
	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>“LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Página 1 de 74</b>

# **GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGÍA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”**

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	
		<b>Edición N° 01</b> <b>Página 2 de 74</b>

**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

Pilar Elena Mazzetti Soler  
Ministro de Salud

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio  
Viceministro de Salud Pública

Víctor Freddy Bocangel Puclla  
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

Aldo Javier Luccetti Rodríguez  
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública  
Director General

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

César Augusto Cabezas Sánchez  
Jefe

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

Víctor Javier Suárez Moreno  
Sub Jefe

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Walter Vílchez Dávila  
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Patricia Velarde Delgado  
Directora Ejecutiva

Guía metodológica para el desarrollo de la Tecnología educativa La Mejor Receta / Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén, Antonio Castillo Carrera, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi;... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2020. 80 p. : il., 29 x 20.5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. GUIA METODOLOGICA 4. PERÚ

- I. Ruiz Guillén Axel Germán
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- IV. Castillo Carrera Antonio
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

**Revisión del documento**

Patricia Velarde Delgado  
Luis Ángel Aguilar Esenarro  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

**Corrección de texto**

Daniel Cárdenas Rojas

ISBN:

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-  
2da edición (noviembre 2020)  
Tiraje: 1000 ejemplares


© Ministerio de Salud, 2020

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono (511) 315-6600  
Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2020

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono (511) 748-1111  
Correo electrónico: [posmaster@ins.gob.pe](mailto:posmaster@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)


La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)  
Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
		<b>Página 3 de 74</b>

## ÍNDICE

### PRESENTACIÓN

- I. INTRODUCCIÓN
  - II. TECNOLOGÍA EDUCATIVA LA MEJOR RECETA
    - 2.1 ¿Qué es La Mejor Receta?
    - 2.2 ¿Cuál es la estrategia de La Mejor Receta?
    - 2.3 ¿A quiénes está dirigida La Mejor Receta?
    - 2.4 ¿Cómo se elaboran las recetas?
    - 2.5 ¿Cómo se difunden las recetas?
  - III. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN EN MERCADOS LOCALES
    - 3.1 Metodología para la recolección de precios de alimentos en mercados locales
    - 3.2 Selección aleatoria de mercados y selección aleatoria de visitas a mercados.
    - 3.3 Recolección de precios de alimentos en mercados locales.
    - 3.4 Supervisión del proceso de recojo de precios de alimentos
  - IV. Aplicativo Informático La Mejor Receta.
    - 4.1 Revisión y consistencia de precio de los alimentos para el procesamiento con el aplicativo informático
    - 4.2 Procedimiento previo a la importación del formato electrónico al aplicativo informático
    - 4.3 Preparación del archivo CSV para importar datos
    - 4.4 Procesamiento de la información mediante el aplicativo informático La Mejor Receta.
  - V. Metodología para el diseño, elaboración y validación de recetas
    - 5.1 Diseño de recetas
    - 5.2 Cálculo del valor nutritivo de la receta
    - 5.3 Instrumentos para el cálculo del valor nutritivo
    - 5.4 Validación de Recetas
    - 5.5 Fotografiado profesional de recetas
  - VI. Bibliografía
- Anexos
- Etiología de preparaciones

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>“LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Página 4 de 74</b>

## PRESENTACIÓN

Los precios de los alimentos y el acceso económico a una alimentación adecuada constituyen en la actualidad temas cotidianos en la agenda de gobierno, en el ámbito de la seguridad alimentaria y en la preocupación por el estado nutricional de la población peruana.

El Instituto Nacional de Salud siempre se ha preocupado por hacer operativo el conocimiento de la nutrición, convirtiendo los estudios e investigaciones en soluciones prácticas que resuelvan problemas nutricionales prevalentes a los niños y los miembros de la familia.


Uno de los desafíos en estos tiempos es comunicar de manera eficiente a las familias para que puedan realizar la compra de alimentos económicos, nutritivos y puedan alimentarse bien pagando menos.

La Tecnología educativa La Mejor Receta tiene como objetivo, cubrir los requerimientos nutricionales de la familia mediante una alimentación variada, con una combinación adecuada, nutricionalmente completa, higiénicamente segura y con una compra responsable y razonada de alimentos.

En muchas oportunidades se ha planteado que aun en contextos de pobreza, es posible generar estrategias de compra y lograr una combinación adecuada de alimentos que cubran los requerimientos nutricionales de la familia.

En este contexto, se ha previsto contar con un documento “Guía metodológica para el desarrollo de la Tecnología Educativa La Mejor Receta”. Este documento incluye los procesos para la recolección de precios de alimentos en mercados locales que junto con los datos de la Tabla peruana de composición de alimentos procesa la información mediante el aplicativo informático “La Mejor Receta” y obtiene el ranking de los alimentos más económicos y nutritivos, datos básicos para el diseño y elaboración de recetas regionales económica, nutritivas y saludables.

Es nuestro deseo que las Direcciones Regionales de Salud a través de la Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable; hagan uso de la tecnología educativa para la elaboración y difusión de recetas económicas, nutritivas y saludables.

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
		<b>Página 5 de 74</b>

## I. INTRODUCCIÓN

En Perú, dentro de su problemática actual, presenta a la desnutrición crónica y la anemia en niños menores de 5 años de edad como problemas importantes de salud pública, las cuales son condicionadas por factores de tipo sociales, económicos, conductuales y de comportamiento, así como asociados con la pobreza y baja nivel educativo de la madre, prácticas inadecuadas de crianza, limitado acceso a servicios básicos y de salud, inadecuadas prácticas de alimentación, estilos de vida, ingesta inadecuada de alimentos y enfermedades.

La desnutrición crónica afecta al 12.2% de niños menores de 5 años, observándose que en las zonas de mayor pobreza y ruralidad, afecta a mayor cantidad de este grupo vulnerable. De la misma forma la anemia afecta a 34.0% de niños menores de 5 años de edad.

La desnutrición y la anemia tienen consecuencias adversas en el desarrollo cognitivo de los niños, principalmente en el crecimiento y el desarrollo cerebral, cuyo pico máximo se observa en los niños menores de dos años, periodo en el que el daño puede ser irreversible, constituyéndose en los principales problemas de salud pública que afectan el Desarrollo Infantil Temprano.

En este marco, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado la tecnología educativa “La Mejor Receta”, tecnología encargada de proporcionar información de precios de alimentos nutritivos y de alcance económico para toda la población, con la finalidad de alcanzar objetivos destinados a mejorar la elección adecuada de alimentos de alto rendimiento nutricional a bajo costo, así como también brindar información de alternativas de preparaciones propias de cada región.

Es necesario, mencionar que se ha implementado esta tecnología educativa en 24 regiones a nivel nacional: Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad, Ancash, Lima metropolitana, Ica, Arequipa, Moquegua, Tacna, Amazonas, Cajamarca, Huánuco, Pasco, Junín, Huancavelica, Ayacucho, Apurímac, Cusco, Puno, Madre de Dios, Ucayali, San Martín y Loreto; desarrollándose y elaborándose recetarios regionales con alternativas de preparaciones fáciles y con alimentos locales.

De esta forma la tecnología educativa “La Mejor Receta” tiene como objetivo brindar orientaciones sobre una adecuada selección y consumo de alimentos, adiestrando a la población, principalmente a las Madres de familia, a saber elegir los alimentos más económicos y nutritivos, aprovechando la biodiversidad que ofrecen nuestras regiones, ofreciendo alternativas de preparaciones nutritivas y saludables, para alimentarse bien para lograr una alimentación saludable.

En tal sentido; la Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional y con la finalidad de coadyuvar en la mejora del estado nutricional de la población peruana, ha elaborado el presente documento: Guía metodológica para el desarrollo de la Tecnología educativa “La Mejor Receta”, documento dirigido al personal profesional de las Direcciones Regionales de Salud.



<b>PROCEDIMIENTO</b>	PRA-XXXX
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	Edición N° 01
	Página 6 de 74

## II TECNOLOGIA EDUCATIVA LA MEJOR RECETA

### 2.1 ¿Qué es la Mejor Receta?

Es una estrategia educativa que permite orientar a la población sobre la selección y consumo de alimentos más económicos y nutritivos, aprovechando la biodiversidad que ofrecen nuestras regiones, para alimentarse bien pagando menos.

### 2.2 ¿Cuál es la estrategia de la Mejor Receta?

- La estrategia educativa de la mejor receta se basa en vigilar los precios promedios de alimentos en mercados locales, seleccionar los alimentos de mayor beneficio nutricional y desarrollar recetas que sean aceptadas culturalmente en base a los alimentos seleccionados.
- Para identificar los alimentos con mayor aporte nutricional al más bajo costo se cuenta con un aplicativo informático que combina la información de la tabla peruana de composición de alimentos 2009 y los precios promedios de alimentos.
- Este aplicativo se encuentra disponible en la página web de la DIRESA-ESANS y genera información útil para la creación de recetas económicas, sabrosas y nutritivas. Así mismo, esta estrategia brinda información complementaria sobre pautas y recomendaciones de cómo realizar una compra informada e inteligente para preparar una receta nutritiva, económica y saludable.

