

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias de la Salud

**“DESARROLLO DE FOLLETOS INFORMATIVOS
SOBRE OPCIONES MENÚ Y MANEJO DE
ALIMENTOS, DESTINADOS A FAMILIAS
MIGRANTES VENEZOLANAS RESIDENTES EN
ECUADOR”**

Ariana Gabriela Orellana Rojas

Carrera en Licenciatura en Nutrición y Dietética

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título de

Licenciatura en Nutrición y Dietética

Quito, 15 de julio de 2021

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Colegio de Ciencias de la Salud

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**“DESARROLLO DE FOLLETOS INFORMATIVOS
SOBRE OPCIONES MENÚ Y MANEJO DE
ALIMENTOS, DESTINADOS A FAMILIAS
MIGRANTES VENEZOLANAS RESIDENTES EN
ECUADOR”**

Ariana Gabriela Orellana Rojas

María Belén Ocampo Ordóñez, MPH, RD

Aída Maribel Chisaguano Tonato, Ing. M.Sc. Ph.D

Quito, 15 de julio de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Ariana Gabriela Orellana Rojas

Código: 00139603

Cédula de identidad: 1722591920

Lugar y fecha: Quito, 15 de julio de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La presente serie de folletos, se compone de una orientación a familias migrantes venezolanas residentes en el Ecuador a una alimentación saludable, mediante opciones de menú semanal, recomendaciones sobre la compra y manejo de alimentos, y la prevención de la intoxicación alimentaria. El trabajo se realizó con el enfoque de solventar la situación de inseguridad alimentaria en las familias migrantes venezolanas, brindándoles información comprensible, concisa y breve, sobre una dieta variada y saludable, los lugares de compra, y el manejo de alimentos preventivo de la intoxicación alimentaria. Lo cual, se logra mediante la entrega de menús diarios para el requerimiento familiar, con porciones de cada grupo de alimentos, en medidas caseras, que entran en el presupuesto semanal de familias dentro y por debajo de la línea de la pobreza. Se enfoca en el problema latente de inseguridad alimentaria en la población migrante venezolana en nuestro país, y da una opción para que cada familia utilice herramientas a la mano para solventar su situación y acceder a alimentos que los nutran. Al momento, se necesita más investigación sobre la situación real de dicha población, ya que el presupuesto real destinado a cada individuo de una familia se basa en datos recolectados en la población ecuatoriana, y la Canasta Básica ha subido. A futuro, el presente trabajo se complementaría la investigación de una muestra representativa de los migrantes venezolanos, y su estado de seguridad o inseguridad alimentaria al momento.

Palabras clave: Inseguridad Alimentaria, Familias Migrantes Venezolanas, Línea de Pobreza, Menú Semanal, Manejo de Alimentos, Intoxicación Alimentaria

ABSTRACT

This series of brochures consists of an orientation to Venezuelan migrant families residing in Ecuador to a healthy diet, through weekly menu options, recommendations on the purchase and handling of food, and the prevention of food poisoning. The work was carried out with the focus of solving the situation of food insecurity in Venezuelan migrant families, providing them with understandable, concise and brief information on a varied and healthy diet, places of purchase, and preventive food handling of food poisoning. . This is achieved through the delivery of daily menus for the family requirement, with portions of each food group, in homemade measures, which enter into the weekly budget of families within and below the poverty line. It focuses on the latent problem of food insecurity in the Venezuelan migrant population in our country, and gives an option for each family to use tools at hand to solve their situation and access food that nourishes them. At the moment, more research is needed on the real situation of this population, since the real budget destined to each individual of a family is based on data collected in the Ecuadorian population, and the Basic Basket has risen. In the future, this work will complement the investigation of a representative sample of Venezuelan migrants, and their state of security or food insecurity at the time.

Keywords: Food Insecurity, Venezuelan Migrant Families, Poverty Line, Weekly Menu, Food Management, Food Poisoning

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
ANTECEDENTES.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	15
OBJETIVOS.....	16
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
METODOLOGÍA.....	17
Fase 1. Revisión Bibliográfica	17
Fase 2. Desarrollo del material: Folletos informativos.....	18
MARCO TEÓRICO	20
Seguridad alimentaria.....	20
Contexto socioeconómico y nutricional de las familias migrantes venezolanas en Ecuador	21
Respuesta a la inseguridad alimentaria y hábitos alimenticios de los hogares que la reportan.....	22
Factores que incrementan la inseguridad alimentaria.....	11
Manejo e higiene de los alimentos, recomendaciones de la población migrante	11
RESULTADOS	13
DISCUSIÓN	18
CONCLUSIONES	21
RECOMENDACIONES	22
ANEXO 1.....	23
ANEXO 2.....	25
ANEXO 3.....	26

ANEXO 4	28
ANEXO 5	30
ANEXO 6	36
Bibliografía	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	21
<i>Métodos de medición de seguridad alimentaria e inseguridad alimentaria</i>	21
Tabla 2	11
<i>Factores promotores de la inseguridad alimentaria</i>	11
Tabla 3	11
<i>Prácticas para el manejo correcto de alimentos</i>	11

INTRODUCCIÓN

La seguridad alimentaria, un concepto altamente difundido en el mundo globalizado es una meta fundamental a alcanzarse en el siglo XXI, enmarcada dentro del segundo objetivo de las ODS de la agenda de desarrollo sostenible propuesto por la Organización de las Naciones Unidas ONU (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2018). The Food and Agriculture Organization, FAO 2011 en la Cumbre Mundial de la Alimentación festejada en 1996, determina que existe seguridad alimentaria dentro del contexto del acceso físico, social y económico a alimentos que sean suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer requerimientos y preferencias alimentarias garantizando una vida sana y activa. Sin embargo, para que exista seguridad alimentaria, sus pilares fundamentales; disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos deben mantener armonía y estabilidad; por el contrario, el desequilibrio de los mismos constituye inseguridad alimentaria, y por consiguiente son la causa de la hambruna y la malnutrición (Calero, 2011).

La importancia de mitigar los efectos de la inseguridad alimentaria, en términos generales, se suele atender a través de la comprensión del efecto directo e indirecto sobre el estado nutricional de los seres humanos, que ha facilitado la incidencia de patologías tales como; prevalencia de desórdenes alimenticios, alteraciones del colesterol, disminución de la albúmina sérica, baja hemoglobina, baja vitamina A, y daños en la salud física y mental (Mohamadpour, M., Mohd Sharif, Z., & Avakh Keysami, M., 2012). Sin embargo, es imperativo el enfoque en el estudio de las causas más prevalentes para que se suscite esta condición que son factores sociodemográficos, diferencias de género, estructura familiar, disponibilidad de alimentos y migración (Murthy, 2016). Y son los movimientos migratorios de los hogares un factor determinante para que miles de hogares propendan a sufrir de inseguridad alimentaria (Anderson, Hadzibegovic, Moseley, & Sellen, 2014).

Se entiende por migración a la movilización de grupos poblacionales de un lugar a otro por deterioro del lugar de residencia inicial o sus condiciones de vida, dentro de este contexto se encuentran factores crisis políticas, falta de oferta laboral y sobrepoblación (Khan Academy, 2019). Migrar implica, en muchos casos, enfrentar problemas de desempleo, xenofobia, tráfico de personas y explotación laboral, acceso limitado a atención médica, educación y alimentación (John, 2018). Obligando a migrantes a depender en muchas ocasiones a asistencias de organizaciones no gubernamentales de índole sanitaria, legal, social, psicológica y alimentaria (Grupo Interagencial sobre Flujos Migratorios Mixtos, 2018). Por consiguiente, se entiende que la migración afecta la calidad de vida de los migrantes en relación a seguridad, vivienda y condiciones de vida en general; y dentro de ellas, su estado nutricional.

Aunque la migración de grupos humanos se produce en todo el mundo, Venezuela es el país Latinoamericano que reporta la mayor tasa de migración de sus ciudadanos en la región hacia países vecinos tales como Colombia, Perú, Argentina, Chile y Ecuador (Mazuera-Arias, R., N. Albornoz-Arias, M. A. Morffe Peraza, C. Ramírez-Martínez, y M. T. Carreño-Paredes, 2019). En el caso puntual de Ecuador, a finales del año 2019 se calculó un estimado de 371000 migrantes venezolanos radicados (Avilés, 2019). A quienes se considera como grupo vulnerable y susceptible al poner en riesgo su seguridad alimentaria debido a limitaciones económicas, físicas y especialmente alimentarias, producto de la migración. En consecuencia, el acceso a fuentes de información que faciliten la identificación, formulación y posterior aprovechamiento de alimentos a grupos migratorios vulnerables, es una medida a implementar a fin de mitigar los efectos de afecciones alimenticias y asegurar el alcance de seguridad alimentaria en sus núcleos familiares (Seaman, P. & Eves, A., 2006).

ANTECEDENTES

Según la Organización de Naciones Unidas (ONU) entre el año 2015 y 2050 la cantidad de inmigrantes a nivel mundial se duplicará, siendo que para el año 2015, los inmigrantes a nivel mundial incrementaron a 244 millones, y para el 2050 la expectativa es de 400 millones de inmigrantes. Actualmente, los conflictos políticos, económicos y sociales de Venezuela han deteriorado su calidad de vida, estos conflictos han generado una crisis humanitaria y un aumento en la migración internacional. Por consiguiente, Venezuela, es el país Latinoamericano con la mayor tasa de migración en la región. Según cifras oficiales de la Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela a principios del 2020, se estimó que los venezolanos en movilidad humana a nivel internacional fueron 4,9 millones y las proyecciones hasta el 2023 indican que se alcanzará los 10 millones. Ecuador es uno de los destinos principales de la población migratoria venezolana y se conoce que, de 415 835 migrantes venezolanos reportados en Ecuador en el 2021, 191000 (46%) se encuentran en inseguridad alimentaria moderada, y 71 000 (17%) se encuentran en inseguridad alimentaria severa (Fernández, E ; Guajardo, 2020; Hun, N. Urzúa, 2019; Mazuera-Arias, R., N. Albornoz-Arias, M. A. Morffe Peraza, C. Ramírez-Martínez, 2019; Ribas, 2018; World Food Programme., 2021).

Los niveles de inseguridad alimentaria dentro de Ecuador son mayores para hogares de migrantes, por sus limitaciones en el acceso a alimentos, y el uso de estrategias equivocadas de supervivencia para enfrentar la escasez alimentaria y la falta de recursos económicos (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021). Se ha evidenciado que gran parte de familias venezolanas residentes en Ecuador se encuentran en la línea y por debajo de la línea de la pobreza debido a que en muchos hogares el salario total y/o consumo total están por debajo del costo de la canasta básica del Ecuador (INEC, 2021). Adicionalmente, un factor determinante en relación a la disponibilidad de los alimentos es el manejo adecuado

de los mismos, esto es, la capacidad que tienen las familias para cuidar almacenar los alimentos de manera que garanticen su inocuidad (Mullan, Allom, Sainsbury, & Monds, 2016) Esta capacidad se ve limitada en las familias migrantes dadas las limitaciones físicas de vivienda en las que pueden vivir (INEC, 2011). Según la Encuesta de Estratificación de Nivel Socioeconómico, realizada por el INEC en el año 2011, las familias en la línea de pobreza y por debajo de ella (en muchos casos familias migrantes), se ubican en los estratos sociales determinados como “C-“y “D”. Estos hogares, de acuerdo a sus particularidades exhiben limitantes para asegurar la inocuidad de sus alimentos y por consiguiente pone en riesgo sus condiciones sanitarias y seguridad alimentaria, de hogares ubicados en estratos C- y D el 84% y 43% tiene refrigeradora respectivamente, y en algunos casos ninguno de los estratos tiene acceso a agua potable (INEC, 2011).

En respuesta a estas problemáticas, se han desarrollado una serie de programas para mitigar la inseguridad alimentaria dentro de Ecuador. Un programa de apoyo, Plan Estratégico del World Food Program WFP cuyo enfoque principal es trabajar conjuntamente con el gobierno, para cumplir los ODS, y reducir la malnutrición e inseguridad alimentaria de personas en situación de movilidad humana; se encuentra vigente desde el año 2017 (Programa Mundial de Alimentos, 2012).

El World Food Program, reportó en ese mismo año la asistencia en programa de alimentos a 18405 personas mediante el canje de cupones y asistencia a 21000 personas sensibilizadas sobre el cambio climático y la seguridad alimentaria (Programa Mundial de Alimentos, 2012). La priorización del WPF se dirige a familias que llegaron recientemente al país y que presentan vulnerabilidad socioeconómica e inseguridad alimentaria, éstas familias recién llegadas fueron monitorizadas, y obtuvieron puntajes bajos de consumo de alimentos (23,1%) debido principalmente a un consumo de 4 de los 7 grupos de alimentos (cereales, grasas, aceites, legumbres) (Programa Mundial de Alimentos, 2012).

El programa “Dar una mano sin dar la mano”, que inició el día 8 de mayo del 2020 constituido por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), el Banco de Desarrollo (BDE), y los Gobiernos Autónomos Descentralizados (GAD) de varias provincias se enfoca en la donación de kits de alimentos con el objetivo de ayudar a las poblaciones vulnerables del país, entre ellos migrantes. El Banco de Desarrollo reportó que 130 GAD presentaron un plan de moratoria por aproximadamente 800 operaciones de crédito con dicha institución, rubros utilizados para comprar raciones de alimentos destinados a ser repartidos en sus territorios, para evitar posibles contagios al salir las personas de su casa a buscar alimentos. El COE Nacional elaboró la Resolución del 27 de marzo en la que ordena a prefecturas y municipios adquirir los kits de alimentos. Sumado a esto, el BDE implementó una línea de crédito para facilitar el acceso a insumos médicos en la emergencia sanitaria, con pagos que inician posterior a diciembre de 2020 y se pagarán en 7 años plazo (Dar una mano Ecuador, 2020)

El presente trabajo de investigación, tiene por objetivo la elaboración de folletos de opciones de menú y enseñanza del correcto manejo de los alimentos, destinado principalmente a población migrante venezolana en Ecuador que no percibe los ingresos suficientes (dentro de la línea de pobreza y por debajo de ella) para poder acceder a la Canasta Familiar Básica (CFB) que actualmente se ubica alrededor de los USD 712,11, pero que de igual forma requiere tener una buena calidad de vida y un estado nutricional saludable (Instituto Nacional de Estadística y Censos Ecuador, n.d.).

JUSTIFICACIÓN

Actualmente en Ecuador gran parte de la población migrante proviene de Venezuela, una de las poblaciones más desplazadas en la región de Latinoamérica (Mazuera-Arias, R., N. Albornoz-Arias, M. A. Morffe Peraza, C. Ramírez-Martínez, 2019). Dentro de esta población se encuentran familias que sobreviven con ingresos que correspondientes a la línea de pobreza o bajo la línea de pobreza, \$29,75 y \$35 dólares semanales respectivamente (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021) (Calero, 2011).

