weight of the edible portion increased use dams and larger were. leg, crotch, chicken medallion. **Conclusions:** We conclude that food of animal origin that consists mostly, the first item on the menu is the chicken giblets (soups) and the second course is a dam, which together provide less than 12% of the edible portion.

Keywords: household measures, menu, giblets.

I. INTRODUCCION

Los datos sobre ingesta de alimentos de los individuos y de la población sirven como base para el monitoreo nutricional, la investigación epidemiológica, y las políticas alimentarias y nutricional. Estos datos sobre ingesta de alimentos surgen de aplicaciones de diversas técnicas de medición para estimar la cantidad de cada item alimentario consumido, sea como porción o tamaño de servido. Esta información posteriormente se convertirá a datos sobre el consumo de energía y nutrientes, cuya seguridad de estimación depende de la confiabilidad de la ingesta de alimentos, los tamaños de porción y la composición de alimentos (3, 6).

El tamaño de la porción, está representada por la medida casera más frecuente utilizada por la persona y no por la cantidad recomendada por tamaño de porción



que se establece en la lista de la guía diaria de alimentos o del sistema de intercambio. Se expresa en medidas caseras comunes –taza, cuchara, cucharadita de té, tajada- y en el sistema métrico. Las unidades métricas más utilizadas para expresar el tamaño de las porciones son los gramos (g) y los mililitros [ml] (19).

Se han validado el uso de modelos bidimensionales y tridimensionales para estimar el tamaño de porción de alimentos en encuestas alimentarias recordatorio de 24 horas o de frecuencia de alimentos (7, 9, 11, 16, 18) considerando muchos tipos y formas de alimentos (sólidos, líquidos, amorfo), diferentes grupos de edad, obesidad, género.y etnicidad. En nuestro medio, se cuenta con información sobre tablas de medidas caseras o tablas de dosificación de alimentos para servicios de alimentación (4, 10, 17) y con normas de Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales (5).

La ingesta de alimentos se lleva a cabo principalmente en el hogar, y por motivos de trabajo (largas distancias entre el centro de trabajo y el hogar), y otros factores, se realiza en comedores institucionales o restaurantes, que se encuentran cerca o alrededor de los centros de labores los cuales ofrecen, principalmente menú (13).

De los componentes alimentarios que constituyen los preparados culinarios, los alimentos de origen animal, específicamente carnes, menudencias, huevo, queso, son componentes importantes de una dieta saludable, y su suficiente consumo diario ayuda al crecimiento y/o mantenimiento del organismo joven y adulto para su debido balance (2). En nuestro medio no contamos con datos sobre medidas caseras de alimentos de origen animal de consumo común que se ofertan en los



restaurantes de la ciudad de Huacho, siendo necesaria la identificación y cuantificación de las preparaciones culinarias o alimentos de consumo común para conocer la magnitud de las diferencias que será útil para generar modelos de alimentos a utilizarse en estudios posteriores.

El objetivo de la presente investigación es identificar y medir las medidas caseras de alimentos de origen vegetal de consumo común por tipo de preparación en los restaurantes del centro de la ciudad de Huacho.

II. MATERIAL Y METODO

La población de los restaurantes comedores institucionales, identificados en este estudio como restaurantes, lo constituyeron todos aquellos que se ubicaron en el centro de la ciudad de Huacho (55 restaurantes) y que ofertaron menús en el que por lo menos uno de los platos componentes debía tener alimentos de origen animal, de consumo común. El número de restaurantes seleccionados al azar fue quince. Los criterios de inclusión para la selección de los restaurantes fueron que: ofertaran menú; el número de comensales sea igual o mayor a 40; que estuvieran ubicados en el mercado de Huacho; los menús comprados en horas de almuerzo, menús constituidos por alimentos de origen animal separables y posibles de medir. Los criterios de exclusión fueron: ser restaurantes vegetarianos, chifas y otros. Restaurantes que ofrecen sólo platos a la carta, restaurantes ubicados fuera del mercado de Huacho,