### 2.3 ¿A quiénes está dirigida La Mejor receta?


La Mejor Receta” está dirigido a:

- Profesionales de la nutrición y salud a nivel nacional, quienes haciendo uso de la información generada por “La Mejor Receta”, tendrán insumos para promover el consumo de alimentos que aportan mayor cantidad de nutrientes a un menor costo y enseñar a elaborar recetas con alimentos de temporada en cada localidad.
- Madres de familias, quienes al ser informadas de que alimentos conviene comprar y como prepararlos, podrán alimentar bien pagando menos.

### 2.4 ¿Cómo se elaboran las recetas?

El Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) ha desarrollado la estrategia educativa “La Mejor Receta”. El cual incluye los siguientes criterios técnicos para su elaboración:

1. Se identifican y seleccionan aleatoriamente los mercados de la localidad con las características establecidas para el recojo de precios de alimentos. El encuestador inicia el trabajo con el registro interdiario de precios de los alimentos en mercados seleccionados
2. El encuestador realiza el pesado de alimentos que no se expenden en kilos (atados, unidades de venta, lata, cabeza, etc.)
3. El encuestador remite a la nutricionista vía correo electrónico los precios de alimentos.
4. La nutricionista realiza el procesamiento de datos (precio de alimentos) mediante el aplicativo informático “La Mejor Receta” el cual combina el reporte de los precios promedios de alimentos y los nutrientes contenidos en la tabla peruana de composición de los alimentos 2009.
5. Como producto del procesamiento informático se obtiene un informe con el (ranking) lista de alimentos ordenados de mayor a menor, según su contenido de nutrientes (energía, proteínas, hierro, retino, zinc) y el precio promedio de cada alimento.

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	PRA-XXXX
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	Edición N° 01
		Página 7 de 74

6. La nutricionista diseña recetas económicas nutritivas y saludables. Haciendo uso del ranking de los alimentos, los hábitos y costumbres de alimentación de la población, la combinación adecuada de alimentos, la tabla de dosificación y tablas auxiliares de medidas caseras, la nutricionista
7. Las recetas propuestas para “La Mejor Receta” son diseñadas para una familia tipo integrada por cuatro miembros, para quienes se precisa las recomendaciones nutricionales a considerar en la tabla FAO/OMS 2010
8. Las recetas son elaboradas para las familias de las zonas urbanas, ubicadas en el estrato de población C, D y E.
9. Como producto de la metodología educativa de “La Mejor Receta”, se elaboran recetas en base a mezclas de cereales, menestras, tubérculos y alimentos de origen animal: Pescado, pata, pollo, sangre, vísceras, carnes, leche, queso y huevo que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, retinol y zinc al más bajo costo.
10. Para calificar como recetas con alto potencial de aceptabilidad y adopción por la población objetivo, las recetas propuestas son validadas bajo dos metodologías establecidas por el Instituto Nacional de Salud: Validación con panel de degustación y validación en hogares.

## 2.5 ¿Cómo se difunden las recetas?

1. La difusión de las recetas se realiza mediante el desarrollo de sesiones de aprendizaje dirigido a madres responsables de la alimentación familiar; dichas sesiones son efectuadas en los establecimientos de salud, club de madres, comedores comunales y mercados, haciendo uso para tal fin de herramientas educativo comunicacionales elaboradas para La Mejor Receta.
2. Las recetas elaboradas y aprobadas son difundidas en forma oportuna, veraz y práctica a través del uso de diversos medios comunicacionales: Periódicos, revistas, radio, televisión e internet.

## III RECOLECCIÓN DE PRECIOS EN MERCADOS LOCALES

### 3.1 METODOLOGIA PARA LA RECOLECCION DE PRECIOS DE ALIMENTOS EN MERCADOS LOCALES

#### 3.1.1 DISEÑO DE FORMATO DE ENCUESTA

Para el recojo de precios de alimentos en mercados de abastos, el CENAN ha diseñado una encuesta de precios de alimentos (anexo 01). Se utilizará este formato por cada mercado seleccionado, para su aplicación el formulario de recolección de precios de alimentos consta de las siguientes partes:

- a. **Nombre del mercado:** Deberá incluir el nombre del mercado de donde se recogerá la información de precios y estacionalidad.
- b. **Dirección:** Se anota la ubicación especificando la dirección exacta, el distrito y el área o ciudad a la que corresponde.
- c. **Fecha:** Se anota la fecha de la visita al mercado (dd/mm/aaaa)
- d. **Encuestador:** Se anota el nombre de la persona que aplicó la encuesta.
- e. **Código del alimento:** En la primera columna se describe el código del alimento que corresponde a la “tabla Peruana de Composición de alimentos, 2009” con la cual se hará el cálculo de nutrientes.



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 8 de 74</b>

- f. **Nombre del Alimento:** Se anota el nombre completo del alimento y sus características clave, permitiendo que éste sea identificado correctamente en el mercado.
- g. **Unidad de medida del alimento:** En esta cuarta columna se debe anotar la unidad de medida en la que se recogió el precio, por ejemplo, para los alimentos que se venden por kilo su unidad será un “kilo” y los precios que se registren deberán corresponder a esta unidad. Para aquellos alimentos que se venden por bolsa, atado, lata, unidad u otra medida será necesario comprar el alimento y pesarlo; luego se estimara el precio del alimento en función al peso hallado, para evitar la generación de sesgos en el análisis e interpretación de la información. En el caso de tratar con productos industrializados se deberá contar con información referente a la cantidad en gramos que corresponde a la unidad requerida; por ejemplo, la lata chica de atún filete es 135
- h. **Precio:** De la cuarta hasta la octava columna se debe anotar los precios de los alimentos observados en el mercado seleccionado. Se debe procurar anotar el precio más alto y el más bajo del mercado con la finalidad de obtener el precio promedio de la zona.
- i. El supervisor responsable deberá verificar la información contenida en el formulario (ya sea físico y/o virtual), y la fecha en que realiza la revisión.

### 3.1.2 IDENTIFICACION DE LOS PUNTOS DE VENTA DE ALIMENTOS (MERCADOS)

- a. La determinación de los mercados estará a cargo del equipo técnico de la DIRESA-ESANS, se tomará en consideración la información de los mercados de abastos de la localidad, variables como el número de puestos de venta, grado de afluencia del público, días y horas de mayor venta, entre otras características del mercado. A partir de ésta información serán seleccionados el número de mercados de abastos.
- b. Después de haber determinado el número de mercados, estos serán ubicados geográficamente, para estimar los tiempos en el desplazamiento y otros aspectos. Utilizar los planos distritales correspondientes; primero se lista los mercados por zonas (norte, este, oeste, sur) y por zonas en orden alfabético los nombres de los mercados.





### 3.1.3 ESTANDARIZACIÓN DEL PERSONAL - MÉTODO DE RECOJO DE PRECIOS DE ALIMENTOS EN MERCADOS

La aplicación de encuestas se realizará diariamente a las primeras horas de la mañana (desde las 7:30 de la mañana o dependiendo de la hora de apertura del mercado). En los mercados designados por el equipo técnico se ha estimado un tiempo de 90 minutos para su aplicación. Los encuestadores de precios se aproximan en las horas más apropiadas y habituales de compra, entre las 7:30 a. m y 10:30 a. m. Recorren el mercado con el objeto de apreciar el abastecimiento de los productos, evitando cualquier forma de identificación por parte del vendedor (no llevan credencial visible, no usan formularios, usan vestimenta adecuada, etc.).

El procedimiento de captación de precios, consiste en que el encuestador de precios debe actuar en forma similar a una ama de casa, realizando la compra de productos investigados (cuando así se requiera), en forma anónima y luego serán pesados en otro lugar, a fin de determinar el precio real. Este procedimiento también se aplica en aquellos productos que por su modalidad de venta (paquetes, atado, mano, etc.), requieren transformar sus precios a unidades de medida comparables.

#### 3.1.3.1 La recolección de precios se realizará tres veces a la semana, martes, jueves y sábado.

La encuesta de precios se llena según las pautas descritas en el ítem 2.1. Para iniciar el recojo de información se procederá a anotar los precios de los alimentos observados en cinco (05) a más puestos de venta del mercado seleccionado. Procurar anotar el precio más alto y el más bajo del mercado con la finalidad de obtener el precio promedio de cada alimento y por mercado. En el caso de identificar algún alimento cuya unidad de medida sea diferente al peso en kilos, se deberá comprar el alimento y proceder a pesarlo; luego por regla de tres simple se convertirá a kilos y se colocará el precio convertido, como se muestra en el ejemplo n.º 1.