En virtud de sus dificultades dietéticas, ha surgido la necesidad de crear y apoyar a esta población vulnerable mediante estrategias para facilitar el manejo de alimentos y organización de los presupuestos destinados a la adquisición de los mismos. Por tanto, la estrategia planteada a fin de atender a esta necesidad es la creación de planes de alimentación, donde se considere una base de alimentos ajustados al presupuesto de estas familias. Estos planes se enfocan en la reducción del efecto de la baja disponibilidad dietética; definida como, la ausencia de lugares de compra de alimentos saludables o la falta de conocimiento de estos, además de facilitar que las familias migrantes modifiquen sus hábitos alimenticios de acuerdo a los alimentos disponibles en su entorno (Bernal, J., Lorenzana, 2005).

La elaboración de folletos de opciones de menú y enseñanza del correcto manejo de los alimentos, integran sugerencias de lugares de compra a los que acudir, para poder alimentarse con comidas nutritivas y con recursos fáciles de acceder (Anderson et al., 2014). Y en sí constituyen una ayuda metodológica de fácil comprensión y difusión en grupos altamente vulnerables, como el objeto del presente estudio.

OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar herramientas que apoyen la compra, el consumo, y el correcto manejo de alimentos en familias venezolanas migrantes que viven en línea de pobreza y por debajo de ella.

Objetivos específicos

- Definir a través de una revisión de la literatura las bases que definan la situación migratoria y de seguridad alimentaria de las familias venezolanas
- Crear recomendaciones a través de folletos informativos sobre el manejo correcto y compra de alimentos para las familias migrantes venezolanas que se encuentren en la línea de pobreza y por debajo de ella.

METODOLOGÍA

El presente trabajo se realizó en dos fases, la primera, fue una revisión bibliográfica de inseguridad alimentaria en población migrante, y los factores que la promueven, junto al manejo adecuado de alimentos en situaciones de pobreza y los hábitos alimentarios de la población venezolana, y sitios de compra. La segunda fase, consistió en la elaboración de 30 menús para cada familia, utilizando Excel para el cálculo del presupuesto semanal, asegurar la variedad de alimentos, y creación de las listas de compra semanal/ diaria según el tipo de producto y su durabilidad, con folletos sobre el manejo de alimentos y lugares de compra.

Fase 1. Revisión Bibliográfica

El primer paso comprende una revisión bibliográfica sobre inseguridad alimentaria en población migrante, sus factores promotores, manejo y manipulación de los alimentos en condiciones de pobreza, y puntos de compra de alimentos. La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en bases bibliográficas electrónicas como; PubMed, Science Direct, Google Scholar, Ebsco. Las palabras claves con las que se investigó fueron “Food Security”, “Migration”, “Prevalence”, “Food Handling”, y “Migrantes venezolanos”. Los descriptores utilizados fueron, “Immigration + Food insecurity”, “Food access + migration”, “Food consumption + migration”, “Food patterns + migration”, “Sociodemographic data + migration”. Se seleccionaron estudios sin límite de tiempo de publicación, pero se actualizó la situación de la migración a nivel mundial a la actualidad, entre otros.

Para la inclusión de artículos se tomó en cuenta que estos sirvan para la comparación de descriptivos de inseguridad alimentaria en relación a datos demográficos, además del análisis de las diferencias salariales entre hombres y mujeres. Dichos artículos siguieron un protocolo de investigación realizado en una muestra de migrantes, con cuestionarios

validados de inseguridad alimentaria, datos sociodemográficos, de consumo, acceso y disponibilidad alimentaria. Los artículos seleccionados realizaron un análisis estadístico mediante cuestionarios, como el Food Insecurity Experience Scale o FIES (validado por la FAO) con preguntas estandarizadas, y escalas de medición de la inseguridad alimentaria por acceso en poblaciones migrantes (Interlenghi et al., 2017)

Se excluyeron artículos que analizaban una población distinta, como muestras extraídas de no migrantes, o análisis de situaciones de países de primer mundo. que no midan la inseguridad alimentaria, si no otro tipo de índices de pobreza. Además de artículos que utilicen una metodología distinta de recopilación de datos, o que se enfoquen en grupos etarios como niños, mujer embarazada, enfermos, discapacitados o ancianos, puesto que la información extraída de esos grupos no sustenta el tema. Por último, se excluyeron estudios que no emplearon cuestionarios validados. Se aseguró la calidad y validez de los estudios, asegurando que emplearan cuestionarios validados, el tamaño de muestra, la tasa de respuesta, el entrenamiento de encuestadores e intervalos de confianza para el análisis estadístico de la información. Se utilizó el programa de citación Mendeley de la última versión para referenciar los artículos, en el formato de la American Psychological Association de la sexta edición.

Fase 2. Desarrollo del material: Folletos informativos

Se elaboraron menús semanales para 2 modelos de familias de 4 integrantes, 2 adultos y 2 niños entre 8 y 10 años, proporcionando información de medidas de higiene alimentaria que se adecuaron a la situación de migración, y sitios de compra (mercados) que disponen de alimentos económicos (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021). Posteriormente, se elaboró una lista de alimentos convenientes económica y nutricionalmente, mediante la observación de precios en mercados, y locales como AKÍ y

Tía. Con esta lista de precios, y la lista de intercambio y composición química chilena, se ingresó los datos en Excel, y se elaboró un sistema de cálculo de porciones y precio por porción, que calculó el gasto diario y semanal en alimentos para cada día, para cada familia. Por otro lado, se realizó un cálculo del requerimiento calórico y de macronutrientes para una familia modelo compuesta de, un niño de 10 años con un peso de 32 kg, una niña de 7 años, con un peso de 24 kg, una mujer de 25 años con un peso de 65 kg, y un hombre de 35 años peso de 75 kg. Con los datos mencionados se realizó el cálculo del requerimiento nutricional diario y semanal, ajustado al presupuesto disponible, de \$29,75 y \$35 respectivamente para la familia dentro de la línea de la pobreza, y por debajo de ella. Por último, se estructuraron dos folletos, un solo folleto diario, que incluye, una lista de compra, las porciones personales, por familia, para 1 mes para cada familia y otro folleto respecto a lugares de compra y manejo de alimentos (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021).

Después de hacer un conteo total del número de porciones familiares por día, de cada grupo de alimentos, se sacó una lista de alimentos semanal que cumpliera con los requerimientos nutricionales y presupuestarios de cada familia. Se hizo una selección de los productos más convenientes, para el mencionado presupuesto para cada familia, de los 13 grupos de alimentos, esto se logró mediante la investigación de los precios de productos alimentarios de uso diario en el AKÍ, Tía, y Mercado de Conocoto, además de una verdulería local. Posteriormente, se sacó la media de estos precios y se seleccionó una variedad de cada grupo, con el precio más conveniente. Se utilizó Excel, para sacar el requerimiento y hacer la sumatoria de porciones diarias de los cuatro integrantes de cada familia y asegurarse de que los alimentos enlistados cupieran dentro del presupuesto de \$29,75 dólares y \$35 dólares para cada familia (Calero, 2011).

Además de tener en cuenta posibles adaptaciones u opciones de alimentos que reemplacen lo que normalmente su cultura consumía en el país de origen, se consideró, la

selección adecuada del lugar de compra, transporte, almacenamiento, preparación y artefactos disponibles para la preservación de alimentos. La higiene alimentaria y el correcto manejo de los alimentos, y la compra en los mejores lugares, son importantes, para prevenir infecciones alimentarias. Por otra parte, se propusieron lugares en los que las familias encuentren los alimentos, mediante la investigación por observación directa de lugares con los precios más económicos y mayor disponibilidad y calidad de alimentos como los supermercados; AKÍ, Tía, Gran Akí, mercados locales de frutas y verduras, verdulerías locales, panaderías y tiendas de abastos locales.

MARCO TEÓRICO

Seguridad alimentaria

Según la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, la seguridad alimentaria “existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana”(FAO, 2012). La inseguridad alimentaria se define según la USDA, en el año 2011, como “una condición económica y social a nivel del hogar de acceso limitado o incierto a una alimentación adecuada”(World Food Programme., 2010). Siendo un problema mundial y un determinante sociológico de la salud al que se ha dado poca importancia. Quienes viven inseguridad alimentaria llevan un consumo dietético limitado en nutrientes, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas (Weigel, M. & Armijos, M., 2015). Los hogares con inseguridad alimentaria tienen dificultad al controlar la dieta, por lo que existen enfermedades crónicas que no se controlan adecuadamente debido a este factor, como la diabetes tipo 2, y desórdenes por déficit o exceso como la desnutrición y la obesidad respectivamente (Weigel, M. & Armijos, M., 2015). La compra de alimentos se ve directamente influenciada por los ingresos, si estos

bajan, en consecuencia, baja la compra y consumo de los mismos. Este es un problema de salud pública que a la vez incrementa los gastos del estado y la estancia hospitalaria (Murthy, 2016). La inseguridad alimentaria se define como el desequilibrio de disponibilidad, acceso, consumo o utilización biológica de los alimentos. Desequilibrios en el acceso a alimentos, se definen como una disminución del mismo, a nivel local, con consecuencias negativas en la salud y bienestar de la comunidad migrante (Murrell & Jones, 2020).

Tabla N° 1 Métodos de medición de seguridad alimentaria e inseguridad alimentaria

Métodos de medición	
Seguridad alimentaria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estimación calórica per cápita nacional FAO 2. Por ingesta dietética individual 3. Según antropometría 4. Escalas de medición basada en experiencia (Interlenghi et al., 2017).
Inseguridad alimentaria	<ol style="list-style-type: none"> 1. FAI: Food Abundance Index 2. ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria: escala cualitativa basada en experiencia 3. ESAE: Manual de Evaluación de Seguridad Alimentaria en Emergencias: WFP (FAO, 2012; Murrell & Jones, 2020; World Food Programme., 2009)

Contexto socioeconómico y nutricional de las familias migrantes venezolanas en Ecuador

Según la FLACSO, en el año 2011, una persona por debajo de la pobreza, se alimentaba con \$1,06 diarios, dando un total aproximado de \$4,25 dólares diarios para una familia de 4, y \$29,75 semanales (Calero, 2011). Según el estudio “Influence of Family Structure and Food Insecurity in Venezuelan Migrants”, que se realizó en una muestra de 247 migrantes venezolanos, un 89% tuvo consumo adecuado de alimentos, 7% estuvo en riesgo, y 3% tuvo un consumo insuficiente. Mientras que, 77% de los participantes tiene acceso inadecuado a alimentos, y un 54% de participantes informó gastar menos de 49\$

semanales en comida. El estudio también estimó el gasto semanal de estas familias migrantes, el cual, fue variable entre los grupos, todos los participantes catalogados en seguridad alimentaria gastaron más de 50\$ semanales, un 72% de participantes con inseguridad alimentaria gastaron de 20 a 30\$ semanales. No se encontró asociación entre género o edad con el presupuesto destinado a alimentación, pero si se encontró asociación con la educación (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021). Quienes obtuvieron el nivel de bachiller, gastaron 30 a 50\$ semanales mientras que quienes tenían un nivel educativo mayor, gastaron de 20 a 30\$ semanal. Un 73% de la muestra total manifestó que tuvo momentos sin recursos para los alimentos, con un 69.8% de jefes de hogar masculinos versus +un 85.7% de jefas de hogar ($p = 0,01$). No se encontró asociación entre seguridad alimentaria, género e IMC, esto, a pesar de que 60% de participante menores de 40-50 años presenta algún tipo de sobrepeso (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021).

Respuesta a la inseguridad alimentaria y hábitos alimenticios de los hogares que la reportan

Los migrantes responden a la inseguridad alimentaria mediante varios mecanismos, como; préstamos, fiar dinero, dejar de comprar un grupo de alimentos, uso de ahorros, vender ganado, o comprar con tarjeta de crédito, además de reducir el número de comidas por día, el tamaño de porción, y el tamaño de comidas (Weigel, M. & Armijos, M., 2015). Los hogares con insuficiencia alimentaria, adquieren un número menor de artículos de los 6 grupos alimentarios. Los hogares con insuficiencia alimentaria tienen dietas menos diversas, como consecuencia menos alimentos altos en retinol, carotenoides y hierro hem. Los hogares con insuficiencia alimentaria gastan menos en carnes, mariscos, pescado, vegetales, frutas, cereales, a excepción de tubérculos blancos y raíces. Los hogares con restricción alimentaria

tienen una alimentación más monótona, de menor calidad nutricional y densidad de nutrientes (Weigel, M. & Armijos, M., 2015). Las preferencias alimentarias social o culturalmente diferentes, en el caso de los migrantes, promueve la inseguridad alimentaria al encontrarse escasamente los alimentos base. Por lo que se recurre a alimentos de reemplazo o se acoplan los hábitos a los del nuevo país (Anderson et al., 2014)

Factores que incrementan la inseguridad alimentaria

Tabla N° 2 Factores promotores de la inseguridad alimentaria

Factor promotor	Consecuencias
Estatus legal	Mayores barreras para indocumentados para acceder a alimentos y programas de asistencia. La interacción de estatus legal con otros factores de riesgo como pobreza, estatus migratorio, aislamiento social, estrés, da un mal pronóstico de salud (Carney & Krause, 2020).
Falta de recursos financieros	La inseguridad alimentaria incrementa en hogares con un solo perceptor de ingresos o bajo salario conjunto (Clay, L., Papas, M., Gill, K., & Abramson, D., 2018). Limitan acceso a comidas de calidad, saludables, y adaptación a la escasez de alimentos (Weigel, M. & Armijos, M., 2015).

	<p>Restricción de calidad de alimentos, insuficiente aporte calórico, protéico y de micronutrientes (Landaeta-Jiménez, Cuenca- Herrera, Ramírez, & Vásquez, 2017).</p> <p>Menor acceso a proteínas de alto valor biológico y micronutrientes (Weigel, M. & Armijos, M., 2015).</p>
<p>Preferencias alimentarias distintas al país destino</p>	<p>Los migrantes no encuentran fácilmente alimentos base de su dieta habitual, por lo que recurren a reemplazo, o se acoplan al país destino (Anderson et al., 2014).</p> <p>Mediante la aculturación dietética, los migrantes de adaptan a los hábitos del nuevo país (Sattiaabouta, Patterson, Neuhourser, & Elder, 2002).</p>
<p>Falta de acceso a apoyo social y programas gubernamentales (familia, amigos, conocidos, que los ayuden)</p>	<p>La falta de conocimiento de recursos disponibles, evita el acceso de los migrantes a estos programas y deja su situación alimentaria a la deriva, en caso de no tener redes de apoyo social (Anderson et al., 2014).</p> <p>Programas gubernamentales: cupones de alimentos, si se accede, se reduce la incidencia de bajo peso, complicaciones de salud, y disminución del tamaño de porción (Dar una mano Ecuador, 2020).</p>

(Broussard, 2019).	
Cabeza de hogar femenina	<p>La brecha salarial, falta de acceso a trabajo, y preferencia por empleados masculinos incrementa el desempleo e inseguridad alimentaria.</p> <p>La mujer, por sus cargas (hijos) debe recibir permisos y ausencias, y mayor remuneración (Anderson et al., 2014).</p> <p>Se ha reportado mayor incidencia de inseguridad alimentaria en mujeres migrantes venezolanas en Ecuador (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021).</p> <p>En países en vías de desarrollo, las mujeres tienen 1,28 veces más riesgo de inseguridad alimentaria (Broussard, 2019).</p>
Baja disponibilidad dietética	<p>Como consecuencia de bajos salarios, la variedad y equilibrio de una dieta se ponen en riesgo, en Venezuela el consumo de grupos de alimentos como lácteos, cárnicos, huevos, legumbres y grasas redujeron en un 47% y el consumo de frutas un 34%.</p> <p>La compra de cereales, harina de maíz, harina de trigo y derivados y arroz se priorizó por encima de los grupos mencionados anteriormente.</p> <p>Incrementa la monotonía de la dieta (a más cerca de la línea de pobreza).</p> <p>Reduce el tamaño de ración y calidad alimentaria (Landaeta-Jiménez et al., 2017).</p>
Inestabilidad de vivienda	<p>Afectación de la salud física y mental, reducción del bienestar individual, menor acceso a la salud pública, empleo y educación</p> <p>La pérdida de hogar previa o actual, se asocia con inseguridad alimentaria y dificultades materiales (King, 2018).</p>

Manejo e higiene de los alimentos, recomendaciones de la población migrante

Según la Encuesta de Estratificación de Nivel Socioeconómico, del INEC 2011, las familias en la línea de pobreza y por debajo de ella, estarían ubicadas en los niveles C- y D (INEC, 2011). Quienes se ubicaron en el nivel C -, tenían viviendas de cemento o ladrillo, con un baño y ducha. Más del 84% tuvo refrigeradora y cocina con horno. De los hogares en C-, 6% tiene acceso a salud privada, seguros municipales o seguro de vida (INEC, 2011). Mientras quienes se ubican en el nivel D, tiene viviendas de ladrillo o cemento, tabla, o tierra, 43% tiene refrigeradora y cocina con horno. El jefe del hogar tiene un nivel educativo de primaria completa, trabaja como empleado no calificado (INEC, 2011).