Metodología

Los menús que más ofertaron los restaurantes seleccionados fueron comprados por duplicado desde mayo a noviembre del 2013, y transportados en



tapers al laboratorio de Nutrición de la Facultad de Bromatología y Nutrición para realizar el pesaje de cada uno de los alimentos de origen animal, en su porción total, y en su porción comestible, utilizando una balanza electrónica Sores (Modelo DM) de 1,100 g de capacidad x 0.1 g, ± 0.1 g de error; para pesar los alimentos, se utilizó cubiertos, platos, papel toalla para quitar el guiso o caldo del alimento. La medición de las dimensiones (largo y grosor) de los alimentos de origen animal se realizó con una cinta métrica de metal. El grosor de cada alimento medible se tomó de por lo menos de tres lugares, utilizando un vernier caliper de 150X0.05 MM (pie de rey). Los datos fueron registrados en formularios elaborados para tal fin.

Análisis estadístico.

Se halló el peso promedio, \pm DS de los ensaladas de frutas y verduras, así como el promedio del número de ingredientea alimentarios medibles que constituyó cada preparado, de la misma forma, se calculó el alimento de mayor porcentaje que caracterizó a lo menú. Se determinó el promedio \pm D.E del largo y grosor de las presas que constituían los segundos de los menús expendidos por los restaurantes en estudio utilizando el programa SPSS, versión 19.

III. RESULTADOS

Preparaciones culinarias

Las preparaciones culinarias que caracterizan al primer plato del menú de los restaurantes estudiados son mayormente sopas, papa a la huancaína, entre otros.

Figuras1 - 4 . y Tabla 1.



Figura 1 Sopa de pollo



Figura 2. Sopa de carne



Figura 3. Sopa de menudencia de pollo



Figura 4. Papa a la huancaína

Los preparados culinarios que caracterizan al segundo plato del menú son guisos con pollo adicionados de menestras, como se muestra en las figuras 5 y 6, pero además se observan otros preparados como se muestra en la Figura 7, y la Figura 8.



Figura 5. Pachamanca de pollo con frijol



Figura 6. Seco de carne a la norteña



Figura 8. Tallarín de pollo en salsa roja



Figura 7. Mondonguito a la italiana

Porción Total y porción comestible

En la Tabla 2, se observa que la porción total de alimentos de origen animal que conforman los menús estudiados de 15 restaurantes es, en promedio, 15.6% ± 7.4, si se reporta en porción comestible este promedio disminuye a

Tabla 1 . Preparaciones culinarias de mayor demanda que ofrecen en el menú del almuerzo los restaurantes en estudio*

Preparaciones culinarias	N°	Porcentaje
Primer plato		
Sopa de pollo o menudencia de pollo c/ sémola, o fideo	19	45.2
Sopa de carne y/o menudencia de pollo	7	16.7
Papa a la huancaína	7	16.7
Causa rellena	3	7.1
Ensalada de verduras	3	7.1
Crema	2	4.8
Ceviche mixto	1	2.4
Segundo plato		
Seco de pollo o de carne c/menestra	7	16.7



Ceviche de pollo con menestra	6	14.3
Estofado de pollo	4	9.5
Tallarín de pollo en salsa roja	4	9.5
Arroz con pollo	3	7.1
Escabeche de pollo	2	4.8
Pachamanca de pollo con menestra	2	4.8
Lomo saltado de carne o pollo	2	4.8
Ají de gallina	2	4.8
Pollo asado	2	4.8
Mondonguito a la italiana	2	4.8
Pescado frito con menestra	2	4.8
Pollo en punto de cuy	1	2.4
Picante de carne	1	2.4
Olluquito con pollo	1	2.4
Adobo de cerdo	1	2.4

*El número total de menús fue 42, de un total de 15 restaurantes.



Tabla 2 . Promedio de la porción total, porción comestible y porcentaje de alimento de origen animal que conforman los menús de mayor demanda en los restaurantes en estudio.