#### Ejemplo n.º 1:

Se realiza la compra de una unidad de choclo cuyo peso es de 450 g y su costo fue de S/. 0.76 céntimos, entonces el precio de 1 kilo de choclo es de 1.69 nuevos soles.

$$\begin{array}{r}
 450 \text{ ----- S/. 0.76} \\
 1000 \text{ ----- X} \\
 \\
 X (1 \text{ kg de choclo}) = \text{S/. 1.69}
 \end{array}$$

#### 3.1.3.2 Enseguida se procederá a llenar en el formato, según se aprecia en el Cuadro N.º 1:

**Cuadro N.º 1:** Modelo de llenado de alimentos con modalidad de venta diferente a la unidad de medida (kilo)

Cód	Alimento	Unidad de medida	Unidad de compra	Peso del alimento	Precio 1	Precio 2	Precio 3	Precio 4	Precio 5	Precio Prom.	Precio Promedio de 1Kg. de compra
A3 4	choclo criollo	Kg	1 unidad	450	0.8	0.5	1	0.8	0.7	0.76	1.69
A4 8	pan francés	Kg	1 Unidad	32	0.2	0.3	0.2	0.15	0.2	0.21	6.56

### 3.1.33 Lista de alimentos que deberán adquirirse

Previo a la elaboración de la lista de alimentos, se le proveerá a cada encuestador una balanza dietética de 5000 g. La lista de alimentos que deberán adquirirse se cita a continuación en el cuadro n.º 2.

#### Cuadro n.º 2

Lista de alimentos que deberán adquirirse

Código	Alimento	Unidad de medida	Unidad de compra	Peso del alimento
A34	CHOCLO CRIOLLO	Kg.	1 unidad	<b>450 g</b>
A48	PAN FRANCES	Kg.	1 Unidad	<b>32 g</b>
B4	AJI AMARILLO MOLIDO	Kg.	0.5 céntimos	<b>120 g</b>
B8	AJI COLORADO MOLIDO	Kg.	0.5 céntimos	
B13	AJO MOLIDO	Kg.	0.2 céntimos	
B21	BROCOLI	Kg.	1 cabeza	
B22	CAIGUA	Kg.	1 unidad	
B28	CEBOLLA CHINA	Kg.	½ atado	
B32	COL CORAZON	Kg.	1 cabeza	
B38	COLIFLOR (SIN HOJAS)	Kg.	1 unidad	
B45	ESPINACA	Kg.	1 atado chico	
B53	LECHUGA	Kg.	1 Unidad	
B67	PEPINILLO	Kg.	1 unidad	
B89	ZAPALLO MACRE	Kg.	1 sol	
C70	PLATANO DE LA ISLA	Kg.	1 unidad	
C71	PLATANO DE SEDA	Kg.	1 unidad	
E4	CAMARONES FRESCOS	Kg.	1 Unidad	
G7	LECHE EVAPORADA	Kg.	1 lata	
U31	BETARRAGA	<b>Kg.</b>	<b>1 cabeza</b>	

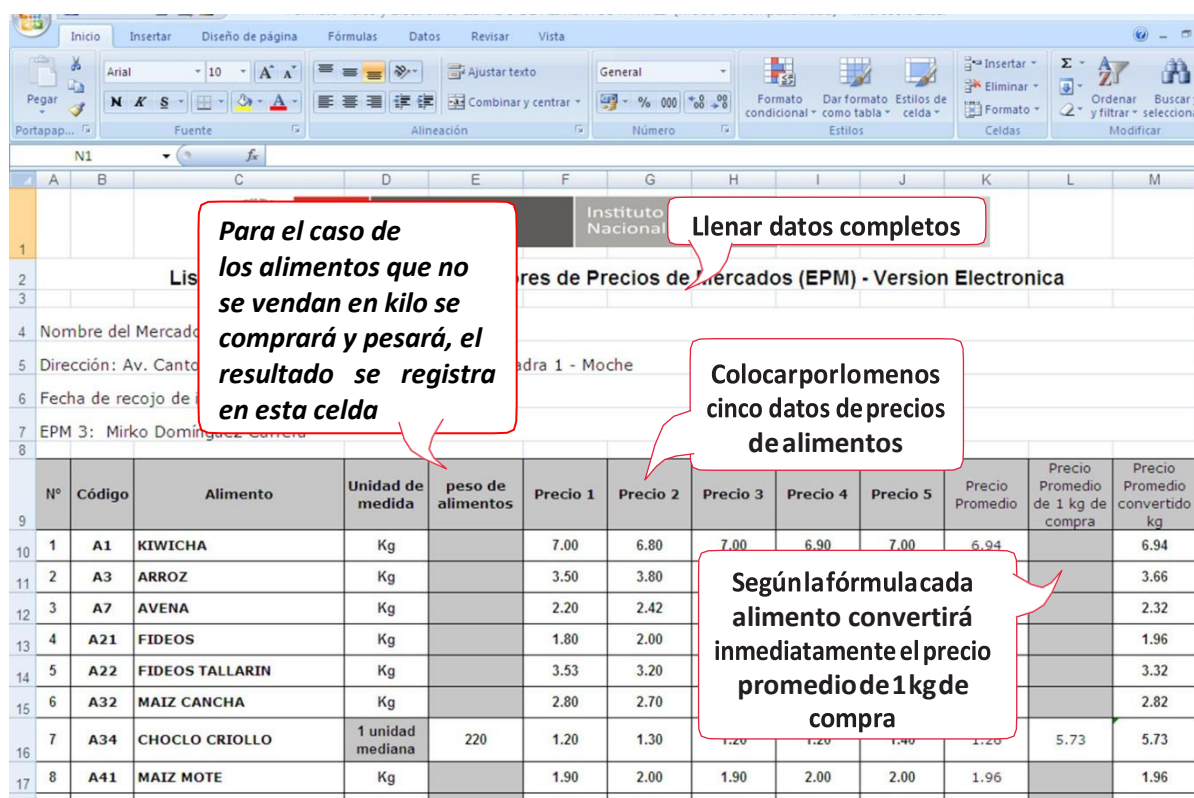
#### 3.1.3.1 DIGITACIÓN DE DATOS EN EL FORMATO DE LISTA DE PRECIOS DE ALIMENTOS

Una vez que el vigilante de precios tenga su formato completo y revisado incluyendo la última columna de promedio de cada alimento, deberá proceder a enviar el reporte vía correo electrónico de los promedios de los cinco precios obtenidos, de cada uno de los alimentos registrados en el formato. Seguidamente se procederá a vaciar los datos en el formato virtual proporcionado por la DIRESA ESANS y la información consolidada se enviará al Nutricionista hasta las 10:00 de la mañana a la dirección de correo electrónico de la Coordinadora de la ESANS



### DIGITACIÓN DE DATOS EN EL FORMATO “LISTADO DE ALIMENTOS PARA ENCUESTADORES DE PRECIOS DE MERCADOS” (EPM) – VERSIÓN ELECTRÓNICA

- El encuestador de precios de mercados (EPM) contará previamente con el formato en excel y una vez llenado el formato de lista de precios de alimentos levantado en mercados, procederá al llenado en el archivo excel.
- Una vez que el encuestador de precios de mercados (EPM) haya llenado el formato de precios procederá a enviar la información al Nutricionista encargado del procesamiento de la información vía correo electrónico.
- La Nutricionista hará el control de calidad de la información recibida y consolidará la información.



*Para el caso de los alimentos que no se vendan en kilo se comprará y pesará, el resultado se registra en esta celda*

**Llenar datos completos**

**Colocar por lo menos cinco datos de precios de alimentos**

**Según la fórmula cada alimento convertirá inmediatamente el precio promedio de 1kg de compra**

N°	Código	Alimento	Unidad de medida	peso de alimentos	Precio 1	Precio 2	Precio 3	Precio 4	Precio 5	Precio Promedio	Precio Promedio de 1 kg de compra	Precio Promedio convertido kg
1	A1	KIWICHA	Kg		7.00	6.80	7.00	6.90	7.00	6.94		6.94
2	A3	ARROZ	Kg		3.50	3.80						3.66
3	A7	AVENA	Kg		2.20	2.42						2.32
4	A21	FIDEOS	Kg		1.80	2.00						1.96
5	A22	FIDEOS TALLARIN	Kg		3.53	3.20						3.32
6	A32	MAIZ CANCHA	Kg		2.80	2.70						2.82
7	A34	CHOCLO CRIOLLO	1 unidad mediana	220	1.20	1.30	1.20	1.20	1.40	1.20	5.73	5.73
8	A41	MAIZ MOTE	Kg		1.90	2.00	1.90	2.00	2.00	1.96		1.96

#### 3.1.3 REVISIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS:

La revisión y preparación de los datos para el procesamiento con el programa, es decisivo para asegurar una información consistente y clara. Por lo cual, el equipo técnico de la DIRESA ESANS revise los reportes virtuales enviados por los encuestadores de precios de los alimentos observando las unidades, cantidades y precios; para ello se procederá al cálculo respectivo en relación a la medida casera y factores de porción no comestible de los alimentos que se muestran en el (cuadro n° 3).