De los hogares estratificados en los niveles C-, la mayoría disponía de cocina o algo con lo que cocer alimentos, y de los hogares estratificados en nivel D, contaban con fogones, aún con esta información, se debe tomar en cuenta el estado actual de los migrantes, sobretodo, los del nivel D. Quienes se ubican en el nivel D, no tienen tiempo suficiente al día, destinado a la cocción de alimentos, y al trabajar todo el tiempo, los alimentos que más les benefician, son los alimentos no perecibles, o los que puedan conservar mientras trabajan. Tomando en cuenta esto, la selección de alimentos para los menús, se basó en alimentos no perecibles para la familia por debajo de la línea de la pobreza, y se seleccionó alimentos que se pueden cocinar, para la familia en línea de pobreza (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021).

Es importante informar a la población migrante sobre el correcto manejo y manipulación de los alimentos en condiciones de pobreza. Una consecuencia de mal manejo de los alimentos es la intoxicación alimentaria, por contaminación cruzada, mal almacenamiento, o alimentos vencidos. Las enfermedades debidas a patógenos alimentarios son prevenibles mediante conductas adecuadas de manipulación alimentaria, y manejo de técnicas higiene de manos y prevención de la contaminación cruzada al preparar

los alimentos. Principalmente bacterias como la *Escherichia coli*, *Campylobacter* y *Salmonella*, son las causantes de intoxicación alimentaria, las consecuencias de una intoxicación alimentaria pueden ir desde síntomas como vómito, diarrea, a deshidratación, malnutrición, desnutrición y retardo en talla, y por último la muerte (Mullan et al., 2016). Una fuente de intoxicación alimentaria son los errores del manejo de alimentos. Para la prevención se recomienda que se practiquen los siguientes hábitos: higiene personal, cocción adecuada, evitar contaminación cruzada, cuidar la temperatura de las, y evitar alimentos de fuentes contaminadas (Medeiros, Kendall, Hillers, Chen, & Dimascola, 2001).

Tabla N° 3 Prácticas para el manejo correcto de alimentos

Práctica	Recomendación
Practicar higiene personal	<p>Lavado de manos, restregando entre los dedos, y entre los dorsos y palmas de las manos antes de la manipulación de alimentos crudos o cocidos: Previene la contaminación fecal: con virus Norwalk, Shigella spp. y Hepatitis A</p> <p>Evitar tocar animales antes, durante o después de manipular alimentos.</p> <p>Evitar la preparación de alimentos en caso de vómito/diarrea</p> <p>Cubrir heridas antes de manipular alimentos: paso de Staphylococcus aureus a comidas. panes, pasteles, pasta, precocidos o recalentados</p>
Cocción adecuada de alimentos	<p>Cárnicos: vaca, pollo, cerdo, pavo: se denota por su color opaco, al cortarlos no tienen coloración de sangre, textura suave</p> <p>Mariscos: cocer hasta que se abra el caparazón</p> <p>Recalentar precocidos y sobras 74°C</p> <p>Cocer la yema y la clara de huevo hasta que estén firmes y opacas, evitar comidas que contengan huevo crudo</p>
Contaminación cruzada	<p>Lavar utensilios de cocina: cuchillos, tablas de picar, superficies.</p> <p>Mantener limpieza antes, durante y después de cocinar con agua caliente, jabón</p>

	<p>Lavar utensilios, superficies y manos, después de manipular carnes y mariscos crudos, con agua caliente y jabón</p> <p>Lavar vegetales y frutas con vinagre y agua</p> <p>Almacenamiento: separar comidas crudas, de cocinas cárnicos y mariscos</p>
Manejo de temperaturas	<p>Almacenar comidas perecibles en el refrigerador (4°C), o un lugar fresco</p> <p>No preparar comidas más de 2 horas previo a su servicio</p> <p>Almacenar comida en vajillas que resistan el calor</p> <p>Mantener la temperatura de la refrigeradora entre 1 °C y 4 °C</p> <p>Descongelar comidas perecibles en el refrigerador/microondas/agua fría corriente</p>
Evitar fuentes contaminadas	<p>Beber lácteos y bebidas pasteurizadas</p> <p>Usar agua potable y segura, hervir antes de beber y cocinar por prevención</p> <p>Evitar queso fresco, pescado ahumado crudo, ensalada fría, hot dogs, refrigerios fríos en caso de no poder recalentarlos a altas temperaturas, o pertenecer a un grupo vulnerable</p> <p>No ingerir mariscos o pescado crudo o semicocido, comidas con huevo crudo, derivados de huevo crudo, carnes cridas</p> <p>Preferir la compra de mariscos y pescado fresco</p>

Fuente: (Medeiros et al., 2001).

RESULTADOS

MANEJO DE ALIMENTOS

Consejos y recomendaciones para prevenir la intoxicación por alimentos

Higiene personal

1. Lavarse las manos
2. No manipular alimentos enfermo
3. Cubra sus heridas al cocinar .



Cómo recalentar

1. Sopas: hasta que hiervan
2. Arroz: hasta que se evapore el agua
3. Carnes: hasta que estén calientes

**NO CONSUMIR
HUEVO,
MARISCOS O
CARNES CRUDAS**



LIMPIEZA

Limpie las áreas donde prepara las comidas con agua, y jabón, deje secar



PRECAUCIONES

Si está embarazada, tiene más de 65 años, o tiene alguna enfermedad crónica, no consumir alimentos guardados perecibles, o sin recalentar. Tampoco consumir alimentos que incluyan huevo crudo, no comer carne cruda.

COCINA DE MANERA ADECUADA

COCINE LOS HUEVOS POR TIEMPO



ALIMENTOS BIEN COCIDOS

- Carne, pollo: no sangran
- Mariscos: concha abierta, carne opaca
- Pescado: carne opaca y suave
- Huevos: yema y clara firme



¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

Cuando un alimento entra en contacto con con cualquier tipo de alimento crudo o cocido y se contamina debido al contacto entre ellos.

EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA

1. Lavar utensilios antes y después de cocinar
2. Lavar sus manos al manipular carnicos/mariscos
3. Lavar verduras y frutas con una mezcla de vinagre y agua
4. Separar alimentos crudos de los cocidos
5. Mantener limpia la cocina



CONSEJOS PARA HACER COMPRAS

Preferir mercados y tiendas de barrio para vegetales, frutas, legumbres, carnes, cereales, grasas y aceite

Supermercado: Aki, Gran Aki, Tía

El agua de quito es potable- se puede beber y cocinar con ella

PLANIFIQUE SUS COMPRAS

1. Listas de compra semanal: enlistar los alimentos que necesite para alimentar a toda su familia, comprar semanal los granos, harinas, sal, azúcar, café, aceite
2. Compras diarias: vegetales, frutas, carnes, pescado

SISTEMA PEPS



"Primeras entradas, primeras salidas". Consuma primero lo que compró anteriormente

Revisar fecha de caducidad



Compre vegetales y frutas el día que los va a consumir, y productos de uso diario al por mayor



CUPONES Y DESCUENTOS

1. Recorta cupones de revistas/periódico
2. Compra en días de descuento
3. Reunete con amigos o familia y compra al por mayor

Menú diario

Día 3

Familia en la línea de pobreza

MENÚ DÍA 3

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 huevo entero, media taza de verde cocido,	1 orito, 1 cucharada y media de pasta de maní, 1 taza de leche semidescremada,	Media taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, media taza de habas cocidas con sal, 1 taza de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática	1 naranja, 1 taza y media de maicena en colada	1 taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, media taza de habas cocidas con sal, 1 taza de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cdita de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 sánduche de pan dulce integral con 1 cda de pasta de maní y 1 taza de leche semidescremada, 1 cda de azúcar	1 orito, con 1 cda de pasta de maní	Media taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática	Medio pan de dulce, 1 cda de pasta de maní, 1 tomate de árbol	1 taza y media de maicena colada, con 1 naranja media taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 sánduche de pan dulce integral con 1 cdita de pasta de maní y ½ taza de leche semidescremada, media taza de leche semidescremada 1 cdita de azúcar	1 orito, 1 taza de maicena	1 taza de verde cocido, ½ de taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 2 cda de aceite vegetal	1 pan integral dulce, 1 taza de maicena en colada, 1 naranja	½ de taza de verde cocido, 1 taza de habas cocidas con sal, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal
HUA	1 sánduche de pan dulce integral con 1 cda de pasta de maní y 1 taza de leche semidescremada, 1 cda de azúcar	1 orito, 1 taza de maicena	1 taza de verde cocido, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 tomate de árbol	media taza de verde cocido, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 1

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 1

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 1 pan dulce integral, 2 huevos cocidos	1 tomate de arbol	Media porción de atún, en revuelto con 1 huevo, 4 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 tomate de árbol + 1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	Media porción de atún, en revuelto con 1 huevo, 4 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
MAMÁ	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 2 pan dulce integral	1 tomate de árbol + 1 taza de guayaba picada	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
HUO	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 2 pan dulce integral	1 tomate de árbol + 1 taza de guayaba picada	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
HUA	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 1 pan dulce integral	1 sánduche de 1 cucharadas de pasta de maní + 1 taza de guayaba	Media porción de atún, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 taza de leche + 1 mandarina	3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua

DISCUSIÓN

Se trabajó con las porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena, para la estructuración de menús basados en los requerimientos calóricos y de macronutrientes de dos familias de cuatro integrantes, migrantes venezolanos, dentro de la línea de la pobreza y por debajo; con actividad física ligera, y sus integrantes, un niño de 10 años, que pesaba 32 kg, una niña de 7 años, que pesaba 24 kg, , una mujer de 25 años, que pesaba 65 kg, y un hombre de 35 años, que pesaba 75 kg. El tamaño de porción se basó en gramaje de macronutrientes determinado para cada grupo de alimentos según la guía chilena; se seleccionó los mismos grupos de alimentos, para la elaboración de menús para 4 semanas. Basándose en datos de INEC, para individuos dentro de la línea de pobreza, que se alimentan con \$1,09 diarios, siendo \$ 4.36 diarios por familia, y \$30,52 semanales, para la familia por debajo de la línea de la pobreza, y \$40 semanales para la familia dentro la línea de la pobreza (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021).

Como tal en los hogares migrantes venezolanos, tomados en cuenta para el estudio “Influence of Family Structure and Food Insecurity in Venezuelan Migrants”, se reportó mayor inseguridad alimentaria en las mujeres, del total de participantes con inseguridad alimentaria 68.9 % fueron mujeres y 31.1 % fueron hombres (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021). En los países en vías de desarrollo como el sur de Asia, Latinoamérica, el Caribe y el sudeste de Asia, presenta diferencias por género en las cifras de inseguridad alimentaria media y moderada, teniendo las mujeres 1.28 veces más riesgo de tener inseguridad alimentaria media o moderada que los hombres, lo mencionado da un soporte al hallazgo reportado en el estudio “Influence of family structure and food insecurity in Venezuelan migrants” (Román, Jaramillo, Centeno & Borja, 2021) (Broussard, 2019).

Se utilizaron las porciones de intercambio y composición de alimentos de la pirámide alimentaria chilena, porque, al ser una guía latinoamericana, se ajusta a la realidad de Ecuador mucho más que otras guías, como la guía de la USDA. Se ajusta más a la realidad ecuatoriana en términos de porciones, en la variedad de productos, preferencias alimentarias, hablando de la elaboración de listas, las porciones de intercambio chilenas, permiten incluir en la dieta de migrantes venezolanos residentes en Ecuador, alimentos hechos a base de maíz, tubérculos como la yuca, el verde, además de incluir harinas y panes, y pasta, que se adecúan a los hábitos de los migrantes venezolanos, y que además son de bajo costo. Es necesario mencionar, que se pudo haber utilizado las porciones de intercambio peruanas, pero, de igual forma, y por las razones mencionadas, las porciones de intercambio chilenas, también se adecúan al propósito de hacer un menú con los productos disponibles en el Ecuador, para los migrantes venezolanos como población objetivo. La guía mexicana es más variable, debido a que la alimentación de dicho país y los productos disponibles difieren de gran forma del Ecuador y Venezuela. La guía chilena, a pesar de no incluir ciertos productos, no es difícil de utilizar, ya que solo se requirió complementarla con algunos tubérculos y cereales, y un tipo de pescado, mientras que los demás productos que tiene, fueron de utilidad para realizar los menús (Cáceres, Lataste, Uribe, Herrera, & Basfi-fer, 2020).

Para poder elaborar las listas de compra semanales de alimentos, se tomó en cuenta los precios recolectados del sistema de compras en línea del AKÍ y Tía, tanto como la toma física de precios, los precios en línea del Mercado Central de la Ciudad de Quito, y los precios del mercado de Conocoto, y las verdulerías locales. Con esta información, y tomando en cuenta los presupuestos máximos semanales, y los cálculos del requerimiento diario, se logró armar las listas de compra semanal. Se realizó las listas de esta manera, puesto que es mejor tener información lo más actualizada posible y de los sitios más

probables de compra para los migrantes venezolanos, y al tomar los precios de distintos lugares, se logró obtener una media de los precios de diversos productos. Las recomendaciones sobre el manejo de alimentos, se adaptaron de estudios realizados sobre comportamientos que reducen eficazmente las intoxicaciones inducidas por alimentos. Se aseguró que éstas recomendaciones estén escritas en los folletos en lenguaje simple y se adapten a los recursos disponibles para las familias migrantes venezolanas en Ecuador. Además, se basaron éstas recomendaciones en evidencia, de que el educar a la población sobre el manejo de alimentos, reduce los comportamientos que incrementan las intoxicaciones alimentarias (Mullan et al., 2016).