Menús	Promedio de la porción total		Promedio de la porción comestible	
	Total	% alimento de origen animal	Total	% alimento de origen animal
	(g)		(g)	
Sopa de menudencia de pollo/Pachamanca de pollo	941.9	12.6	834.1	5.3
Papa a la huancaína/Tallarín de pollo en salsa roja	940.5	14.6	873.9	16.2
Sopa de casa c/menudencia de pollo/Mondonguito a la italiana	999.5	7.7	1033.7	6.1
Sopa de sémola c/menudencia de pollo/Pescado frito c/frijol	1070.7	9.9	1035.6	7.4
Sopa de menudencia pollo/Seco de pollo c/frijol	1076.8	13.6	1016.2	8.7
Causa rellena con pollo/Estofado de pollo	851.5	12.9	811.7	8.6
Sopa de casa con menudencia de pollo/Escabeche de pollo	1140.5	10.9	1084.9	6.3
Ceviche de mixto/Olluquito con pollo	957.1	13.3	956.3	13.2
Aguadito de pollo/Pollo en punto de cuy	1002.1	17.7	901.2	8.5
Sopa de menudencia de pollo/Arroz con pollo y papa huancaína	1215.3	13.9	1130.3	7.5
Sópa de sémola con menudencia de pollo//ceviche de pollo	1152.2	12.9	1088.4	7.8
Papa a la huancaína/Lomo saltado de carne	676.2	16.2	676.2	16.2
Sopa de pollo/Estofado de pavita con frijol	543.8	19.6	488.9	11.8
Sopa de menudencia de pollo/Seco de pollo con lentejas	1111.7	10.3	1057.0	6.5
Sancochado/Ceviche de pollo	1093.0	10.8	1049.0	7.6
Papa a la huancaína/Pachamanca de pollo con arvejita	743.7	25.9	712.1	22.8
Sopa de casa/Tallarín de pollo en salsa roja	912.5	13.1	856.1	7.3
Papa a la huancaína/Ceviche de pollo con arvejita	714.0	23.9	671.5	19.1
Sopa de casa/Arroz con pollo	1025.3	11.2	973.0	8.3
Sopa de casa/Seco de pollo con frijol	1036.0	12.1	972.0	8.0
Sopa de casa/pollo asado con frijol	1008.3	14.9	931.9	7.9
Sopa de casa/Seco de pollo con frijol	625.3	25.4	590.6	13.2
Causa rellena con pollo/Lomo saltado de pollo	545.3	9.5	545.3	9.5
Papa a la huancaína/Mondonguito a la italiana	553.4	19.6	550.7	19.7
Crema de zapallo/Ceviche de pollo	1011.6	14.6	954.3	9.5
Causa rellena con pollo/ Tallarined de pollo en salsa roja	766.5	15.3	724.2	10.4
Aguadito de pollo/Ají de gallina	1048.0	12.9	1009.6	9.6
Sancochado/Escabeche de pollo	1049.7	13.6	1027.3	12.2
Sopa sustancia/Seco a la norteña con frijol	917.3	11.0	924.7	10.9
Papa a la huancaína/Ají de gallina	652.1	52.2	641.2	47.8
Sopa de pollo/Picante de carne	724.0	12.4	724.0	12.4
Sopa de menudencia de pollo/Seco de pollo	792.0	11.4	765.0	11.8
Ensalada de verduras/Asaso de pollo	540.5	15.7	521.5	12.7
Sopa de casa/Seco de carne con frijoles	840.5	9.9	840.5	9.9
Sopa de sémola con menudencia de pollo/Estofado de pollo	755.0	14.0	745.0	12.0
Ensalada de verduras/Arroz con pollo	339.1	24.5	327.6	18.3
Sopa de menudencia de pollo/Ceviche de pollo con lenteja	817.6	13.8	806.6	12.8
Crema arveja con huevo/Tallarines de carne en salsa roja	626.5	14.3	630.0	14.2
Sancochado de menudencia/Adobo de cerdo con arvejita	791.5	12.4	773.5	10.9
Ensalada de verduras/Pescado frito con frijoles	551.2	12.6	628.7	11.1
Papa a la huancaína/Ceviche de pollo	548.3	24.7	469.3	24.0
Promedio	846.5	15.6	813.5	12.3
D.E.	215.9	7.4	201.6	7.2



12.3% \pm 7.2 (Ver anexo 1). La variación está en relación al tipo de preparación culinaria. Observándose mayor porcentaje para el menú constituido por papa a la huancaína /ají de gallina, y el menor valor para el menú sopa de menudencia de pollo/pachamanca de pollo.