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX  
Edición N° 01  
Página 12 de  
74

**Cuadro n° 3**

N°	Cód.	Alimento	Unid. de med.	Unid. de compra	Peso del alimento	Precio 1	Precio 2	Precio 3	Precio 4	Precio 5	Precio Prom.	Precio Promedio de 1Kg. de compra	Precio Promedio convertido
1	A1	KIWICHA	Kg			7	7.2	7.5	7.4	7.6	7.34		<b>7.34</b>
2	A3	ARROZ	Kg			2.6	2.7	2.8	2.6	2.7	2.68		<b>2.68</b>
3	A7	AVENA	Kg			2.2	2.4	2.5	2.5	2.6	2.44		<b>2.44</b>
4	A21	FIDEOS	Kg			4.5	4.2	4.6	4.4	4.6	4.46		<b>4.46</b>
5	A22	FIDEOS TALLARIN	Kg			3.8	4	3.8	4	3.8	3.88		<b>3.88</b>
6	A32	MAIZ CANCHA	Kg			4	4.2	4.8	4.5	4.6	4.42		<b>4.42</b>
7	A34	CHOCLO CRIOLLO	Kg	1 unidad	250	2.9	2.8	2.5	2.5	2.7	2.68	10.72	<b>10.72</b>
8	A41	MAIZ MOTE	Kg			3.6	3.6	3.4	3.4	3.4	3.48		<b>3.48</b>
9	A48	PAN FRANCES	Kg	1 unidad	32	0.2	0.3	0.15	0.2	0.3	0.23	7.19	<b>0.23</b>

Una vez culminadas estas operaciones, se procederá a la revisión y consistencia de la información de cada mercado, resaltando las situaciones donde se hace necesario regresar a la encuesta o al encuestador, para verificar un dato, o cuando se tiene que tomar la decisión de eliminar uno o más datos, hasta obtener datos limpios, para ser promediados.

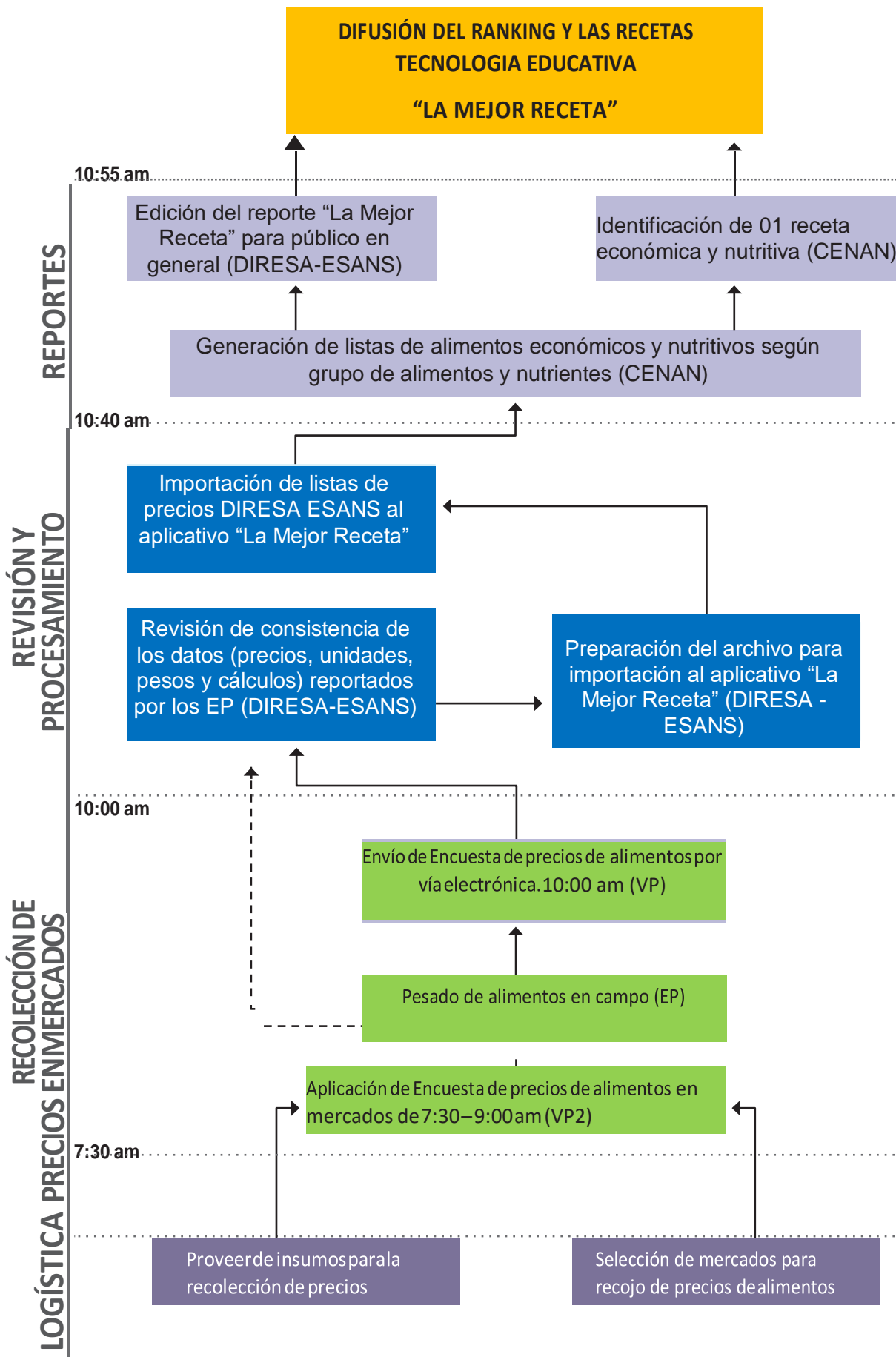
Para la adecuación de la información se revisa la estructura de los cuadros y la puntuación y se graba con extensión CSV requisito necesario del archivo para que corra dentro del aplicativo “La Mejor Receta”


### **3.1.4 ELABORACIÓN DEL REPORTEDIARIO DE PRECIOS DE ALIMENTOS**

Una vez que los datos ya se prepararon se importaran al aplicativo y se generaran las listas de alimentos más nutritivos y económicos según grupo de alimentos y nutrientes priorizados.

Se revisaran con criterio técnico las listas para revisar los alimentos que calificaron como más económicos y nutritivos y filtrar posibles casos de observación (por ejemplo si en alguna lista se priorizo el aceite vegetal como fuente de energía, siendo su consumo muy reducido).

Una vez que se tiene el reporte de los alimentos más económicos y nutritivos se seleccionara del banco de recetas la preparación más adecuada para recomendar. Se edita el formato según la presentación para su difusión vía Web.