CONCLUSIONES

En el presente trabajo se cumplió con el objetivo de crear herramientas que den soporte al consumo y manejo óptimo de alimentos en familias venezolanas migrantes. Además de una revisión bibliográfica sobre la situación migratoria y seguridad alimentaria actual de las familias venezolanas. Y, por último, la creación de folletos informativos del manejo y compra de alimentos para familias migrantes venezolanas que se encuentren en la línea de pobreza y por debajo de ella. Esto se logró mediante la búsqueda del lenguaje apropiado para transmitir los conocimientos sobre manejo y compra de alimentos, y la creación de infográficos de esos temas, y la estructuración de 4 semanas de menús con alimentos no perecibles para una familia en la línea de la pobreza de cuatro integrantes, entre ellos 2 niños menores de 10 años, y 4 semanas de menús con alimentos no perecibles para una familia debajo de la línea de la pobreza de cuatro integrantes, entre ellos 2 niños menores de 10 años. Además de 4 ejemplos de listas de compra económicas y que cumplan con la mayoría de requerimientos de micronutrientes y macronutrientes para las dos familias.

RECOMENDACIONES

El material realizado, está destinado a familias migrantes venezolanas en la línea de la pobreza y por debajo de la misma. Es una orientación sobre el manejo correcto de alimentos y una alimentación saludable y variada. Se recomienda a los lectores leer todo el material, y seguir todos los pasos, desde la compra, y manejo, hasta el tamaño de porción destinado a cada integrante de la familia, para asegurar una alimentación variada, suficiente, y palatable para todos los integrantes. Por cada porción de frutas y verduras, se recomienda variar las opciones con las que se disponga por temporada, para abaratar costos y mantener una alimentación diversa. Los métodos de cocción recomendados son, asado, cocido, escaldado, ahumado, tostado, los métodos a utilizar con menos frecuencia son los fritos. La alimentación recomendada deberá ser acompañada de chequeos médicos, medicación en caso de ser necesario, y actividad física lo más frecuente posible. Los lugares recomendados en los folletos, fueron escogidos en la ciudad de Quito, si la familia sabe de otros lugares más económicos o diversos, deberá guiarse por su propio conocimiento. Al seguir las recomendaciones de manejo higiénico de los alimentos, se mantiene un estado óptimo de salud, se evitan alteraciones del estado nutricional, y se previenen intoxicaciones y posibles gastos médicos.

ANEXO 1

Información nutricional para el intercambio de porciones basada en las porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena

<i>Grupo de alimento</i>	<i>Medida casera</i>	<i>Calorías</i>	<i>Carbohidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>
<i>Cereales, papas, y leguminosas frescas cocidas, fideos</i>	¾ de taza	140 kcal	30 g	3 g	1g
<i>Verduras</i>	Crudas 1. ¾ taza cebolla 2. ½ taza zanahoria	30 kcal	5 g	2 g	0 g
	Cocidas 1. ½ taza zapallo 2. 1 taza brócoli 3. ½ taza berenjena 4. 1 taza coliflor 5. ½ taza frejol 6. ½ taza acelga	30 kcal	5 g	2 g	0 g
<i>Verduras de libre consumo</i>	1. 1 taza acelga 2. 1 taza de apio 3. 1 taza lechuga	10 kcal	2,5 g	0 g	0 g
<i>Frutas</i>	1 taza o 1 unidad mediana	65 kcal	15 g	0 g	1 g
<i>Lácteos altos en grasas</i>	1 taza o 1 rodaja	110 kcal	9 g	5 g	6 g
<i>Lácteos medios en grasas</i>	1 taza o 1 rodaja	85 kcal	9 g	5 g	3 g
<i>Pescados, carnes, huevos, leguminosas secas altas en grasa</i>	¼ del plato o del tamaño de la palma de la mano y del grosor de un dedo	120 kcal	1g	11 g	8 g

<i>Pescados, carnes, huevos, leguminosas secas bajas en grasa</i>	¼ del plato o del tamaño de la palma de la mano y del grosor de un dedo	65 kcal	1 g	11 g	2 g
<i>Leguminosas secas cocidas</i>	¾ taza	170 kcal	30 g	11 g	1 g
<i>Aceites y grasas</i>	2 cdas	180 kcal	0 g	0 g	20 g
<i>Alimentos ricos en lípidos</i>	1. 1 cda de pastas o mantequillas de frutos secos 2. ¼ de 1 aguacate	175 kcal	0 g	5 g	5 g
<i>Azúcares y otros</i>	1 cdita	20 kcal	5 g	0 g	0 g

Fuente: (Jury, G., Urteaga, C., Taibo, 1993).

ANEXO 2

Cálculos del requerimiento familiar

Requerimiento macros tipo persona	calorías (cal)	proteínas (g)	carbohidratos (g)	grasa (g)
Adulto 1	2100	78	312	58
Adulto 2	1800	67,5	270	72
Niño 1	1825	33,3	265	71
Niño 2	1225	21,5	178	48

Requerimiento tipo alimento tipo persona	ACEITES Y GRASAS	ALIMENTOS RICOS EN GRASA	AZUCARES Y OTROS	FRUTAS	LACTEOS ALTOS EN GRASA	LACTEOS MEDIOS EN GRASA	LEGUMINOSAS SECAS	PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	VERDURAS	VERDURAS LIBRE CONSUMO
Adulto 1	2	0	1	3	1	2	2	2	0	5	1	2
Adulto 2	2	0	1	3	1	2	2	1	0	2,5	1	2
Niño 1	3,5	0	1	2	1	2	1	1	0	3	1	2
Niño 2	2	0	1	2	1	2	1	1	0	3	1	2

ANEXO 3. Cálculos para familia de cuatro integrantes en la línea de la pobreza, día 1

TIPO	ALIMENTO	PRECIO USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteínas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion	calorias Dieta (g)	proteínas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final	TOTAL DIARIO
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	1,5	240,0	0,0	0,0	27,2	\$ 0,05	\$ 4,91
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	1	160,0	0,0	0,0	18,1	\$ 0,03	
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LACTEOS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,11	140,00	3,00	30,00	1,00	1	140,0	3,0	30,0	1,0	\$ 0,11	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,11	140,00	3,00	30,00	1,00	1	140,0	3,0	30,0	1,0	\$ 0,11	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	2	112,0	2,4	24,0	0,8	\$ 0,10	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	0,5	28,0	0,6	6,0	0,2	\$ 0,03	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Acelga cruda, Espinaca cruda	\$ 0,13	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,13	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	col	\$ 0,03	21,43	1,43	3,57	0,00	1	21,4	1,4	3,6	0,0	\$ 0,03	
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,10	
FRUTAS	Granadilla	\$ 0,03	17,46	0,40	4,32	0,00	1	17,5	0,4	4,3	0,0	\$ 0,03	
FRUTAS	Mandarina	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05	
FRUTAS	Guineo	\$ 0,04	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,04	
LEGUMINOSAS SECAS	Lenteja	\$ 0,15	476,00	30,80	84,00	2,80	1	476,0	30,8	84,0	2,8	\$ 0,15	
LEGUMINOSAS SECAS	Garbanzo	\$ 0,15	442,00	28,60	78,00	2,60	1	442,0	28,6	78,0	2,6	\$ 0,15	
Adulto 1	Requerimiento		1800	67,5	270	72	Resultado	1686,19	67,44	263,22	68,43	1,34	
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	1,5	240,0	0,0	0,0	27,2		
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	2	187,2	8,3	3,2	15,7	\$ 0,14	
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	2	187,2	8,3	3,2	15,7	\$ 0,14	
LACTEOS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	3	168,0	3,6	36,0	1,2	\$ 0,15	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Maicena	\$ 0,09	233,33	5,00	50,00	1,67	1	233,3	5,0	50,0	1,7	\$ 0,09	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,11	140,00	3,00	30,00	1,00	1,4	196,0	4,2	42,0	1,4	\$ 0,15	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso fr	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Acelga cruda, Espinaca cruda	\$ 0,13	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,13	
VERDURAS LIBRE CONSUMO		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,10	
FRUTAS	Guineo	\$ 0,04	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,04	
FRUTAS	Mandarina	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05	
FRUTAS	Granadilla	\$ 0,03	17,46	0,40	4,32	0,00	1	17,5	0,4	4,3	0,0	\$ 0,03	
LEGUMINOSAS SECAS		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LEGUMINOSAS SECAS	Garbanzo	\$ 0,15	442,00	28,60	78,00	2,60	1	442,0	28,6	78,0	2,6	\$ 0,15	
Adulto 2	Requerimiento		1800	67,5	270	72	Resultado	1686,19	67,44	263,22	68,43	1,34	

TIPO	ALIMENTO	PRECIO USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidratos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidratos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	3	480,0	0,0	0,0	54,4	\$ 0,09
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	0,5	46,8	2,1	0,8	3,9	\$ 0,04
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,11	140,00	3,00	30,00	1,00	2	280,0	6,0	60,0	2,0	\$ 0,22
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Maicena	\$ 0,09	233,33	5,00	50,00	1,67	1	233,3	5,0	50,0	1,7	\$ 0,09
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,11	140,00	3,00	30,00	1,00	1,25	175,0	3,8	37,5	1,3	\$ 0,14
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS												
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	2	112,0	2,4	24,0	0,8	\$ 0,10
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Acelga cruda, Espinaca cruda	\$ 0,13	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,13
VERDURAS LIBRE CONSUMO	col	\$ 0,03	21,43	1,43	3,57	0,00	1	21,4	1,4	3,6	0,0	\$ 0,03
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,10
VERDURAS	Granadilla	\$ 0,03	17,46	0,40	4,32	0,00	1	17,5	0,4	4,3	0,0	\$ 0,03
FRUTAS	Mandarina	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05
FRUTAS	Guineo	\$ 0,04	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,04
LEGUMINOSAS SECAS	Garbanzo	\$ 0,15	442,00	28,60	78,00	2,60	0,5	221,0	14,3	39,0	1,3	\$ 0,07
Niño 1	Requerimiento	PRECIO	1825	33,3	carbohidratos	71	Resultado	1842,02	44,35	carbohidratos	68,34	1,28
TIPO	ALIMENTO	USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidratos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidratos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	1,5	240,0	0,0	0,0	27,2	\$ 0,05
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	2	187,2	8,3	3,2	15,7	\$ 0,14
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	1	20,0	0,0	5,0	0,0	\$ 0,00
LACTEOS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,11	140,00	3,00	30,00	1,00	1	140,0	3,0	30,0	1,0	\$ 0,11
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	1	56,0	1,2	12,0	0,4	\$ 0,05
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00		0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Maicena	\$ 0,09	233,33	5,00	50,00	1,67	1	233,3	5,0	50,0	1,7	\$ 0,09
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	1	56,0	1,2	12,0	0,4	\$ 0,05
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA		\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Acelga cruda, Espinaca cruda	\$ 0,13	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,13
VERDURAS LIBRE CONSUMO	col	\$ 0,03	21,43	1,43	3,57	0,00	1	21,4	1,4	3,6	0,0	\$ 0,03
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,10
FRUTAS	Granadilla	\$ 0,03	17,46	0,40	4,32	0,00	1	17,5	0,4	4,3	0,0	\$ 0,03
FRUTAS	Mandarina	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05
LEGUMINOSAS SECAS	Garbanzo	\$ 0,15	442,00	28,60	78,00	2,60	0,25	110,5	7,2	19,5	0,7	\$ 0,05
Niño 2	Requerimiento		1225	21,5	178	48	Resultado	1271,87	35,69	171,08	50,00	1,04

ANEXO 4. Cálculos para familia de cuatro integrantes por debajo de la línea de pobreza día 1

TIPO	ALIMENTO	PRECIO USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final	TOTAL DIARIO
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	2,5	400,0	0,0	0,0	45,3	\$ 0,08	\$ 4,61
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	2	39,9	0,0	10,0	0,0	\$ 0,01	
LACTEOS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	3	130,00	6,00	60,00	0,40	\$ 0,20	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	3	130,00	6,00	60,00	0,40	\$ 0,20	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	1	56,0	1,2	12,0	0,4	\$ 0,05	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Atun	\$ 0,29	54,17	9,17	0,83	1,67	1	54,2	9,2	0,8	1,7	\$ 0,29	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Huevo entero	\$ 0,07	65,00	11,00	1,00	2,00	4	260,0	44,0	4,0	8,0	\$ 0,15	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,03	
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,05	
FRUTAS	Guayaba	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05	
FRUTAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
FRUTAS	Tomate de arbol	\$ 0,11	65,00	1,00	15,00	0,00	2	130,0	2,0	30,0	0,0	\$ 0,03	
FRUTAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LEGUMINOSAS SECAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LEGUMINOSAS SECAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
Adulto 1	Requerimiento	PRECIO USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion Resultado	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final	\$ 1,30
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	4	640,0	0,0	0,0	72,5	\$ 0,12	
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	1	20,0	0,0	5,0	0,0	\$ 0,00	
LACTEOS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	3	168,0	3,6	36,0	1,2	\$ 0,15	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Huevo entero	\$ 0,07	65,00	11,00	1,00	2,00	3	195,0	33,0	3,0	6,0	\$ 0,12	
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	3	130,00	6,00	60,00	0,40	\$ 0,20	
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	3	130,00	6,00	60,00	0,40	\$ 0,20	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17	
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,03	
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,05	
FRUTAS	Guayaba	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05	
FRUTAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
FRUTAS	Tomate de arbol	\$ 0,11	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,03	
LEGUMINOSAS SECAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
LEGUMINOSAS SECAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -	
Adulto 2	Requerimiento		1800	67,5	270	72	Resultado	1537,95	57,60	210,49	83,53	1,13	

TIPO	ALIMENTO	PRECIO USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	3	480,0	0,0	0,0	54,4	\$ 0,09
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	1	20,0	0,0	5,0	0,0	\$ 0,00
LACTEOS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	4	224,0	4,8	48,0	1,6	\$ 0,20
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Atun	\$ 0,29	54,17	9,17	0,83	1,67	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	3	130,00	6,00	60,00	0,40	\$ 0,15
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	3	130,00	6,00	60,00	0,40	\$ 0,15
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Huevo entero	\$ 0,07	65,00	11,00	1,00	2,00	1	65,0	11,0	1,0	2,0	\$ 0,12
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,03
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,03
VERDURAS	Berejena, Brocoli	\$ 0,10	30,00	2,00	5,00	0,00	1	30,0	2,0	5,0	0,0	\$ 0,05
FRUTAS	Guayaba	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05
FRUTAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
FRUTAS	Tomate de arbol	\$ 0,11	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,03
FRUTAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LEGUMINOSAS SECAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
Niño 1	Requerimiento		1825	33,3	265	71	Resultado	1313,95	36,80	222,99	61,80	1,07