Dimensiones de las presas que componen el segundo plato del menú.

En la Tabla 3, se observa la variación de los tamaños de presas que conforman el segundo plato de los menús, siendo la pierna, el medallón de pollo y la entrecostada las presas que, en promedio, tienen mayor dimensión y el de menor tamaño es la carne de cerdo y de res.

Tabla 3. Promedio \pm D.E. de las dimensiones de las presas que componen el segundo plato de los menús de mayor demanda en los restaurantes en estudio.

Nombre de la presa	Largo (cm)	D.E	Grosor (cm)	D.E
Pecho	7.4	2.5	2.9	1.2
Entrecostada	9.9	1.2	2.4	0.5
Pierna	12.4	2.3	2.8	0.4
Ala	8.4	0.6	2.1	0.4
Medallón	11.8	3	2.4	0.6
Carne	5.8	2.4	1.6	1
Carne cerdo	3.7	0.6	1.3	0.3
Pescado	10.4	2.1	1.5	0.4

IV. DISCUSIÓN



Las medidas caseras de los alimentos de origen animal que constituyeron los menús de los restaurantes en estudio, no se pudo precisar para las sopas debido a que siendo menudencias hubieron varios trozos de diferentes formas y cortes que no pudo lograrse la medición por su complejidad. Las medidas caseras de las presas que constituyeron los segundos de los menús, indican que hay variación en los tamaños de un mismo tipo de presa, lo que es obvio debido a las diferencias de corte que realizan quienes preparan los menús. En el presente estudio, la pierna, entrepierna, el medallón de pollo, el pescado, son las piezas que tienen mayor dimensión (longitud y grosor) que otros tipos de presa. La cantidad de alimentos de origen animal que, en promedio, constituye el menú es 132 similar a lo que reportan algunos autores: 130 g, de pollo entero y crudo (Salas-Salvado, 2000, citado por Carbajal [4]).

V. CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos se concluye que los preparados culinarios que caracterizan los menús que se ofertan en los restaurantes estudiados es la sopa de pollo o menudencia de pollo, los segundos del menú están constituidos ,principalmente por guisos de pollo, que son combinados con menestras. ensalada de fruta de tamaño mediano ofertado por los restaurantes en estudio, contiene, en promedio, la porción de frutas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. Las ensaladas de verduras, ofertados por estos mismos centros de alimentación colectiva, en promedio, no lo cubre.



VI. RECOMENDACIÓN

Se recomienda adicionar los pesos de las presas de los menús estudiados a las dimensiones de las mismas.

VII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Asociación Benéfica PRISMA. Medidas Caseras. Programa de Alimentación y Nutrición de la Familia en Alto Riesgo (PANFAR) Lima, Perú, 1996.
2. Brosnan JT and Young VR. Integration of Metabolism 2: Protein and Aminoacids. In Nutrition & Metabolism, edited by Gibney MJ, Macdonald IA and Roche HM
3. Buzzad IM. Rationale for an international conference series on dietary assessment methods. *Am J Clin Nutr* 1994;59(suppl):143S-5S.
4. . Carbajal A y Sánchez-Muniz FJ. Guía de prácticas. En: Nutrición y dietética, editado por MT García-Arias y MC García. Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, Universidad de León, 2003, pp 130.
5. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales .PRT - CENAN – 400. Edición 1. 2012.
6. Cypel Y, Guenther PM and Peetot GJ. Validity of portion-size measurement aids: A review. *J Am Diet Assoc* 1997; 97:289-292.
7. Durán E, Soto D, Labraña AM Pradenas F. Estacionalidad y días de la semana como factores de riesgo de la dieta de mujeres adultas. *Rev Chile de Nutr*, 2005;32(3):254-261.
8. Guthrie HA Selection and quantification of typical food portions by Young adults. *J Am Diet Assoc* 1984;84:1440-1444.
9. Haraldsdóttir J, Tjønneland A and Overvad K. Validity of individual Portion Size Estimates in a food Frequency Questionnaire. *Inter J Epidemiol* 1994; 23: 787-796.
10. Instituto de Nutrición. Tabla de Valor Calórico y Proteico de Alimentos en Medidas Caseras.. Instituto de Nutrición. Institutos Nacionales de Salud. División de Nutrición Aplicada, Lima, Perú, 1977.