	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
		<b>Página 14 de 74</b>

### 3.2 SELECCIÓN ALEATORIA DE MERCADOS Y SELECCIÓN ALEATORIA DE VISITAS A MERCADOS

Mercados seleccionados por Dirección Regional de Salud

DIRESA	Nº de Mercados	Nombre de Mercados	Dirección
CAJAMARCA	Mercado Nº 1	Chanchamayo	Jr. Chanchamayo
	Mercado Nº 2	Mercadillo	11 de Octubre
	Mercado Nº 3	Mercado Central	Jr. Apurimac y Amazonas
	Mercado Nº 4	San Sebastian	Heroes de San Ramon
IQUITOS	Mercado Nº 1	Central	Calle Sgto Lores con Moore
	Mercado Nº 2	Modelo	Calle Callao con Arequipa - Iquitos
	Mercado Nº 3	Argentina	Calle Buenos Aires con circunvalacion - Punchana
	Mercado Nº 4	Trujillo	Calle Iquitos con Trujillo - Punchana
	Mercado Nº 5	Belén	Calle Prospero con 9 de Diciembre
	Mercado Nº 6	Cardoso	Calle Las Coloninas s/n - San Juan
	Mercado Nº 7	La Norteña	Calle Putumayo con Manco Capac - Iquitos
	Mercado Nº 8	Celia Ruiz Cachique	Calle 19 de julio con Urarinas - Pampa Chica
	Mercado Nº 9	Mercadillo Putumayo	Prolongación putumayo cuadra 23
	Mercado Nº 10	Mercado comunal de san Juan	Av. Abelardo Quiñones kilometro tres
AREQUIPA	Mercado Nº 1	Señor de Luren	Av. Andrés Avelino Cáceres s/n
	Mercado Nº 2	Nueva Esperanza	Av. Andrés Avelino Cáceres s/n
	Mercado Nº 3	La Nueva Aurora	Av. Andrés Avelino Cáceres s/n
	Mercado Nº 4	Umachiri	Simon Bolivar con Rosaspata
	Mercado Nº 5	San Camilo	San Camilo - Cercado
	Mercado Nº 6	Mi Mercado	Av. Andrés Avelino Cáceres - José Luis Bustamante y Rivero
	Mercado Nº 7	Altiplano	AV. Los Incas - José Luis Bustamante y Rivero
	Mercado Nº 8	Rio Seco	AV. Aviacion terminal pesquero - Cerro Colorado
	Mercado Nº 9	Metropolitano	Av. Andrés Avelino Cáceres - José Luis Bustamante y Rivero
	Mercado Nº 10	4 de agosto	Av. Andrés Avelino Cáceres - José Luis Bustamante y Rivero
	Mercado Nº 11	Virgen de Chapi	AV. Andrés Avelino Cáceres
	Mercado Nº 12	FEPA	Av. Andrés Avelino Cáceres - José Luis Bustamante y Rivero
	Mercado Nº 13	Apurimac	Calle 22 de febrero s/n - Selva alegre
	Mercado Nº 14	Alto Porongoche	AV. Jesús CDRA 26. Urb. Vina del mar - Paucarpata
	Mercado Nº 15	Palomar	Av. Venezuela - José Luis Bustamante y Rivero
	Mercado Nº 16	13 de Enero	Av. Andrés Avelino Cáceres Urb. 13 de enero
	Mercado Nº 17	Mercado Nº 1	Av. Mariscal Castilla
	Mercado Nº 18	Israel	Jr. Israel 1era cuadra
	Mercado Nº 19	3 de octubre	P.J. 3 de octubre
AYACUCHO	Mercado Nº 1	Nery Garcia Zarate	Jr. Basilio Auqui s/n
	Mercado Nº 2	Santa Clara	Av. 28 de Julio s/n y Carlos F. Vivanco
	Mercado Nº 3	Senor de Arequipa	Av. Aviación s/n
CUSCO	Mercado Nº 1	Ccascaparo	Ccascaparo - Cusco
	Mercado Nº 2	Mercado San Pedro	San Pedro - Cusco
	Mercado Nº 3	Huanchac	Av. Garcilazo s/n - Huanchac
	Mercado Nº 4	Vino Canchon	Vinocanchon - San Jerónimo
PIURA	Mercado Nº 1	Castilla	Av. Ayacucho con Av. San Martin y Moquegua - Castilla
	Mercado Nº 2	Central	Av. Sánchez Cerro s/n
	Mercado Nº 3	San Jose	Call5 con calle 10 Mercado zonal San José
	Mercado Nº 4	Catacaos	Av. Cayetano Heredia s/n - Catacaos
LAMBAYEQUE	Mercado Nº 1	Guillermo Vaca Aguinaga	Atusparias s/n -Jose Leonardo Ortiz
	Mercado Nº 2	Modelo	Av. Balta S/N - Chiclayo
	Mercado Nº 3	José Olaya	Av.Loreto s/n - Chiclayo
	Mercado Nº 4	Moshoqueque	Av. Dorado s/n - Jose Leonardo Ortiz
	Mercado Nº 5	José quiñones Gonzales	Calle Sargento Lores s/n - Chiclayo
	Mercado Nº 6	San Antonio	Calle San Cristobal s/n - Campodonico
	Mercado Nº 7	A - Zeta	Av. Gran Chimu s/n - La Victoria
	Mercado Nº 8	El Inca	Las Nustas s/n - La Victoria
	Mercado Nº 9	9 de Octubre	Av. 9 de octubre s/n - Chiclayo
UCAYALI	Mercado Nº 1	Mercado Municipal Nº 1	Jr. 9 de octubre s/n - Calleria
	Mercado Nº 2	Mercado Municipal Nº 2	Jr. Independencia s/n- Calleria
	Mercado Nº 3	Mercado Municipal Nº 3	Jr. Guillermo Sistey con Victor Montalvo - Calleria
	Mercado Nº 4	Bellavista	Jr. Maya de britito s/n - Calleria
	Mercado Nº 5	La Hoyada	Av. Saenz Pena s/n - Calleria
	Mercado Nº 6	Micaela	Av. Centenario s/n- Calleria
ANCASH	Mercado Nº 1	Gran Mercado Popular	Av. Confraternidad Oeste - Barrio de Huarupampa
	Mercado Nº 2	Mercado Central Virgen de Fátima	Jr. Antonio Raimondi - Barrio de Rosas Pampa
	Mercado Nº 3	La Parada	Jr. Caraz/jr. Hualcan/Trece de Diciembre - Barrio de Huarupampa



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 15 de  
74

DIRESA	Nº de Mercados	Nombre de Mercados	Dirección
LIMA METROPOLITANA	Mercado N° 1	Año Nuevo	Av. Velasco Alvarado cuadra 3 Altura 14.5 Km. Tupac Amaru
	Mercado N° 2	Condevilla	Av. Jose Granda 435 - San Martín de Porres
	Mercado N° 3	Conzac	Av. Angelica Gamarra Cuadra 7 - Los Olivos
	Mercado N° 4	Ermitaño	Av. Los Pinos N° 381 El Ermitaño - Independencia
	Mercado N° 5	Huamantanga	Av San lorenzo cdra 1 y Av Puente Piedra cdra 1
	Mercado N° 6	San Antonio	Av. Peru Cuadra 35 - San Martín de Porres
	Mercado N° 1	Caja De Agua	Av Lima (cda 2) Urb. Caja de Agua
	Mercado N° 2	Ceres	Carretera Central Km 6 - Vitarte
	Mercado N° 3	El Bosque	Av. Proceres de la Independencia cuadra 1
	Mercado N° 4	San Carlos	Av Wiesse cda 1
	Mercado N° 5	San Hilarión	Jr. Los Pelitres 2001
	Mercado N° 6	Unión	Av Riva Agüero cuadra 8 (Calle los Andes con Pisco s/n)
	Mercado N° 7	Universal	Av Tupac Amaru con Cesar Vallejos 315
	Mercado N° 8	Valle Sagrado	Av San Martin con Av. Canto Grande s/n
	Mercado N° 1	Barranco	Calle Arica S/N
	Mercado N° 2	Chancharía	Av. Juan Velasco Alvarado cuadra 5 cruce con Av Central s/n VES
	Mercado N° 3	Ciudad de Dios	Av. San Juan Cuadra 12 - San Juan de Miraflores
	Mercado N° 4	Héroes del Pacífico	Av Miguel Iglesias Cda 7 y 8 S/N
	Mercado N° 5	Lurín	Jr Huascar con San Román s/n (Antigua Panamericana)
	Mercado N° 6	Mujer Peruana	Av primavera Cda 23 Vallecito Alto S/N
	Mercado N° 7	Sta Rosa	Av Guardia Peruana 433
	Mercado N° 8	Surco anexo 2 a	Av Jorge Chavez Cda 7
	Mercado N° 1	3 de Enero	AV. Perú 4298
	Mercado N° 2	Central del Callao	Av. Saenz Peña S/N
	Mercado N° 3	Minka	Av Argentina S/N
	Mercado N° 4	Reynoso	Jr. Independencia 576 Carmen de la Legua
	Mercado N° 5	San Pedro	Calle 26 de Ciudad Del Pescador
	Mercado N° 6	Sr de Los Milagros	Ventanilla S/N
	Mercado N° 7	Sta Rosa	Esq Tomas Valle con Bertello S/N
	Mercado N° 1	Ciudad Y Campo	Jr Jose Santos Chocano Cda 1
	Mercado N° 2	Jesús María	Av. Arnaldo Marquez N°1329 Jesus María
	Mercado N° 3	Lobaton	Jr Mariscal Las Heras cdra 3 Lince (cdra 20 Petit Thouars)
	Mercado N° 4	Magdalena	Cruce Av Bolognesi cuadra 5, Leoncio Prado Cuadra 7
Mercado N° 5	Matute	Jr Antonio Larco 300	
Mercado N° 6	Ramón Castilla	Jr Ucayali cda 6 s/n	
Mercado N° 7	San Carlos	Av. Angamos cruce con San Felipe	
Mercado N° 8	San Luis	Av Nicolas Arriola 2000	
Mercado N° 9	Sta Rosa	Calle La Rosa Toro Cda 13 S/N	
JUNÍN	Mercado N° 1	Modelo	Av. Ferrocarril s/n
	Mercado N° 2	Malteria	Jr. Huancas s/n
	Mercado N° 3	Chilca	Calle Real s/n
	Mercado N° 4	El Tambo	Jr. Santa Isabel y Antonio Lobato s/n
LA LIBERTAD	Mercado N° 1	Santa Inés	Agua Marina Mz. L Lote 13 San José
	Mercado N° 2	Filadelfia "Eilfredo Carrasco Orbegozo"	Urb. Santa Isabel Psje Bombay I Legimbrado
	Mercado N° 3	La Hermelinda	Urb. La Hermelinda Av. 8 de octubre y Av. América Norte
	Mercado N° 4	Mayorista "Palermo"	Av. Los Incas s/n
	Mercado N° 5	Los Granados	Hipolito Unanue y Barranca
	Mercado N° 6	El Bosque	Calle Rafael Sanzio s/n - Victor Larco
	Mercado N° 7	Central	Jr. Gamarra y Jr Ayacucho
	Mercado N° 8	La Unión	Av. Perú s/n
	Mercado N° 9	La Noria	Av. América Sur s/n - Urb. La Noria
	Mercado N° 10	Morales Bermúdez	Av. Moche s/n Cdra. 8 - Urb. Torres Araujo
	Mercado N° 11	Santa Rosa	Manco Capac 702 - Victor Larco
	Mercado N° 12	Federico Villarreal	Av. Fderico Villarreal s/n
HUÁNUCO	Mercado N° 1	Mercado Modelo	Jr. Huanuco con Huallayco
	Mercado N° 2	Mercado Viejo	Jr. Huanuco con Hermilio Valdizan
	Mercado N° 3	Mercado Paucarbamba	Jr. Huiracocha cda 2
	Mercado N° 4	Mercado Las Moras	Jr. 14 de Agosto con Prolong Huallayco
ICA	Mercado N° 1	La Palma	Urb. San Isidro
	Mercado N° 2	Manzanilla	Urb. Manzanilla
	Mercado N° 3	Modelo	Cercado
	Mercado N° 4	San Antonio	San Joaquin
	Mercado N° 5	Santo Domingo	Av. Panamericana s/n
	Mercado N° 6	Toledo	Av. Arenales s/n
TACNA	Mercado N° 1	Grau	Complejo Monumental Alto de la Alianza Km. 3.7
	Mercado N° 2	Dos de Mayo	Av. Dos de Mayo 808 - Tacna
	Mercado N° 3	Santa Rosa	Tacna Metropolitana
	Mercado N° 4	Ciudad Nueva	Av. Internacional s/n - Ciudad Nueva
	Mercado N° 5	Central	Tacna Metropolitana
HUANCAVELICA	Mercado N° 1	Central	Jr. Victoria Garma s/n