TIPO	ALIMENTO	PRECIO USD/Porción	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Porcion	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidra tos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	Precio final
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13	2	320,0	0,0	0,0	36,3	\$ 0,06
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84	1	93,6	4,2	1,6	7,8	\$ 0,07
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00	1	20,0	0,0	5,0	0,0	\$ 0,00
LACTEOS ALTOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	\$ 0,05	56,00	1,20	12,00	0,40	1	56,0	1,2	12,0	0,4	\$ 0,05
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Atun	\$ 0,29	54,17	9,17	0,83	1,67	0,25	13,5	2,3	0,2	0,4	\$ 0,07
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	4	173,00	8,00	75,00	0,80	\$ 0,25
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	papa	\$ 0,15	87,00	2,00	20,00	0,13	1	130,00	6,00	20,00	0,40	\$ 0,10
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$ 0,17	85,00	5,00	9,00	3,00	1	85,0	5,0	9,0	3,0	\$ 0,17
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,03
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00	1	10,0	0,0	2,5	0,0	\$ 0,03
VERDURAS	Guayaba	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05
FRUTAS	Mandarina	\$ 0,05	65,00	1,00	15,00	0,00	1	65,0	1,0	15,0	0,0	\$ 0,05
FRUTAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
LEGUMINOSAS SECAS	0	\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	\$ -
Niño 2	Requerimiento		1225	21,5	178	48	Resultado	1126,09	33,65	166,80	52,12	1,11

ANEXO 5. Lista de alimentos con precio por porción

TIPO	ALIMENTO	calorias		carbohidratos Dieta (g)	grasa Dieta (g)	PRECIO USD/Porcion
		Dieta (g)	proteinas Dieta (g)			
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	160,00	0,00	0,00	18,13	\$ 0,03
ACEITES Y GRASAS	Mantequilla	172,08	0,00	0,00	19,46	\$ 0,20
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Aguacate	175,00	5,00	0,00	5,00	\$ 0,60
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Mani salado	175,00	5,00	0,00	5,00	\$ 0,30
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	93,60	4,16	1,60	7,84	\$ 0,07
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	19,95	0,00	4,99	0,00	\$ 0,00
AZUCARES Y OTROS	Azucar morena	20,00	0,00	5,00	0,00	\$ 0,01
AZUCARES Y OTROS	Cacao en polvo	60,00	1,00	13,00	0,00	\$ 0,09
AZUCARES Y OTROS	Mermelada	20,00	0,00	5,00	0,00	\$ 0,05
AZUCARES Y OTROS	Panela	20,00	0,00	5,00	0,00	\$ 0,01
FRUTAS	Durazno	40,00	0,62	9,23	0,00	\$ 0,20
FRUTAS	Frutilla	26,00	0,40	6,00	0,00	\$ 0,18
FRUTAS	Granadilla	17,46	0,40	4,32	0,00	\$ 0,03
FRUTAS	Guayaba	54,40	2,00	11,20	0,76	\$ 0,05
FRUTAS	Guineo	65,00	1,00	15,00	0,00	\$ 0,04
FRUTAS	Kiwi	52,00	0,80	12,00	0,00	\$ 0,29
FRUTAS	Limón Meyer	65,00	1,00	15,00	0,00	\$ 0,11
FRUTAS	Limón Sútil	91,07	0,00	26,79	0,00	\$ 0,19
FRUTAS	Mandarina	42,40	0,64	11,20	0,00	\$ 0,08
FRUTAS	Manzana (royal gala 195)	65,00	1,00	15,00	0,00	\$ 0,17
FRUTAS	Maracuya	17,46	0,40	4,32	0,00	\$ 0,02
FRUTAS	Mora	65,00	1,00	15,00	0,00	\$ 0,26

FRUTAS	Naranja	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,05
FRUTAS	orito	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,07
FRUTAS	ovo	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,08
FRUTAS	ciruelas frescas	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,07
FRUTAS	Papaya Hawaiana	64,04	0,99	14,78	0,00	\$	0,07
FRUTAS	Pasas	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,11
FRUTAS	Pera	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,20
FRUTAS	Piña	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,20
FRUTAS	Tamarillo	28,00	1,60	5,60	0,00	\$	0,03
FRUTAS	Taxo	26,00	0,50	6,00	0,00	\$	0,20
FRUTAS	Tuna	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,27
FRUTAS	Uva	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,30
FRUTAS	Uva negra	65,00	1,00	15,00	0,00	\$	0,30
LACTEOS ALTOS EN GRASA	Leche en polvo entera	110,00	5,00	9,00	6,00	\$	0,18
LACTEOS ALTOS EN GRASA	Yogurt natural	110,00	5,00	9,00	6,00	\$	0,17
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	85,00	5,00	9,00	3,00	\$	0,17
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso de comida	85,00	5,00	9,00	3,00	\$	0,24
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso de mesa	85,00	5,00	9,00	3,00	\$	0,24
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso fresco	85,00	5,00	9,00	3,00	\$	0,24
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso Ricotta	85,00	5,00	9,00	3,00	\$	0,14
LEGUMINOSAS SECAS	Frejol crudo	340,00	22,00	60,00	2,00	\$	0,29
LEGUMINOSAS SECAS	Garbanzo	442,00	28,60	78,00	2,60	\$	0,38
LEGUMINOSAS SECAS	Lenteja	476,00	30,80	84,00	2,80	\$	0,32
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Atun aceite	120,00	11,00	1,00	8,00	\$	0,47
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Carne molida res corriente	120,00	11,00	1,00	8,00	\$	0,08

PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Cerdo	120,00	11,00	1,00	8,00	\$ 0,28
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Hueso carnudo	343,52	25,99	0,00	0,00	\$ 0,25
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Huevo entero	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,07
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Jamón	180,00	16,50	1,50	12,00	\$ 0,39
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Mortadela	120,00	11,00	1,00	8,00	\$ 0,46
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Sardina en aceite	120,00	11,00	1,00	8,00	\$ 0,17
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA	Sardina en salsa	72,00	6,60	0,60	4,80	\$ 0,11
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Albóndigas	111,10	6,82	4,13	7,15	\$ 0,36
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Atun agua	54,17	9,17	0,83	1,67	\$ 0,29
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Atun fresco	114,40	19,20	0,00	3,68	\$ 0,62
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Bagre	192,00	14,08	6,80	12,80	\$ 0,35
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Carne fileteada	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,28
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Carne para bistec	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,28
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Chocho	122,22	14,44	3,33	5,56	\$ 0,31

PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Lengua	134,40	9,00	2,16	9,60	\$ 0,16
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Lomo falda	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,22
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Lomo fino	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,44
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Pollo	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,17
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Pulpa Redonda	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,33
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Punta de aguja	65,00	11,00	1,00	2,00	\$ 0,28
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arepas	396,00	9,60	81,60	2,40	\$ 0,85
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	140,00	3,00	30,00	1,00	\$ 0,11
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Avena cocida	92,00	14,00	80,00	2,00	\$ 0,19
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Camote	136,80	2,40	24,00	3,60	\$ 0,13
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Canguil	600,00	12,86	128,57	4,29	\$ 0,25
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Choclo	210,00	4,50	45,00	1,50	\$ 0,40
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Colada de cereza	200,00	4,29	42,86	1,43	\$ 0,16
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Galletas de Sal	87,50	1,88	18,75	0,63	\$ 0,09
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Haba fresca	226,00	14,00	40,00	0,00	\$ 0,22
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Harina de platano	112,00	1,16	28,00	1,16	\$ 0,12
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Harina de trigo	105,00	2,25	22,50	0,75	\$ 0,05
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Maduro	146,40	1,56	38,40	0,00	\$ 0,09
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Maicena	233,33	5,00	50,00	1,67	\$ 0,09
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Maqueño	138,00	0,00	37,20	0,00	\$ 0,14
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Melloco	74,40	1,20	16,80	0,00	\$ 0,24
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Mote	168,00	3,60	36,00	1,20	\$ 0,26

PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Oca	73,20	1,20	18,00	0,00	\$ 0,13
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de Dulce	56,00	1,20	12,00	0,40	\$ 0,05
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pan de molde ideal	190,40	4,08	40,80	1,36	\$ 0,17
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Papa	93,33	2,00	20,00	0,67	\$ 0,11
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Papa Chaucha	112,00	2,40	24,00	0,80	\$ 0,13
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Pasta	140,00	3,00	30,00	1,00	\$ 0,34
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Remolacha	51,60	2,40	12,00	0,00	\$ 0,08
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Tapioca	200,00	4,29	42,86	1,43	\$ 0,24
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Tostado	866,67	13,33	140,00	26,67	\$ 0,88
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Vainita fresca	34,10	2,20	7,70	0,00	\$ 0,24
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Verde	102,00	1,20	26,40	0,00	\$ 0,11
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Yuca	207,60	1,20	44,40	2,40	\$ 0,13
VERDURAS	Acelga cocida	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,28
VERDURAS	Berejena	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,10
VERDURAS	Brocoli	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,10
VERDURAS	Cebolla Perla	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,13
VERDURAS	Coliflor	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,11
VERDURAS	Espinaca	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,33
VERDURAS	Poroto verde	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,31
VERDURAS	Poroto verde enlatado	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,33
VERDURAS	Salsa de tomate	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,11
VERDURAS	Tomate riñón	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,13
VERDURAS	Zanahoria	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,03
VERDURAS	Zapallo	30,00	2,00	5,00	0,00	\$ 0,08
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Acelga cruda	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,13
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Ajo	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,02
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Apio	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,18

VERDURAS LIBRE CONSUMO	Col	21,43	1,43	3,57	0,00	\$ 0,03
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Espinaca cruda	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,13
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,03
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Pepinillo	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,22
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Pimiento	10,00	0,00	2,50	0,00	\$ 0,13

ANEXO 6. Datos para ingresar los alimentos

		Leyenda				
TIPO	ALIMENTO	PRECIO USD/Porcion	calorias Dieta (g)	proteinas Dieta (g)	carbohidratos Dieta (g)	grasa Dieta (g)
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	\$ 0,03	160,00	0,00	0,00	18,13
ACEITES Y GRASAS	Mantequilla	\$ 0,20	172,08	0,00	0,00	19,46
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Aguacate	\$ 0,60	175,00	5,00	0,00	5,00
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Mani salado	\$ 0,30	175,00	5,00	0,00	5,00
ALIMENTOS RICOS EN GRASA	Pasta de maní	\$ 0,07	93,60	4,16	1,60	7,84
AZUCARES Y OTROS	Azucar blanco	\$ 0,00	19,95	0,00	4,99	0,00
AZUCARES Y OTROS	Azucar morena	\$ 0,01	20,00	0,00	5,00	0,00
AZUCARES Y OTROS	Cacao en polvo	\$ 0,09	60,00	1,00	13,00	0,00
AZUCARES Y OTROS	Mermelada	\$ 0,05	20,00	0,00	5,00	0,00
AZUCARES Y OTROS	Panela	\$ 0,01	20,00	0,00	5,00	0,00
FRUTAS	Durazno	\$ 0,20	40,00	0,62	9,23	0,00
FRUTAS	Frutilla	\$ 0,18	26,00	0,40	6,00	0,00
FRUTAS	Granadilla	\$ 0,03	17,46	0,40	4,32	0,00
FRUTAS	Guayaba	\$ 0,25	54,40	2,00	11,20	0,76
FRUTAS	Guineo	\$ 0,04	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Kiwi	\$ 0,29	52,00	0,80	12,00	0,00
FRUTAS	Limón Meyer	\$ 0,11	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Limón Sútil	\$ 0,19	91,07	0,00	26,79	0,00
FRUTAS	Mandarina	\$ 0,08	42,40	0,64	11,20	0,00

FRUTAS	Manzana (royal gala 195)	\$	0,17	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Maracuya	\$	0,02	17,46	0,40	4,32	0,00
FRUTAS	Mora	\$	0,26	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Naranja	\$	0,05	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Papaya Hawaiana	\$	0,30	64,04	0,99	14,78	0,00
FRUTAS	Pasas	\$	0,11	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Pera	\$	0,20	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Piña	\$	0,20	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Tamarillo	\$	0,13	28,00	1,60	5,60	0,00
FRUTAS	Taxo	\$	0,20	26,00	0,50	6,00	0,00
FRUTAS	Tuna	\$	0,27	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Uva	\$	0,30	65,00	1,00	15,00	0,00
FRUTAS	Uva negra	\$	0,30	65,00	1,00	15,00	0,00
LACTEOS ALTOS EN GRASA	Leche en polvo entera	\$	0,18	110,00	5,00	9,00	6,00
LACTEOS ALTOS EN GRASA	Yogurt natural	\$	0,17	110,00	5,00	9,00	6,00
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Leche semidescremada	\$	0,17	85,00	5,00	9,00	3,00
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso de comida	\$	0,24	85,00	5,00	9,00	3,00
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso de mesa	\$	0,24	85,00	5,00	9,00	3,00
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso fresco	\$	0,24	85,00	5,00	9,00	3,00
LACTEOS MEDIOS EN GRASA	Queso Ricotta	\$	0,14	85,00	5,00	9,00	3,00
LEGUMINOSAS SECAS	Frejol crudo	\$	0,29	340,00	22,00	60,00	2,00

LEGUMINOSAS SECAS	Garbanzo	\$	0,38	442,00	28,60	78,00	2,60
LEGUMINOSAS SECAS	Lenteja	\$	0,32	476,00	30,80	84,00	2,80
PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	Atun aceite	\$	0,47	120,00	11,00	1,00	8,00
ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	Carne molida res corriente	\$	0,08	120,00	11,00	1,00	8,00
ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	Cerdo	\$	0,28	120,00	11,00	1,00	8,00
ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	Hueso carnudo	\$	0,25	343,52	25,99	0,00	0,00
ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	Huevo entero	\$	0,07	65,00	11,00	1,00	2,00
ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	Jamón	\$	0,39	180,00	16,50	1,50	12,00
ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Mortadela	\$	0,46	120,00	11,00	1,00	8,00

LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Sardina en aceite	\$	0,17	120,00	11,00	1,00	8,00
LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Sardina en salsa	\$	0,11	72,00	6,60	0,60	4,80
LEGUMINOSAS SECAS ALTOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Albóndigas	\$	0,36	111,10	6,82	4,13	7,15
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Atun agua	\$	0,29	54,17	9,17	0,83	1,67
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Atun fresco	\$	0,62	114,40	19,20	0,00	3,68
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Bagre	\$	0,35	192,00	14,08	6,80	12,80
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Carne fileteada	\$	0,28	65,00	11,00	1,00	2,00

LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Carne para bistec	\$	0,28	65,00	11,00	1,00	2,00
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Chocho	\$	0,31	122,22	14,44	3,33	5,56
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Lengua	\$	0,16	134,40	9,00	2,16	9,60
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Lomo falda	\$	0,22	65,00	11,00	1,00	2,00
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Lomo fino	\$	0,44	65,00	11,00	1,00	2,00
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Pollo	\$	0,17	65,00	11,00	1,00	2,00
LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y	Pulpa Redonda	\$	0,33	65,00	11,00	1,00	2,00

LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA PESCADO, CARNE, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS BAJOS EN GRASA	Punta de aguja	\$	0,28	65,00	11,00	1,00	2,00
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arepas	\$	0,85	396,00	9,60	81,60	2,40
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Arroz	\$	0,11	140,00	3,00	30,00	1,00
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Avena cocida	\$	0,19	92,00	14,00	80,00	2,00
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Camote	\$	0,13	136,80	2,40	24,00	3,60
PORCION CEREALES PAPAS LEGUMINOSAS FRESCAS	Canguil	\$	0,25	600,00	12,86	128,57	4,29
PORCION CEREALES PAPAS	Choclo	\$	0,40	210,00	4,50	45,00	1,50

LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Colada de cereza	\$	0,16	200,00	4,29	42,86	1,43
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Galletas de Sal	\$	0,09	87,50	1,88	18,75	0,63
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Haba fresca	\$	0,22	226,00	14,00	40,00	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Harina de platano	\$	0,12	112,00	1,16	28,00	1,16
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Harina de trigo	\$	0,05	105,00	2,25	22,50	0,75
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Maduro	\$	0,09	146,40	1,56	38,40	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Maicena	\$	0,09	233,33	5,00	50,00	1,67

LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Maqueño	\$	0,14	138,00	0,00	37,20	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Melloco	\$	0,24	74,40	1,20	16,80	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Mote	\$	0,26	168,00	3,60	36,00	1,20
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Oca	\$	0,13	73,20	1,20	18,00	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Pan de Dulce	\$	0,05	56,00	1,20	12,00	0,40
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Pan de molde ideal	\$	0,17	190,40	4,08	40,80	1,36
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Papa	\$	0,11	93,33	2,00	20,00	0,67

LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Papa Chaucha	\$	0,13	112,00	2,40	24,00	0,80
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Pasta	\$	0,34	140,00	3,00	30,00	1,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Remolacha	\$	0,08	51,60	2,40	12,00	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Tapioca	\$	0,24	200,00	4,29	42,86	1,43
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Tostado	\$	0,88	866,67	13,33	140,00	26,67
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Vainita fresca	\$	0,24	34,10	2,20	7,70	0,00
LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Verde	\$	0,11	102,00	1,20	26,40	0,00

LEGUMINOSAS FRESCAS PORCION CEREALES PAPAS	Yuca	\$	0,13	207,60	1,20	44,40	2,40
LEGUMINOSAS FRESCAS							
VERDURAS	Acelga cocida	\$	0,28	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Berejena	\$	0,10	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Brocoli	\$	0,10	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Cebolla Perla	\$	0,13	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Coliflor	\$	0,11	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Espinaca	\$	0,33	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Poroto verde	\$	0,31	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Poroto verde enlatado	\$	0,33	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Salsa de tomate	\$	0,11	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Tomate riñón	\$	0,13	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Zanahoria	\$	0,03	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS	Zapallo	\$	0,08	30,00	2,00	5,00	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Acelga cruda	\$	0,13	10,00	0,00	2,50	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Ajo	\$	0,02	10,00	0,00	2,50	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Apio	\$	0,18	10,00	0,00	2,50	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Col	\$	0,03	21,43	1,43	3,57	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Espinaca cruda	\$	0,13	10,00	0,00	2,50	0,00

VERDURAS LIBRE CONSUMO	Lechuga	\$ 0,03	10,00	0,00	2,50	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Pepinillo	\$ 0,22	10,00	0,00	2,50	0,00
VERDURAS LIBRE CONSUMO	Pimiento	\$ 0,13	10,00	0,00	2,50	0,00

MANEJO DE ALIMENTOS

Consejos y recomendaciones para prevenir la intoxicación por alimentos

Higiene personal

1. Lavarse las manos
2. No manipular alimentos enfermo
3. Cubra sus heridas al cocinar .



Cómo recalentar



1. Sopas: hasta que hiervan
2. Arroz: hasta que se evapore el agua
3. Carnes: hasta que estén calientes

**NO CONSUMIR HUEVO,
MARISCOS O CARNES CRUDAS**



LIMPIEZA

Limpie las áreas donde preparas las comidas con agua, y jabón, deje secar



PRECAUCIONES

Si está embarazada, tiene más de 65 años, o tiene alguna enfermedad crónica, no consumir alimentos guardados perecibles, o sin recalentar. Tampoco consumir alimentos que incluyan huevo crudo, no comer carne cruda

COCINA DE MANERA ADECUADA

COCINE LOS HUEVOS POR TIEMPO



ALIMENTOS BIENCOCIDOS

- Carne, pollo: no sangran
- Mariscos: concha abierta, carne opaca
- Pescado: carne opaca y suave
- Huevos: yema y clara firme



¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

Cuando un alimento entra en contacto con con cualquier tipo dealimento crudo o cocido y se contamina debido al contacto entreellos.

EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA

1. Lavar utensilios antes y después de cocinar
2. Lavar sus manos al manipular carnicos/mariscos
3. Lavar verduras y frutas con una mezcla de vinagre y agua
4. Separar alimentos crudos de los cocidos
5. Mantener limpia la cocina



Consejos para hacer compras

Preferir mercados y tiendas de barrio para vegetales, frutas, legumbres, carnes, cereales, grasas y aceite

Supermercado: Akí, Gran Akí, Tía

El agua de Quito es potable- se puede beber y cocinar con ella

PLANIFIQUE SUS COMPRAS

1. Listas de compra semanal: enlistar los alimentos que necesite para alimentar a toda su familia, comprar semanal los granos, harinas, sal, azúcar, café, aceite
2. Compras diarias: vegetales, frutas, carnes, pescado

SISTEMA PEPS



"Primeras entradas, primeras salidas". Consuma primero lo que compró anteriormente

Revisar fecha de caducidad



Compre vegetales y frutas el día que los va a consumir, y productos de uso diario al por mayor



CUPONES Y DESCUENTOS

1. Recorta cupones de revistas/periódico
2. Compra en días de descuento
3. Reunete con amigos o familia y compra al por mayor

Menú diario

Día 1

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 1

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 1 pan dulce integral, 2 huevos cocidos	1 tomate de arbol	Media porción de atún, en revuelto con 1 huevo, 4 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 tomate de árbol + 1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	Media porción de atún, en revuelto con 1 huevo, 4 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
MAMÁ	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 2 pan dulce integral	1 tomate de árbol + 1 taza de guayaba picada	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
HIJO	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 2 pan dulce integral	1 tomate de árbol + 1 taza de guayaba picada	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
HIJA	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 1 pan dulce integral	1 sánduche de 1 cucharadas de pasta de maní + 1 taza de guayaba	Media porción de atún, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 taza de leche + 1 mandarina	3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua

Menú diario

Día 2

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 2

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 tz de yogurt natural endulzada con 1 cda de azúcar, 2 tortitas de maqueño	1 granadilla, 1 tortita de maqueño	½ taza de yuca + media taza de carne molida, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 maracuya, 1 tortita de maqueño	½ taza de yuca + 1 huevo, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	media tz de yogurt natural endulzada con 1 cda de azúcar, 2 tortitas de maqueño	1 maracuya . 1 cucharadas de pasta de maní	½ taza de yuca + media taza de carne molida, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla media taza de colada de cereza	½ taza de yuca + media taza de carne molida, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HUO	1 tz de yogurt natural endulzada con 1 cda de azúcar, 2 tortitas de maqueño	1 maracuya	½ taza de yuca + media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla 1 taza de colada de cereza	½ taza de yuca + media taza de carne molida + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HUA	2 tortitas de maqueño, 1 rodaja de queso, 1 taza de agua aromática,	1 mandarina, 1 taza de maicena	½ taza de yuca + media taza de carne molida + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla, 1 cda pasta de mani	½ taza de yuca + 3 cdas de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 3

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 3

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 rodaja de pan de dulce tostado	1 orito, 1 cucharada de pasta de maní	Media taza de verde cocido, media taza de habas cocidas con sal, 1 taza de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática	1 naranja, 1 taza y media de maicena en colada	1 taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, 1 taza de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 sánduche de pan dulce integral con 1 cda de pasta de maní y 1 taza de leche semidescremada	1 orito, con 1 cda de pasta de maní	Media taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática	1 tomate de arbol	1 taza de maicena colada, con 1 naranja media taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 pan dulce integral y ½ taza de leche semidescremada,	1 orito	1 taza de verde cocido, ¼ de taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 2 cda de aceite vegetal	1 taza de maicena en colada, 1 naranja	¼ de taza de verde cocido, 1 taza de habas cocidas con sal, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal
HIJA	1 pan dulce integral y 1 taza de leche semidescremada	1 orito	1 taza de verde cocido, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 tomate de árbol 1 taza de maicena	media taza de verde cocido, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 4

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 4

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de ciruelas frescas, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática	1 maracuyá, 1 taza y media de canguil	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de ciruelas frescas, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de maicena, 1 maracuyá	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática
HUO	1 taza de ciruelas frescas, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	1 taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de maicena, 1 maracuyá	1 taza de leche semidescremada, media taza de yuca cocida, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	½ taza de ciruelas frescas, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática		1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 5

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 5

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 huevo revuelto, 1 taza de leche semidescremada, ½ taza de maduro cocido	1 taza de papaya picada	Media taza de garbanzo cocido con sal, 1 taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 orito, 1 taza de yogurt natural	1 huevo revuelto, media taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 huevo revuelto, media taza de maduro cocido	1 taza de papaya picada,	1 taza de garbanzo cocido con sal, media taza de maduro cocido, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de leche semidescremada	1 huevo revuelto, Media taza de garbanzo cocido con sal, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1.5 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza y media de maduro cocido, 1 taza de leche semidescremada	1 taza de papaya picada	½ de taza de garbanzo cocido con sal, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	½ taza de yogurt natural, 1 orito	1 huevo revuelto, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	Media taza de maduro, con 1 taza de leche semidescremada	Media taza de yogurt natural	½ de taza de garbanzo cocido con sal, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	½ taza de papaya, 1 cda de pasta de mani	1 huevo revuelto, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 6

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 6

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de majado de verde, ½ rodaja de queso, 1 taza de leche en polvo entera	1 mandarina	5 papacones grandes, 2 rodajas de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal.	1 taza de guayaba picada, 1 tomate de árbol, 1 cucharada de pasta de maní	5 papacones grandes, 2 rodajas de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal.
MAMÁ	1 taza de majado de verde, ½ rodaja de queso, 1 taza de leche en polvo entera	1 cda de pasta de maní 1 taza de guayaba picada	5 papacones grandes, 1 rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 tomate de árbol, 1 taza de leche entera en polvo	5 papacones grandes, 1 rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza y media de majado de verde, ½ rodaja de queso, 1 taza de leche en polvo entera	1 taza de guayaba picada	5 papacones grandes, 1 rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	Batido de 1 tomate de árbol, 1 cda de azúcar y 1 taza de leche en polvo entera	5 papacones grandes, media rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	Batido de 1 tomate de árbol, 1 cda de azúcar, 1 taza de leche en polvo entera, 1 rodaja de pan de dulce tostado	1 taza de colada de cereza, 1 mandarina	3 papacones grandes, media rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de guayaba picada	3 papacones grandes, 1 rodaja de queso 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 7

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 7

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada semidescremada, 1 huevo revuelto, 1 cdita de pasta de mani	1 taza de ciruela fresca	1 porción de sardina en aceite, 2 tortillas pequeñas de maqueño, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate , , con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla, 1 maracuyà	1 porción de sardina en aceite, 1 tortilla pequeña de maqueño, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate, con 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 rodaja de pan tostado	1 taza y media de canguil, 1 taza de ciruela fresca	1 huevo revuelto, 1 tortilla pequeñas de maqueño, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate con 1 cdeita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza y media de canguil, 1 granadilla	Media taza de habas cocidas, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1 cdita de aceite vegetal , + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza de leche semidescremada , 1 huevo revuelto 1 rodaja de pan tostado	1 taza de ciruela fresca	2 tortillas pequeñas de maqueño, la mitad de una porción de sardina en aceite, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de canguil, media taza de habas cocidas	2 tortillas pequeñas de maqueño, media taza de habas cocidas, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HUA	1 taza de leche semidescremada endulzada, 1 huevo revuelto 1 rodaja de pan tostado	½ taza de ciruela fresca	3 tortillas pequeñas de maqueño, la mitad de una porción de sardina en aceite, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	½ taza de ciruela fresca	3 tortillas pequeñas de maqueño, 1 taza de ensalada de espinacam con cebolla y tomate con 1,5 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 8

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 8					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de colada de tapioca endulzada con 1 cdita de azúcar, 1 sánduche de 1 cda de pasta de mani y pan integral dulce	1 tomates de árbol, 1 taza de colada de tapioca endulzada, 1 sánduche de 1 rodaja de queso y pan integral dulce	Revuelto de 1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cdita de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada, 1 guineo, 1 cdita de pasta de mani	1 taza de colada de tapioca, 1 sánduche de 2 rodaja de queso y pan integral dulce
MAMÁ	1 taza de colada de tapioca endulzada con 1 cdita de azúcar, 1 sánduche de 1 cda de pasta de mani y pan integral dulce	1 tomates de árbol, 1 guineo, 1 cdita de pasta de mani	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada, 1 guineo,	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal + 1 taza de tapioca
HIJO	1 taza de tapioca, 1 pan de dulce tostados	1 mandarina	Revuelto de 1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + 1 taza de tapioca	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada	Revuelto de 1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + 1 taza de tapioca
HIJA	1 taza de tapioca, 1 pan de dulce tostado	1 guineo	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 3 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 3 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1,5 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 9

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 9

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 2 tostadas de pan	1 taza de yogurt natural, 1 orito	¼ taza de arroz, ½ taza de lenteja en menestra, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de ovos	¼ taza de arroz, ½ taza de lenteja, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de yogurt natural, 1 sánduche de medio pan con guineo aplastado	media taza de ciruela fresca	½ taza de lenteja en menestra, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, ½ taza de arroz + vaso de agua aromática	media taza de ovos	½ taza de lenteja en menestra, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, ½ taza de arroz + vaso de agua aromática
HUJO	1 taza de leche semidescremada, 1 sánduche de 1 pan con orito	1 taza de yogurt natural	¼ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, ½ taza de lenteja en menestra + vaso de agua aromática	½ taza de ovos, ½ taza de ciruela fresca	¼ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, + vaso de agua aromática
HUJA	1 taza de leche semidescremada, endulzada, 1 sánduche de 1 rodaja pan con orito aplastado	½ taza de ciruela fresca	¼ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal, ½ taza de lenteja en menestra + vaso de agua aromática	½ taza de ciruela fresca	¼ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 10

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 10

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de colada de cereza, medio maqueño cocinado con 1 rodaja de queso	1 cdita de pasta de maní, 1 taza de colada de cereza	1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal, 3 pasteles de maqueño pequeños, 1 presa de pollo, + vaso de agua aromática	1 taza de papaya picada	1 cda de aceite vegetal, 3 pasteles de maqueño pequeños, sopa de lenteja + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de colada de cereza, medio maqueño cocinado con 1 rodaja de queso	1 mandarina	4 pasteles de maqueño pequeños, 1 presa de pollo, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de papaya picada, 1 cdita de pasta de mani	4 pasteles de maqueño pequeños, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal, media taza de menestra de lenteja + vaso de agua aromática
HIJO	1 taza de colada de cereza, medio maqueño cocinado con 1 rodaja de queso	1 cdita de pasta de maní, 1 mandarina	5 pasteles de maqueño pequeños, 1 presa de pollo, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de papaya picada	1 taza de leche semidescremada, 5 pasteles de maqueño, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal + vaso de agua aromática
HUA	1 taza de colada de cereza, medio pasteles de maqueño	1 taza de leche semidescremada, 1 mandarina	1 pasteles de maqueño, 1 presa de pollo, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de colada de cereza, 1 taza de papaya picada	1 cda de aceite vegetal, 2 pasteles de maqueño, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 11