11. López L, Longo E, Carballido M y Di Carlo P. Validación del uso de modelos fotográficos para cuantificar el tamaño de las porciones de alimentos. *Rev Chil Nutr* 2006; 33(3):480-487.
12. Mormontoy W. Elaboración del Protocolo de investigación. 2da edición. Boehringer Ingelheim, Lima, Perú, 1994.
13. Primo Arámbulo P, Claudio R. Almeiah CR, Cuéllar J y Belotto AJ. La venta de alimentos en la vía pública en América Latina. *Bol Oficina Sanit Panam* 1995;11(2):97-107.
14. Posner BM, Smigelski C, et al. Validation of two-dimensional models for estimation of portion size in nutrition research. *J Am Diet Assoc* 1992;92:738-741.
15. Sabaté J. Estimación de la ingesta dietética: métodos y desafíos. *Med Clin (Barc)* 1993;100:591-596.
16. Salvini S; Hunter DJ, Sampson L, Stampfer MJ, Colditz GA, Rosner B and Willet WC. Food-Based Validation of a Dietary Questionnaire: The effects of Week-to-Week Variation in Food consumption. *Int J Epidemiol* 1989; 18 (4):858-867.
17. Satalaya A. Tabla de dosificación de alimentos. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Instituto de Saluda. Ministerio de Salud, Lima, Perú, 2005.
18. Steyn NP, Senekal, M, Norris SA, Whati L, MacKeown JM and Nel JH. How well do adolescents determine portion sizes of foods and beverages? *Asia Pac J Clin Nutr.* 2006 ; 15(1): 35–42.
19. Velásquez G. Fundamentos de alimentación saludable. 1ra edición. Editorial Universidad de Antioquía 2006, pp 281.
20. Young LR and Nestle M. Portion Sizes in dietary Assessment: Issues and Policy Implications. *Nutrition Review* 1995;53:149-158.



ANEXO

Anexo 1. Promedio de la porción total, porción comestible y porcentaje de alimento de origen animal que conforman los menús de mayor demanda en los restaurantes en estudio.