**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 18 de 74

**Paso 4:**

Lograrás asignar aleatoriamente un número a cada recuadro, el cual será menor o igual al número del total de mercados seleccionados.

N° MERCADO	NOMBRES DE MERCADOS	Dirección	09 al 14 Set		16 al 21 Set		23 al 28 Set		30 Set al 5 Oct		07 al 12 Oct		14 al 19 Oct		21 al 26 Oct		28 Oct al 02 Nov		04 al 09 Nov		11 al 16 Nov	
			1ra Semana		2da Semana		3ra Semana		4ta Semana		5ta Semana		6ta Semana		7ma Semana		8va Semana		9na Semana		10ma Semana	
			M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S
1	Mercado Municipal N° 1	Jr. 9 de octubre s/n - Callena	1	1	6	3	1	4	2	4	4	3	1	4	1	2	2	1	1	3	1	5
2	Mercado Municipal N° 2	Jr. Independencia s/n - Callena	0	6	6	6	4	5	5	5	6	4	3	1	5	4	5	6	5	5	3	2
3	Mercado Municipal N° 3	Jr. Guillermo Sisey con Victor Montalvo - Callena	2	5	3	1	4	1	1	3	0	2	3	4	1	3	2	5	1	1	4	3
4	Bellavista	Jr. Maya de brillo s/n - Callena	1	3	3	1	5	2	1	1	5	1	4	4	1	4	2	3	3	6	1	0
5	La Hoyada	Av. Saez Pena s/n - Callena	3	2	0	0	4	5	1	5	6	5	4	6	2	5	2	2	0	3	1	4
6	Micaela	Av. Centenario s/n - Calleraia	2	5	1	4	4	1	2	5	1	2	0	4	5	4	1	4	4	3	4	4

**Paso 5:** Seguidamente, Seleccionar las celdas Clic derecho Copiar Clic derecho Pegado especial Valores. Tal como se muestra en las gráficas a continuación:

The screenshot shows the Excel interface with the context menu open over the table. The 'Pegado especial' option is highlighted, and a sub-menu is displayed with 'Pegar valores' selected. The sub-menu also shows 'Otras opciones de pegado' and 'Pegado especial...'.



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 19 de 74

**Paso 6:**

Para crear los cuadrantes de visitas a los mercados seleccionados se agrupan los días, según el número de mercados a ejecutar

**6mercados ÷ 1EPM = 6columnas**

**Paso 7:**

En la primera columna: Se procede a buscar de arriba hacia abajo el N° con el menor valor, para seleccionarlo.

**Paso 8:**

En la segunda y sucesivas columnas: se repite la operación anterior con la salvedad de NO seleccionar aquel mercado elegido anteriormente. Si esto sucediera, avanzar buscando otro N° de menor valor pero donde el mercado no ha sido elegido aun.

**Mercados elegibles**

La selección debe quedar de la siguiente forma:

### CONSOLIDADO DE LAS VISITAS PROGRAMADAS (PARA UN EMP)

SEMANAS	DIAS	FECHAS	Encuestador de Precios N° 1	
			MERCADOS	DISTRITO
1ra Semana (09 al 14 Set)	M	10-sep	Mercado Municipal N° 2	Callería
	S	14-sep	Mercado Municipal N° 1	Callería
2da Semana (16 al 21 Set)	M	17-sep	La Hoyada	Callería
	S	21-sep	Mercado Municipal N° 3	Callería
3ra Semana (23 al 28 Set)	M	24-sep	Micaela	Callería
	S	28-sep	Bellavista	Callería
4ta Semana (30 Set al 5 Oct)	M	01-oct	Mercado Municipal N° 3	Callería
	S	05-oct	Bellavista	Callería
5ta Semana (07 al 12 Oct)	M	08-oct	Micaela	Callería
	S	12-oct	Mercado Municipal N° 1	Callería
6ta Semana (14 al 19 Oct)	M	15-oct	Mercado Municipal N° 2	Callería
	S	19-oct	La Hoyada	Callería
7ma Semana (21 al 26 Oct)	M	22-oct	Mercado Municipal N° 1	Callería
	S	26-oct	Mercado Municipal N° 3	Callería
8va Semana (28 Oct al 02 Nov)	M	29-oct	Micaela	Callería
	S	02-nov	La Hoyada	Callería
9na Semana (04 al 09 Nov)	M	05-nov	Bellavista	Callería
	S	09-nov	Mercado Municipal N° 2	Callería
10ma Semana (11 al 16 Nov)	M	12-nov	Mercado Municipal N° 1	Callería
	S	16-nov	Bellavista	Callería

### 3.2.2 Metodología aleatoria para las regiones con dos (02) encuestadores de precios de mercados

Lista de mercados seleccionados aleatoriamente para el recojo de precios de mercados, para efectos del ejemplo utilizamos **La Mejor Receta Región Lima Metropolitana**.

Para la selección de los mercados se procederá de la siguiente manera:

#### Paso 1:

En Excel, enlistar en orden ascendente alfabéticamente el nombre de los mercados a visitar. Luego, en la cuarta columna, asignar aleatoriamente un número comprendido entre el 0 y el número máximo de mercados a visitar. Utilizar la función ALEATORIO, para cada una de los mercados enlistados. Se colocará la siguiente sintaxis

**$fx = \text{ALEATORIO()} * N^{\circ}$  de mercados**



# PROCEDIMIENTO GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 21 de 74

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled "Mercados La Mejor Receta 2012(1)". The main content is a table with columns for weeks from "09 al 14 Set" to "11 al 16 Nov". The rows are categorized by region: CONO NORTE, ESTE, CONO SUR, CALLAO, and CENTRO. A red box highlights the formula  $fx=ALEATORIO()*N^{\circ}$  de mercados. Another red box on the right contains the text "Enlistar en forma ascendente alfabeticamente".

## Paso 2:

Para el ejemplo se tienen 38 mercados a visitar, por lo tanto la sintaxis será la siguiente: =ALEATORIO ( ) \*38, y luego se arrastrará, dicha sintaxis, hasta la última fila donde se encuentra el Mercado N° 38.

This screenshot shows the same Excel spreadsheet as above, but with numerical data entered in the cells. A red arrow points to the first cell of the data, and another red arrow points to the last cell of the data, indicating the range of cells where the formula was applied. The data includes numbers for each market across the different weeks.