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 11					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche semidescremada, 1 rodaja de queso	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda aceite vegetal, 3 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 rodaja de hueso carnudo de res estofado, 1 taza de sopa de frejol	1 mandarina	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda aceite vegetal 1 cda de aceite vegetal, tortitas de camote dulces pequeñas, 1 rodaja de hueso carnudo de res estofado, 1 taza de sopa de frejol
MAMÁ	2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche, 1 rodaja de queso	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática	1 mandarina	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas, 2 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática
HIJO	1 tortita de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche semidescremada	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 4 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática	1 mandarina, 1 granadilla	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal , 4 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de ag
HUJA	1 tortita de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche semidescremada	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní,	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cdita y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática	1 sánduche de queso	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cdita y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 12

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 12

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cda de pasta de maní, 2 huevos cocidos	1 taza de colada de maicena, 1 taxo	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cdita de aceite vegetal + vaso de agua aromática	pan tostado untado con 1 cdita de pasta de maní, media taza de papaya	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de leche, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cdita de aceite vegetal + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cda de pasta de maní	1 taza de colada de maicena, 1 taxo	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de colada de maicena, 1 rodaja de pan de dulce tostado, media taza de papaya, 1cdita de pasta de maní	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática, 1 taza de leche
HIJO	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cdita de pasta de maní	1 taza de colada de maicena, 1 taxo, 1 granadilla	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cdita de pasta de maní	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática
HIJA	1 taza de leche semidescremada, medio pan tostado huntado con 1 cdita de pasta de maní	1 taza de colada de maicena, 1 taxos	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	media taza de papaya	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 13

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 13

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 sánduche de pan integral, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de yogurt	1 pan de dulce tostado, 1 cda de pasta de maní, 1 granadilla	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sarten + vaso de agua aromática	Sanduche de 1 huevo revuelto, 1 taza de ciruela fresca	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sarten + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 sánduche de pan integral, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de yogurt natural	1 pan de dulce tostado, 1 cda de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 huevo frito + vaso de agua aromática	1 taza de ciruela fresca	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, revuelto de yuca con huevo + vaso de agua aromática
HIJO	1 sánduche de pan integral, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de yogurt	1 taza de avena cocida	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sarten + vaso de agua aromática	1 taza de ciruela fresca, 1 maracuya	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sarten + vaso de agua aromática
HUA	1 sánduche de pan integral, 1 taza de yogurt natural endulzado	½ taza de avena cocida, mezclada con pulpa de granadilla	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sarten + vaso de agua aromática	½ taza de avena cocida, Pan dulce tostado, media taza de ciruela fresca	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 14

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 14

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño,	1 taza de yogurt natura, 1 orito	1 porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla, 1 taza de papaya	1 porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática
MAMÁ	1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño	1 taza de yogurt natura, 1 orito	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla, 1 taza de papaya	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática
HUO	1 cda de pasta de mani, 1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño	yogurt natura, 1 orito	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla	$\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor 1,5 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática
HUA	1 cda de pasta de mani, 1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño	media taza de papaya	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática

Menú diario

Día 15

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 15					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 sánduche de 1 huevo	1 taza de guayaba,	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cda de pasta de maní + agua aromática	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda de aceite + agua aromática
MAMÁ	1 taza de leche semidescremada endulzada con 1 cda de azúcar, 1 sánduche de 1 huevo	1 taza de guayaba	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cda de pasta de maní + agua aromática	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática
HIJO	1 taza de leche semidescremada endulzada con 1 cda de azúcar, 1 sánduche de 1 huevo	1 taza de guayaba	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cda de pasta de maní + agua aromática	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática
HUA	1 taza de leche semidescremada endulzada con 1 cda de azúcar, 1 pan tostado	1 taza de guayaba	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cda de pasta de maní + 1 taza de leche semidescremada	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática

Menú diario

Día 16

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 16

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 1 pan dulce integral, 2 huevos cocidos	1 tomate de arbol	Media porción de atún, en revuelto con 1 huevo, 4 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 tomate de árbol + 1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	Media porción de atún, en revuelto con 1 huevo, 4 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
MAMÁ	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 2 pan dulce integral	1 tomate de árbol + 1 taza de guayaba picada	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
HIJO	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 2 pan dulce integral	1 tomate de árbol + 1 taza de guayaba picada	revuelto con 1 huevo, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 pieza de pan integral dulce + 1 vaso de agua aromática de canela	3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua
HIJA	1 tz de leche semidescremada endulzada con 1 cda azúcar, 1 pan dulce integral	1 sánduche de 1 cucharadas de pasta de maní + 1 taza de guayaba	Media porción de atún, 3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua	1 taza de leche + 1 mandarina	3 tortillas pequeñas de papa, ½ taza de ensalada de lechuga y brócoli + 1 cda y media de aceite vegetal + 1 vaso de agua

Menú diario

Día 17

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 17

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 tz de yogurt natural endulzada con 1 cda de azúcar, 2 tortitas de maqueño	1 granadilla, 1 tortita de maqueño	½ taza de yuca + media taza de carne molida, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 maracuya, 1 tortita de maqueño	½ taza de yuca + 1 huevo, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	media tz de yogurt natural endulzada con 1 cdita de azúcar, 2 tortitas de maqueño	1 maracuya . 1 cucharadas de pasta de maní	½ taza de yuca + media taza de carne molida, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla media taza de colada de cereza	½ taza de yuca + media taza de carne molida, media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HUJO	1 tz de yogurt natural endulzada con 1 cdita de azúcar, 2 tortitas de maqueño	1 maracuya	½ taza de yuca + media taza de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla 1 taza de colada de cereza	½ taza de yuca + media taza de carne molida + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HUA	2 tortitas de maqueño, 1 rodaja de queso, 1 taza de agua aromática,	1 mandarina, 1 taza de maicena	½ taza de yuca + media taza de carne molida + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla, 1 cda pasta de mani	½ taza de yuca + 3 cdas de menestra de frejol + 1 taza de ensalada de lechuga, tomate, cebolla y 1 cda y mdia de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 18

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 18

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 rodaja de pan de dulce tostado	1 orito, 1 cucharada de pasta de maní	Media taza de verde cocido, media taza de habas cocidas con sal, 1 taza de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática	1 naranja, 1 taza y media de maicena en colada	1 taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, 1 taza de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 sánduche de pan dulce integral con 1 cda de pasta de maní y 1 taza de leche semidescremada	1 orito, con 1 cda de pasta de maní	Media taza de verde cocido, media taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal 1 vaso de agua aromática	1 tomate de arbol	1 taza de maicena colada, con 1 naranja media taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 pan dulce integral y ½ taza de leche semidescremada,	1 orito	1 taza de verde cocido, ½ de taza de menestra de frejol, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 2 cda de aceite vegetal	1 taza de maicena en colada, 1 naranja	½ de taza de verde cocido, 1 taza de habas cocidas con sal, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal
HIJA	1 pan dulce integral y 1 taza de leche semidescremada	1 orito	1 taza de verde cocido, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 tomate de árbol 1 taza de maicena	media taza de verde cocido, 1 taza y media de vegetales: zanahoria, col, acelga, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 19

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 19

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de ciruelas frescas, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática	1 maracuyá, 1 taza y media de canguil	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de ciruelas frescas, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de maicena, 1 maracuyá	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza de ciruelas frescas, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	1 taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de maicena, 1 maracuyá	1 taza de leche semidescremada, media taza de yuca cocida, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	½ taza de ciruelas frescas, 1 taza de leche en polvo disuelta, 1 rodaja de queso fresco	1 mandarina	Media taza de yuca cocida, 1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática		1 pieza de bagre en estofado, 1 taza y media de acelga, tomate y cebolla con limón y sal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 20

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 20

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 huevo revuelto, 1 taza de leche semidescremada, ½ taza de maduro cocido	1 taza de papaya picada	Media taza de garbanzo cocido con sal, 1 taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 orito, 1 taza de yogurt natural	1 huevo revuelto, media taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1 cdtita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 huevo revuelto, media taza de maduro cocido	1 taza de papaya picada,	1 taza de garbanzo cocido con sal, media taza de maduro cocido, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de leche semidescremada	1 huevo revuelto, Media taza de garbanzo cocido con sal, 1 taza de ensalada de lechuga con coliflor y 1.5 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza y media de maduro cocido, 1 taza de leche semidescremada	1 taza de papaya picada	½ de taza de garbanzo cocido con sal, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	½ taza de yogurt natural, 1 orito	1 huevo revuelto, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	Media taza de maduro, con 1 taza de leche semidescremada	Media taza de yogurt natural	½ de taza de garbanzo cocido con sal, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	½ taza de papaya, 1 cda de pasta de mani	1 huevo revuelto, media taza de arroz, ensalada de lechuga con coliflor y 1 cucharada de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 21

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 21					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de majado de verde, ½ rodaja de queso, 1 taza de leche en polvo entera	1 mandarina	5 patacones grandes, 2 rodajas de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal.	1 taza de guayaba picada, 1 tomate de árbol, 1 cucharada de pasta de maní	5 patacones grandes, 2 rodajas de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal.
MAMÁ	1 taza de majado de verde, ½ rodaja de queso, 1 taza de leche en polvo entera	1 cda de pasta de maní 1 taza de guayaba picada	5 patacones grandes, 1 rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 tomates de árbol, 1 taza de leche entera en polvo	5 patacones grandes, 1 rodajas de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza y media de majado de verde, ½ rodaja de queso, 1 taza de leche en polvo entera	1 taza de guayaba picada	5 patacones grandes, 1 rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	Batido de 1 tomate de árbol, 1 cda de azúcar y 1 taza de leche en polvo entera	5 patacones grandes, media rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	Batido de 1 tomate de árbol, 1 cda de azúcar, 1 taza de leche en polvo entera, 1 rodaja de pan de dulce tostado	1 taza de colada de cereza, 1 mandarina	3 patacones grandes, media rodaja de lengua en salsa, 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cdita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de guayaba picada	3 patacones grandes, 1 rodaja de queso 1 taza de ensalada de col, cebolla, tomate y brócoli, limón y sal, 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 22

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 22

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada semidescremada, 1 huevo revuelto, 1 cedita de pasta de mani	1 taza de ciruela fresca	1 porción de sardina en aceite, 2 tortillas pequeñas de maqueño, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate , con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 granadilla, 1 maracuyà	1 porción de sardina en aceite, 1 tortilla pequeña de maqueño, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate, con 1 cedita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 rodaja de pan tostado	1 taza y media de canguil, 1 taza de ciruela fresca	1 huevo revuelto, 1 tortilla pequeñas de maqueño, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1 cedita de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza y media de canguil, 1 granadilla	Media taza de habas cocidas, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1 cedita de aceite vegetal , + 1 vaso de agua aromática
HIJO	1 taza de leche semidescremada , 1 huevo revuelto 1 rodaja de pan tostado	1 taza de ciruela fresca	2 tortillas pequeñas de maqueño, la mitad de una porción de sardina en aceite, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	1 taza de canguil, media taza de habas cocidas	2 tortillas pequeñas de maqueño, media taza de habas cocidas, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática
HIJA	1 taza de leche semidescremada endulzada, 1 huevo revuelto 1 rodaja de pan tostado	½ taza de ciruela fresca	3 tortillas pequeñas de maqueño, la mitad de una porción de sardina en aceite, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática	½ taza de ciruela fresca	3 tortillas pequeñas de maqueño, 1 taza de ensalada de espinaca con cebolla y tomate con 1,5 cda de aceite vegetal + 1 vaso de agua aromática

Menú diario

Día 23

Familia bajo la línea de pobreza

MENU DIA 23					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de colada de tapioca endulzada con 1 cdita de azúcar, 1 sanduche de 1 cda de pasta de mani y pan integral dulce	1 tomates de árbol, 1 taza de colada de tapioca endulzada, 1 sánduche de 1 rodaja de queso y pan integral dulce	Revuelto de 1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cdita de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada, 1 guineo, 1 cdita de pasta de mani	1 taza de colada de tapioca, 1 sánduche de 2 rodaja de queso y pan integral dulce
MAMÁ	1 taza de colada de tapioca endulzada con 1 cdita de azúcar, 1 sanduche de 1 cda de pasta de mani y pan integral dulce	1 tomates de árbol, 1 guineo, 1 cdita de pasta de mani	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada, 1 guineo,	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal + 1 taza de tapioca
HIJO	1 taza de tapioca, 1 pan de dulce tostados	1 mandarina	Revuelto de 1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + 1 taza de tapioca	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada	Revuelto de 1 huevo con ajo, cebolla, sal, 6 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + 1 taza de tapioca
HIJA	1 taza de tapioca, 1 pan de dulce tostado	1 guineo	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 3 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 batido de 1 taxos , 1 taza de leche semidescremada	1 huevo con ajo, cebolla, sal, 3 unidades de papa chaucha asada, 1 taza de ensalada de acelga, tomate y cebolla, 1,5 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 24

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 24					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 2 tostadas de pan	1 taza de yogurt natural, 1 orito	½ taza de arroz, ½ taza de lenteja en menestra, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de ovos	½ taza de arroz, ½ taza de lenteja, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de yogurt natural, 1 sánduche de medio pan con guineo aplastado	media taza de ciruela fresca	½ taza de lenteja en menestra, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, ½ taza de arroz + vaso de agua aromática	media taza de ovos	½ taza de lenteja en menestra, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, ½ taza de arroz + vaso de agua aromática
HIJO	1 taza de leche semidescremada, 1 sánduche de 1 pan con orito	1 taza de yogurt natural	½ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, ½ taza de lenteja en menestra + vaso de agua aromática	½ taza de ovos, ½ taza de ciruela fresca	½ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 y media cda de aceite vegetal, + vaso de agua aromática
HUA	1 taza de leche semidescremada, endulzada, 1 sánduche de 1 rodaja pan con orito aplastado	½ taza de ciruela fresca	½ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal, ½ taza de lenteja en menestra + vaso de agua aromática	½ taza de ciruela fresca	½ taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga con tomate y cebolla, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 25

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 25					
	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de colada de cereza, medio maqueño cocinado con 1 rodaja de queso	1 cdita de pasta de maní, 1 taza de colada de cereza	1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal, 3 pasteles de maqueño pequeños, 1 presa de pollo, + vaso de agua aromática	1 taza de papaya picada	1 cda de aceite vegetal, 3 pasteles de maqueño pequeños, sopa de lenteja + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 taza de colada de cereza, medio maqueño cocinado con 1 rodaja de queso	1 mandarina	4 pasteles de maqueño pequeños, 1 presa de pollo, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de papaya picada, 1 cdita de pasta de maní	4 pasteles de maqueño pequeños, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal, media taza de menestra de lenteja + vaso de agua aromática
HIJO	1 taza de colada de cereza, medio maqueño cocinado con 1 rodaja de queso	1 cdita de pasta de maní, 1 mandarina	5 pasteles de maqueño pequeños, 1 presa de pollo, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de papaya picada	1 taza de leche semidescremada, 5 pasteles de maqueño, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda y media de aceite vegetal + vaso de agua aromática
HIJA	1 taza de colada de cereza, medio pasteles de maqueño	1 taza de leche semidescremada, 1 mandarina	1 pasteles de maqueño, 1 presa de pollo, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de colada de cereza, 1 taza de papaya picada	1 cda de aceite vegetal, 2 pasteles de maqueño, 1 taza de ensalada de brócoli, col, y lechuga, 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 26