Menús	Promedio de porción total			Promedio de porción comestible		
	Total	Alimento de origen animal	% de alimento de origen animal	Total	Alimento de origen animal	% de alimento de origen animal
Sopa de menudencia de pollo/Pachamanca de pollo	941.9	118.3	12.6	834.1	44.5	5.3
Papa a la huancaína/Tallarín de pollo en salsa roja	940.5	137.4	14.6	873.9	141.2	16.2
Sopa de casa c/menudencia de pollo/Mondonguito a la italiana	999.5	76.9	7.7	1033.7	63.2	6.1
Sopa de sémola c/menudencia de pollo/Pescado frito c/frijol	1070.7	106.4	9.9	1035.6	77.0	7.4
Sopa de menudencia pollo/Seco de pollo c/frijol	1076.8	146.9	13.6	1016.2	88.5	8.7
Causa rellena con pollo/Estofado de pollo	851.5	110.0	12.9	811.7	70.2	8.6
Sopa de casa con menudencia de pollo/Escabeche de pollo	1140.5	124.1	10.9	1084.9	68.5	6.3
Ceviche de mixto/Olluquito con pollo	957.1	127.3	13.3	956.3	126.6	13.2
Aguadito de pollo/Pollo en punto de cuy	1002.1	177.6	17.7	901.2	76.7	8.5
Sopa de menudencia de pollo/Arroz con pollo y papa huancaína	1215.3	169.5	13.9	1130.3	84.5	7.5
Sopa de sémola con menudencia de pollo/ceviche de pollo	1152.2	148.5	12.9	1088.4	84.7	7.8
Papa a la huancaína/Lomo saltado de carne	676.2	109.4	16.2	676.2	109.4	16.2
Sopa de pollo/Estofado de pavita con frijol	543.8	106.6	19.6	488.9	57.5	11.8
Sopa de menudencia de pollo/Seco de pollo con lentejas	1111.7	114.8	10.3	1057.0	68.8	6.5
Sancochado/Ceviche de pollo	1093.0	118.3	10.8	1049.0	79.9	7.6
Papa a la huancaína/Pachamanca de pollo con arvejita	743.7	192.7	25.9	712.1	162.6	22.8
Sopa de casa/Tallarín de pollo en salsa roja	912.5	119.3	13.1	856.1	62.9	7.3
Papa a la huancaína/Ceviche de pollo con arvejita	714.0	170.5	23.9	671.5	128.0	19.1
Sopa de casa/Arroz con pollo	1025.3	114.5	11.2	973.0	81.2	8.3
Sopa de casa/Seco de pollo con frijol	1036.0	124.9	12.1	972.0	77.9	8.0
Sopa de casa/pollo asado con frijol	1008.3	150.3	14.9	931.9	73.9	7.9
Sopa de casa/Seco de pollo con frijol	625.3	159.0	25.4	590.6	77.9	13.2
Causa rellena con pollo/Lomo saltado de pollo	545.3	51.6	9.5	545.3	51.6	9.5
Papa a la huancaína/Mondonguito a la italiana	553.4	108.3	19.6	550.7	108.3	19.7
Crema de zapallo/Ceviche de pollo	1011.6	147.6	14.6	954.3	90.3	9.5
Causa rellena con pollo/ Tallarines de pollo en salsa roja	766.5	117.4	15.3	724.2	75.1	10.4
Aguadito de pollo/Aji de gallina	1048.0	135.1	12.9	1009.6	96.7	9.6
Sancochado/Escabeche de pollo	1049.7	142.6	13.6	1027.3	125.6	12.2
Sopa sustancia/Seco a la norteña con frijol	917.3	101.2	11.0	924.7	101.2	10.9
Papa a la huancaína/Ají de gallina	652.1	129.5	52.2	641.2	118.6	47.8
Sopa de pollo/Picante de carne	724.0	89.5	12.4	724.0	89.5	12.4
Sopa de menudencia de pollo/Seco de pollo	792.0	90.0	11.4	765.0	90.0	11.8
Ensalada de verduras/Asado de pollo	540.5	85.0	15.7	521.5	66.0	12.7
Sopa de casa/Seco de carne con frijoles	840.5	83.5	9.9	840.5	83.5	9.9
Sopa de sémola con menudencia de pollo/Estofado de pollo	755.0	105.5	14.0	745.0	89.5	12.0
Ensalada de verduras/Arroz con pollo	339.1	83.0	24.5	327.6	60.0	18.3
Sopa de menudencia de pollo/Ceviche de pollo con lenteja	817.6	112.7	13.8	806.6	103.2	12.8
Crema arveja con huevo/Tallarines de carne en salsa roja	626.5	89.5	14.3	630.0	89.5	14.2
Sancochado de menudencia/Adobo de cerdo con arvejita	791.5	98.0	12.4	773.5	84.6	10.9
Ensalada de verduras/Pescado frito con frijoles	551.2	69.5	12.6	628.7	69.5	11.1
Papa a la huancaína/Ceviche de pollo	548.3	135.6	24.7	469.3	112.6	24.0



Universidad Nacional
José Faustino Sánchez Carrión
Vicerrectorado de Investigación
Huacho - Perú

Repositorio Digital

Resolución N° 062-2013-VRI-UNJFSC

**Artículo
científico**