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

**PRA-XXXX**

**Edición N° 01**

**Página 22 de 74**

**Paso 3:**

Para evitar que el valor aleatorio de las celdas cambie constantemente, se fijaran los valores de cada una de ellas. Seleccionar las celdas  Clic derecho  Copiar  Clic derecho  Pegado especial  Valores.

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled 'LISTA DE MERCADOS SELECCIONADOS ALEATORIAMENTE PARA EL REGISTRO DE PRECIOS DE MERCADOS EN LA REGION LIMA - LA MEJOR RECETA 2013 (PARA 2 EPM)'. The table lists various markets (e.g., Alto Nuevo, Conchillo, Conzac) and their prices over time. A 'Pegado especial' dialog box is open, with 'Valores' selected under 'Pegar' and 'Ninguna' selected under 'Operación'.

**Paso 4:**

**Creación de cuadrantes** de acuerdo al número de mercados y número de EPMs.

Ver los siguientes pasos:

1. Seleccionar en cuadrantes el número de columnas que corresponden a la siguiente ecuación:

$$\text{N}^\circ \text{ de Mercados} \div \text{N}^\circ \text{ de EPM} = \text{N}^\circ \text{ de columnas que comprenderá cada cuadrante}$$

Para el Ejemplo sería: **38 mercados ÷ 2 EPM = 19 columnas**

Se recomienda delimitar cada cuadrante, pintando de otro color las líneas límites o acentuándolo más.

2. En la primera columna: proceder a buscar de arriba hacia abajo el N° con el menor valor, para seleccionarlo.
3. En la segunda y sucesivas columnas: repetir la operación anterior con la salvedad de NO seleccionar aquellos mercados elegidos anteriormente. Se puede utilizar los filtros para no equivocarse en la selección aleatoria.

Se recomienda resaltar la celda con otro color mientras se van seleccionando los mercados para evitar confusión



# PROCEDIMIENTO GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 23 de 74

**LISTA DE MERCADOS SELECCIONADOS ALEATORIAMENTE PARA EL RECOJO DE PRECIOS DE MERCADOS EN LA REGION LIMA - LA MEJOR RECETA 2013 (PARA 2 EPM)**

CONOS	N° MERCADO	NOMBRES DE MERCADOS	09 al 14 Set		16 al 21 Set		23 al 28 Set		30 Set al 5 Oct		07 al 12 Oct		14 al 19 Oct		21 al 26 Oct		28 Oct al 02 Nov		04 al 09 Nov		11 al 16 Nov	
			M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S
CONO NORTE	1	Año Nuevo	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
	2	Condellví	32	3	37	3	17	32	27	14	35	25	25	21	24							
	3	Conzac	25	8	37	25	34	15	22	14	31	19	8	34	30							
	4	Emajlo	13	10	23	32	9	15	1	23	31	35	8	30	18							
	5	Huamantanga	21	27	12	25	31	19	35	25	8	0	33	10	15	22						

### Paso 5:

Después de seleccionar los números de menor denominación en cada columna, se obtiene la selección de mercados a visitar

**LISTA DE MERCADOS SELECCIONADOS ALEATORIAMENTE PARA EL RECOJO DE PRECIOS DE MERCADOS EN LA REGION LIMA - LA MEJOR RECETA 2013 (PARA 2 EPM)**

CONOS	N° MERCADO	NOMBRES DE MERCADOS	09 al 14 Set		16 al 21 Set		23 al 28 Set		30 Set al 5 Oct		07 al 12 Oct		14 al 19 Oct		21 al 26 Oct		28 Oct al 02 Nov		04 al 09 Nov		11 al 16 Nov	
			M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S
CONO NORTE	1	Año Nuevo	18	19	5	1	17	28	37	17	17	17	19	27	18	34	28	10	1	20	5	24
	2	Condellví	2	19	35	17	15	31	10	32	3	37	3	17	32	27	14	35	25	25	21	24
	3	Conzac	25	28	17	29	37	13	11	25	8	37	25	34	15	22	14	31	15	5	34	30
	4	Emajlo	13	35	15	12	35	28	10	23	32	9	15	1	23	31	31	25	8	30	18	
	5	Huamantanga	21	35	4	24	25	1	22	27	12	29	31	19	36	25	8	0	33	10	15	22



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

**PRA-XXXX**  
**Edición N° 01**  
**Página 24 de**  
**74**

**Paso 6:**

Quedando el consolidado de la siguiente manera:

CONSOLIDADO DE LAS VISITAS PROGRAMADAS (PARADOS EPMs)						
SEMANAS	DIAS	FECHAS	EPM 1 : Axel Castillo Ruiz		EPM 2 : Rosa Contreras Aquino	
			MERCADOS	CONO	MERCADOS	CONO
1ra semana (Del 09 al 14 Set)	M	10-sep	Condevilla	Norte	Ciudad de dios	Sur
	S	14-sep	San Hilarión	Este	Sta. rosa	Sur
2da semana (Del 16 al 21 Set)	M	17-sep	Huamantanga	Norte	Matute	Centro
	S	21-sep	Año Nuevo	Norte	Central del callao	Callao
3ra semana (Del 23 al 28 Set)	M	24-sep	Valle Sagrado	Este	Chanchería	Sur
	S	28-sep	Caja de agua	Este	Ramón Castilla	Centro
4ta semana (Del 30 Set al 05 Oct)	M	01-oct	Barranco	Sur	Ciudad y campo	Centro
	S	05-oct	Unión	Este	Magdalena	Centro
5ta semana (Del 07 al 12 Oct)	M	08-oct	San Pedro	Callao	Sta. rosa	Callao
	S	12-oct	Ceres	Este	Minka	Callao
6ta semana (Del 14 al 19 Oct)	M	15-oct	El Bosque	Este	San Carlos	Este
	S	19-oct	San Antonio	Norte	Lurín	Sur
7ma semana (Del 21 al 26 Oct)	M	22-oct	Ermitaño	Norte	San Carlos	Centro
	S	26-oct	Mujer peruana	Sur	San Luis	Centro
8va semana (Del 28 Oct al 02 Nov)	M	29-oct	Héroes del pacifico	Sur	3 de enero	Callao
	S	02-nov	Universal	Este	Reynoso	Callao
9na semana (Del 04 al 09 Nov)	M	05-nov	Surco anexo 2 a	Sur	Lobaton	Centro
	S	09-nov	Conzac	Norte	Sta. Rosa	Centro
10ma semana (Del 11 al 16 Nov)	M	12-nov	Sr de los milagros	Callao	Jesús María	Centro
	S	16-nov	San Hilarión	Este	San Luis	Centro

**RECOLECCIÓN DE PRECIOS DE ALIMENTOS EN MERCADOS LOCALES**

**3.2.3 Diseño de formato de encuesta**

- a. Conocer los alimentos disponibles en los mercados de abastos (estacionalidad, eventos fortuitos).
- b. Contar con un listado de alimentos mayormente consumidos por la población objetivo.
- c. Identificar aquellos alimentos poco consumidos y que a la vez tengan un alto contenido nutricional. Ej. sangrecita, kiwicha, entre otros

**3.2.4 Identificación de los puntos de venta de alimentos (Mercados)**

- a. Contar con un listado de los mercados de abastos de la localidad urbana a intervenir.
- b. Seleccionar aquellos mercados representativos, de mayor afluencia del público y que garanticen el expendio permanente de los alimentos enlistados.
- c. Identificación de la ubicación geográfica para estimar los tiempos en el desplazamiento y otros aspectos.