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 26

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche semidescremada, 1 rodaja de queso	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda aceite vegetal, 3 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 rodaja de hueso carnudo de res	1 mandarina	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda aceite vegetal 1 cda de aceite vegetal, tortitas de camote dulces pequeñas, 1 rodaja de hueso
			estofado, 1 taza de sopa de frejol		carnudo de res estofado, 1 taza de sopa de frejol
MAMÁ	2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche, 1 rodaja de queso	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática	1 mandarina	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas, 2 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática
HIJO	1 tortita de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche semidescremada	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 4 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática	1 mandarina, 1 granadilla	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cda y media de aceite vegetal, 4 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de ag
HIJA	1 tortita de camote dulces pequeñas, 1 taza de leche semidescremada	1 guineo, 1 cdita de pasta de maní,	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cdita y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas, 1 taza de sopa de frejol + vaso de agua aromática	1 sánduche de queso	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida con 1 cdita y media de aceite vegetal, 2 tortitas de camote dulces pequeñas + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 27

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 27

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cda de pasta de maní, 2 huevos cocidos	1 taza de colada de maicena, 1 taxo	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cdita de aceite vegetal +	pan tostado untado con 1 cdita de pasta de maní, media taza de papaya	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de leche, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cdita de aceite
MAMÁ	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cda de pasta de maní	1 taza de colada de maicena, 1 taxo	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de colada de maicena, 1 rodaja de pan de dulce tostado, media taza de papaya, 1cdita de pasta de maní	vegetal + vaso de agua aromática 1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática, 1 taza de leche
HIJO	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cdita de pasta de maní	1 taza de colada de maicena, 1 taxo, 1 granadilla	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	1 taza de leche semidescremada, pan tostado huntado con 1 cdita de pasta de maní	1 taza y media de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática
HIJA	1 taza de leche semidescremada, medio pan tostado huntado con 1 cdita de pasta de maní	1 taza de colada de maicena, 1 taxos	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática	media taza de papaya	1 taza de pasta cocida con salsa de carne molida, 1 taza de ensalada de lechuga con berenjena y 1 cda de aceite vegetal + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 28

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 28

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 sánduche de pan integral, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de yogurt	1 pan de dulce tostado, 1 cda de pasta de maní, 1 granadilla	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sartén + vaso de agua aromática	Sanduche de 1 huevo revuelto, 1 taza de ciruela fresca	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sartén + vaso de agua aromática
MAMÁ	1 sánduche de pan integral, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de yogurt natural	1 pan de dulce tostado, 1 cda de pasta de maní	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 huevo frito + vaso de agua aromática	1 taza de ciruela fresca	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, revuelto de yuca con huevo + vaso de agua aromática
HUO	1 sánduche de pan integral, 1 cda de pasta de maní, 1 taza de yogurt	1 taza de avena cocida	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sartén + vaso de agua aromática	1 taza de ciruela fresca, 1 maracuya	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sartén + vaso de agua aromática
HUA	1 sánduche de pan integral, 1 taza de yogurt natural endulzado	½ taza de avena cocida, mezclada con pulpa de granadilla	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca, 1 pieza de pollo al sartén + vaso de agua aromática	½ taza de avena cocida, Pan dulce tostado, media taza de ciruela fresca	1 taza de ensalada de zapallo y acelga cocida, 1 cda de aceite vegetal, 2 tortillas pequeñas de yuca + vaso de agua aromática

Menú diario

Día 29

Familia bajo la línea de pobreza

MENÚ DÍA 29

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño,	1 taza de yogurt natura, 1 orito	1 porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla, 1 taza de papaya	1 porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática
MAMÁ	1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño	1 taza de yogurt natura, 1 orito	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla, 1 taza de papaya	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática
HUO	1 cda de pasta de mani, 1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño	yogurt natura, 1 orito	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla	$\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1,5 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática
HUA	1 cda de pasta de mani, 1 taza de colada de cereza, 2 tortitas de maqueño	media taza de papaya	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática	1 granadilla	media porcion de sardina en aceite con $\frac{1}{2}$ de taza de arroz, 1 taza de ensalada de lechuga, y coliflor, 1 cda de aceite, media taza de menestra de garbanzo, + agua aromática

MENÚ DÍA 30

	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	MERIENDA
PAPÁ	1 taza de leche semidescremada, 1 sánduche de 1 huevo	1 taza de guayaba,	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cdita de pasta de maní + agua aromática	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda de aceite + agua aromática
MAMÁ	1 taza de leche semidescremada endulzada con 1 cda de azúcar, 1 sánduche de 1 huevo	1 taza de guayaba	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cda de pasta de maní + agua aromática	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de 1 huevo revuelto con atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática
HIJO	1 taza de leche semidescremada endulzada con 1 cda de azúcar, 1 sánduche de 1 huevo	1 taza de guayaba	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cdita de pasta de maní + agua aromática	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción de atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cda y media de aceite + agua aromática
HIJA	1 taza de leche semidescremada endulzada con 1 cda de azúcar, 1 pan tostado	1 taza de guayaba	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 porción atún, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cdita y media de aceite + agua aromática	1 tomates de árbol, 1 sánduche de 1 cdita de pasta de maní + 1 taza de leche semidescremada	5 papas blancas pequeñas cocidas, 1 taza de ensalada de lechuga con brócoli, 1 cdita y media de aceite + agua aromática

Bibliografía

- Anderson, L., Hadzibegovic, D. S., Moseley, J. M., & Sellen, D. W. (2014). Household Food Insecurity Shows Associations with Food Intake, Social Support Utilization and Dietary Change among Refugee Adult Caregivers Resettled in the United States. *Ecology of Food and Nutrition*, 53(3), 312–332.
<https://doi.org/10.1080/03670244.2013.831762>
- Avilés, M. (2019). 371.000 migrantes venezolanos permanecen en Ecuador, según la Cancillería. Retrieved February 2, 2021, from <https://www.expreso.ec/actualidad/371-000-migrantes-venezolanos-permanecen-ecuador-cancilleria-26736.html>
- Bernal, J., Lorenzana, P. (2005). Predictores de la diversidad alimentaria en cinco regiones de Venezuela. *INCI [Online]*. 2005, Vol.30, n.11, 706–710. <https://doi.org/ISSN0378-1844>
- Broussard, N. H. (2019). What explains gender differences in food insecurity? *Food Policy*, 83(November 2018), 180–194. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2019.01.003>
- Cáceres, P., Lataste, C., Uribe, D., Herrera, J., & Basfi-fer, K. (2020). Sistema de porciones de intercambio de alimentos en Chile y el mundo: Historia, usos y consideraciones. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(3), 484–492.
<https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000300484>
- Calero, C. (2011). *Seguridad alimentaria en Ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos. Flacso*. Retrieved from <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52065>
- Carney, M. A., & Krause, K. C. (2020). Immigration/migration and healthy publics: the

threat of food insecurity. *Palgrave Communications*, 6(1), 1–12.

<https://doi.org/10.1057/s41599-020-0461-0>

Clay, L., Papas, M., Gill, K., & Abramson, D. (2018). Factors associated with continued food insecurity among households recovering from hurricane Katrina. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1647.

<https://doi.org/10.3390/ijerph15081647>

Dar una mano Ecuador. (2020). 10 GAD ENTREGAN KITS DE ALIMENTOS Y SE SUMAN A LA CAMPAÑA “DAR UNA MANO SIN DAR LA MANO” – Dar una mano Ecuador. Retrieved June 14, 2021, from <https://www.darunamanoecuador.com/2020/04/26/10-gad-entregan-kits-de-alimentos-y-se-suman-a-la-campana-dar-una-mano-sin-dar-la-mano/>

FAO. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicaciones*. Roma: FAO. Retrieved from www.rlc.fao.org

Fernández, E ; Guajardo, J. (2020). Migración masiva trae costos y beneficios a países vecinos de Venezuela. Retrieved February 2, 2021, from <http://www.ipsnoticias.net/2019/12/migracion-masiva-trae-costos-beneficios-a-paises-vecinos-venezuela/>

Grupo Interagencial sobre Flujos Migratorios Mixtos. (2018). Reporte respuesta operacional No.1 (hasta noviembre 2018). Refugiados y migrantes venezolanos en Colombia. Grupo Interagencial sobre Flujos Migratorios Mixtos, Colombia. Retrieved February 2, 2021, from <https://r4v.info/es/situations/platform>

Hun, N. Urzúa, A. (2019). Comportamiento alimentario en inmigrantes, aportes desde la evidencia. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(2), 190–196.

<https://doi.org/10.4067/s0717-75182019000200190>

- INEC. (2011). Survey for stratification of socioeconomical level. *Inec*, 37. Retrieved from http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Encuesta_Estratificacion_Nivel_Socioeconomico/111220_NSE_Presentacion.pdf
- INEC. (2021). Pobreza por Consumo |. Retrieved March 4, 2021, from <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/pobreza-por-consumo/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos Ecuador. (n.d.). Canasta |. Retrieved June 4, 2021, from <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/canasta/>
- Interlenghi, G. S., Reichenheim, M. E., Segall-Corrêa, A. M., Pérez-Escamilla, R., Moraes, C. L., & Salles-Costa, R. (2017). Modeling optimal cutoffs for the Brazilian household food insecurity measurement scale in a nationwide representative sample. *Journal of Nutrition*, 147(7), 1356–1365. <https://doi.org/10.3945/jn.117.249581>
- John, M. (2018). Venezuelan economic crisis: crossing Latin American and Caribbean borders: migration and development: Vol 8, No 3. *Routledge Taylor & Francis Group*, 437–447. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21632324.2018.1502003>
- Jury, G., Urteaga, C., Taibo, M. (1993). *Porciones de intercambio y composicion química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena*. Santiago. Retrieved from https://www.academia.edu/40580291/Porciones_de_intercambio_y_composicion_quimica_de_los_alimentos_de_la_piramide_alimentaria_chilena
- Khan Academy. (2019). Causes and effects of human migration (article) | Khan Academy. Retrieved January 28, 2021, from <https://www.khanacademy.org/humanities/world-history/medieval-times/migration/a/migration-focus-block>
- King, C. (2018). Food insecurity and housing instability in vulnerable families. *Review of*

Economics of the Household, 16(2), 255–273. <https://doi.org/10.1007/s11150-016-9335-z>

Landaeta-Jiménez, M., Cuenca- Herrera, M., Ramírez, G., & Vásquez, M. (2017).

Encuesta nacional de condiciones de vida 2016 . The food of Venezuelans . National survey of living conditions 2016. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 30(2), 99–111.

Mazuera-Arias, R., N. Albornoz-Arias, M. A. Morffe Peraza, C. Ramírez-Martínez, y M.

T. Carreño-Paredes, M. T. (2019). *Informe de movilidad humana venezolana II:*

realidades y perspectivas de quienes emigran by Asociación de Universidades

Confiadas a la Compañía de Jesús - issuu (2nd ed.). San Cristóbal, Venezuela: Centro

Gumilla UCAT IIES UCAB. Retrieved from

https://issuu.com/ausjal/docs/informe_movilidad_humana_venezolana_2245bcbc163fc4

Mazuera-Arias, R., N. Albornoz-Arias, M. A. Morffe Peraza, C. Ramírez-Martínez, y M.

T. C.-P. (2019). Informe de movilidad humana venezolana II: Realidades y

perspectivas de quienes emigran by Asociación de Universidades Confiadas a la

Compañía de Jesús - issuu. Retrieved February 2, 2021, from

https://issuu.com/ausjal/docs/informe_movilidad_humana_venezolana_2245bcbc163fc4

Medeiros, L. C., Kendall, P., Hillers, V., Chen, G., & Dimascola, S. (2001). Identification

and classification of consumer food-handling behaviors for food safety education.

Journal of the American Dietetic Association. [https://doi.org/10.1016/S0002-](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(01)00318-2)

8223(01)00318-2

Mohamadpour, M., Mohd Sharif, Z., & Avakh Keysami, M. (2012). Food insecurity,

health and nutritional status among sample of palm-plantation households in

- Malaysia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 30(3), 291–302.
<https://doi.org/10.3329/jhpn.v30i3.12292>
- Mullan, B., Allom, V., Sainsbury, K., & Monds, L. A. (2016). Determining motivation to engage in safe food handling behaviour. *Food Control*, 61, 47–53.
<https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2015.09.025>
- Murrell, A., & Jones, R. (2020). Measuring food insecurity using the food abundance index: Implications for economic, health and social well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17072434>
- Murthy, V. (2016, September 1). Food insecurity: A public health issue. *Public Health Reports*. Association of Schools of Public Health.
<https://doi.org/10.1177/0033354916664154>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2018). Objetivo 2: Hambre cero | El PNUD en Colombia. Retrieved June 28, 2021, from
<https://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>
- Programa Mundial de Alimentos. (2012). *Programa Mundial de Alimentos. GUATEMALA*. Retrieved from <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000074044/download/>
- Ribas, C. (2018). La migración en Venezuela como dimensión de la crisis. *Investigación y Análisis*. Retrieved from <http://www.cries.org/wp-content/uploads/2018/09/009-Vargas.pdf>
- Román, C., Jaramillo, A., Centeno, L., & Borja I. (2021). Influence of family structure and food insecurity in Venezuelan migrants.

- Sattiaabouta, J., Patterson, R., Neuhouser, M., & Elder, J. (2002). Dietary acculturation: Applications to nutrition research and dietetics. *Journal of the American Dietetic Association*. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)80079-7](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)80079-7)
- Seaman, P., & Eves, A. (2006). The management of food safety-the role of food hygiene training in the UK service sector. *International Journal of Hospitality Management*, 25(2), 278–296. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2005.04.004>
- Weigel, M., & Armijos, M. (2015). Food insufficiency in the households of reproductive-age ecuadorian women: association with food and nutritional status indicators. *Ecology of Food and Nutrition*, 54(1), 20–42. <https://doi.org/10.1080/03670244.2014.953249>
- World Food Programme. (2009). *Manual para la evaluación de la seguridad alimentaria en emergencias* (2nd ed.). Roma - Italia: World Food Programme. Retrieved from <http://www.cars59.com/wp-content/uploads/2015/08/Investigacion-de-Mercados-BENASSINI-2ED.pdf>
- World Food Programme. (2010). *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo*. Roma - Italia. Retrieved from <http://www.fao.org/3/a-i1683s.pdf>
- World Food Programme. (2021). *INFORME | Actualización de la seguridad alimentaria de los migrantes y refugiados venezolanos en Colombia, Ecuador y Perú – febrero de 2021 – Portal sobre Migración en América Latina y el Caribe*. Retrieved from <https://www.migrationportal.org/es/resource/informe-actualizacion-seguridad-alimentaria-migrantes-refugiados-venezolanos-colombia-ecuador-peru-febrero-2021/>