### 3.2.5 Estandarización del personal en el método de recojo precios de alimentos en mercados.

- a. Capacitar al EPM en la metodología estandarizada.
- b. Identificar el tiempo de ejecución de la encuesta (desplazamiento, tiempo promedio de aplicación de encuesta).
- c. Contar con el material necesario (formatos, presupuesto, etc.).
- d. Conocer la totalidad del listado de alimentos previo a la visita a mercados.
- e. Considerar los siguientes criterios para el recojo de la Información:
  - Unidades de venta de alimentos definidos
  - Calidad de alimentos (arroz: corriente, etc.)
  - Lista de marcas de alimentos envasados (fideos, leche, atún)
- f. Realizar la compra de productos investigados en forma anónima.
- g. Pesar los alimentos comprados en otro lugar.
- h. El pesado de los alimentos se realizará en aquellos productos que por su modalidad de venta (paquetes, atado, mano, etc.) requieren ser transformados a unidades en kilo, según el listado respectivo.
- i. La recolección de precios se realizará tres veces a la semana: martes, jueves y sábado.
- j. Listado de alimentos que deben ser comprados y pesados (\*)

### FORMATO: LISTA DE ALIMENTOS PARA VIGILANCIA INTERDIARIA DE ALIMENTOS EN MERCADO

LISTA DE ALIMENTOS PARA VIGILANCIA INTERDIARIA DE PRECIOS DE ALIMENTOS EN MERCADOS DE CUSCO										
NOMBRE DEL MERCADO: <b>WANCHAQ</b>						CODIGO DE MERCADO		YRCHM02		
DIRECCION : <b>WANCHAQ S/N</b>										
FECHA DE RECOJO <b>10/03/2014</b>						CODIGO DE ENCUESTADOR				
NOMBRE DEL ENCUESTADOR : <b>YENY ROCIO CHALLCO MERMA</b>										
Código	Alimento	Unidad de medida	Peso promedio de alimentos	Precio 1	Precio 2	Precio 3	Precio 4	Precio 5	PROMEDIO	PROMEDIO CONVERTIDO
<b>A3</b>	ARROZ CORRIENTE	gramos	1000	2.80	2.80	2.60	2.60	2.50	2.66	2.66
<b>A7</b>	AVENA	gramos	1000	3.80	4.00	4.00	3.50	3.80	3.82	3.82
<b>A21</b>	FIDEO	gramos	1000	3.00	3.00	3.00	3.00	3.20	3.04	3.04
<b>A22</b>	FIDEO TALLARIN	gramos	1000	4.00	4.00	4.00	4.00	3.80	3.96	3.96
<b>A32</b>	MAIZ CANCHA	gramos	1000	4.80	5.00	4.50	4.50	4.00	4.56	4.56
<b>A41</b>	MAIZ PARA MOTE	gramos	1000	4.50	4.50	5.00	5.00	4.50	4.70	4.70
<b>A48</b>	PAN FRANCES	gramos	48	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	4.17
<b>A54</b>	QUINUA	gramos	1000	6.00	6.00	7.00	6.00	8.00	6.60	6.60
<b>A63</b>	TRIGO HARINA	gramos	1000	3.50	3.50	3.80	3.00	3.50	3.46	3.46
<b>A69</b>	TRIGO PELADO	gramos	1000	3.50	3.50	3.50	3.00	3.50	3.40	3.40
<b>B3</b>	AJI AMARILLO ENTERO	gramos	1000	5.00	5.00	4.50	4.50	4.80	4.76	4.76
<b>B8</b>	AJI COLORADO MOLIDO	gramos	108	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	4.63
<b>B13</b>	AJO ENTERO SIN CASCARA	gramos	1000	6.00	6.00	5.00	6.00	6.00	5.80	5.88

**LISTADO DE ALIMENTOS QUE DEBEN SER COMPRADOS Y PESADOS (\*)**

<b>Código</b>	<b>Alimento</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Peso del alimento</b>
A34	CHOCLO CRIOLLO	1 unidad	450 g
A48	PAN FRANCES	1 Unidad	32 g
B4	AJI AMARILLO MOLIDO	0.5 céntimos	120 g
B8	AJI COLORADO MOLIDO	0.5 céntimos	
B13	AJO MOLIDO	0.2 céntimos	
B21	BROCOLI	1 unidad	
B22	CAIGUA	1 unidad	
B28	CEBOLLA CHINA	½ atado	
B32	COL CORAZON	1 cabeza	
B45	ESPINACA	½ atado	
B53	LECHUGA	1 Unidad	
B67	PEPINILLO (OTRAS HORTALIZAS)	1 unidad	
C71	PLATANO DE SEDA	1 unidad	
U31	BETARRAGA	1 cabeza	

(\*) El listado variará de acuerdo a la zona y dependiendo de la venta de estos en los mercados

3.2.6 Digitación de datos en el formato “Lista de alimentos para encuestadores de precios de mercados (EPM) versión electrónica

Una vez que el EPM haya llenado el formato de precios procederá a enviar la información a la nutricionista vía correo electrónico.

### 3.3 SUPERVISIÓN DEL PROCESO DE RECOJO DE PRECIOS DE ALIMENTOS

#### 3.3.1 Justificación

Contar con personal capaz de supervisar en forma adecuada el desarrollo del trabajo de campo, verificando los procedimientos, revisando y analizando la información recogida en campo, aceptándola o rechazándola según el criterio establecido en el presente manual. Para ello es necesario que el Supervisor tenga claro los procedimientos que ejecuta el encuestador de precios en mercados y conozca cuáles son los puntos críticos que suelen presentar mayor dificultad, tanto en el recojo de información como en su registro.

#### 3.3.2 Objetivos

- Verificar, evaluar y corregir la calidad de la información recogida, por el encuestador de precios en mercados.
- Retroalimentar al encuestador de precios en mercados con las observaciones encontradas en campo.
- Compartir las experiencias que dieron solución a un problema ocurrido en campo.



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 27 de 74</b>

### 3.3.3 Organización

Estará a cargo del personal del Equipo Técnico de la Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición (ESAN) a nivel de la DIRESA y tendrá como función principal la aplicación correcta de la metodología de supervisión; asegurando la cobertura, calidad y veracidad de la información; la buena marcha de todas las tareas previstas; el cumplimiento de las cargas de trabajo, los cronogramas de trabajo, y la oportunidad en el cumplimiento de las metas y objetivos.

### 3.3.4 Instrumentos

- a. Conocer el manejo de los formatos y manuales elaborados para la presente tecnología, así como las funciones que deberán cumplir los encuestadores de precios en mercado.
- b. Garantizar que el trabajo se realice según la cuota de tiempo establecido para cada una de las etapas del Proceso de elaboración del reporte de precios de “La Mejor Receta”, que comprende desde la logística hasta el reporte y difusión del ranking, así como la entrega de las recetas vía electrónica periódicamente.
- c. Revisar y procesar la información reportada por los encuestadores de mercado.
- d. Realizar aleatoriamente, por lo menos 25% de visitas al mercado y aplicar el formato “Lista de Alimentos para Encuestadores de Precios de Mercados (EPM)”, con el fin de verificar la veracidad y confiabilidad de los datos registrados.
- e. Evaluar y reportar el desempeño de los encuestadores de precios de mercado según el formato de “Supervisión de Mercados - Recojo de Precios de Alimentos en Mercados de Abastos”.
- f. Enviar mensualmente al CENAN un reporte del consolidado de las actividades de supervisión y las recetas generadas en los reportes de ese periodo comprendido (incluido en el producto a entregar).

### 3.3.5 Metodología

La metodología adoptada por el supervisor de campo será observacional, siendo directa para los primeros 3 ítems e indirecta para el último ítem, que comprende el formato de Supervisión.

Para la correcta identificación del formato se debe tener en consideración las siguientes partes:

- a. **Mercado:** tendrán una numeración ascendente (Mercado1, Mercado 2, etc), los cuales corresponderán al listado que el supervisor llenará correlativamente en el cuadro inferior al final del formato.
- b. **Fecha:** se llenará de acuerdo al siguiente formato día, mes y año (dd/mm/aaaa).
- c. **Código de Encuestador de Precios de Mercado (EPM):** se colocará el código correspondiente, asignándole un número de menor a mayor, iniciando del número 1, según orden alfabético del apellido paterno. Ejemplo: para los encuestadores Abel Rojas Mamani, Rosa Contreras Pérez, Miguel Domínguez Cuadros, los códigos correspondientes serían EPM1, EPM2 y EPM3 respectivamente.



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 28 de 74</b>

Para la evaluación de los encuestadores de precios en el mercado (EPM), se tendrá en cuenta un puntaje de uno (1) al ítem practicado adecuadamente y cero (0) al ítem practicado inadecuadamente, de acuerdo a los siguientes aspectos:

- **LA PUNTUALIDAD:** Se verificará si los encuestadores de precios están a la hora indicada en el mercado. Cabe indicar que la hora propuesta de inicio dependerá de la apertura de cada mercado, aunque se propone las 7:00 a. m. como un horario prudencial. Por otro lado el tiempo máximo de recojo de información será hasta las 9:00 a.m., con la finalidad de enviar vía electrónica el formato con la información recogida al Responsable de la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”, hasta antes de las 10:00 am. (los horarios pueden cambiar dependiendo de la apertura de los mercados). Ver flujograma de recojo de precios.
- **DEL MERCADO:** Se verificará si el mercado que visita el encuestador de precios corresponde al asignado, según el cronograma establecido por el Responsable de la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”.
- **DE LA COMPRA Y PESADO DE ALIMENTOS:** Se verificará lo siguiente:
  1. Si el EPM está con un vestuario lo más parecido a un comprador común en el mercado. Ejemplo sin mandil o chaqueta, ni mochila u otra ropa o artículo que haga sospechar al vendedor del alimento que lo están encuestando.
  2. Si el EPM actúa de forma natural, indagando por los precios de los alimentos en el mercado simulando a un comprador más.
  3. Si se compran todos los alimentos indicados, según lo establecido por el Responsable de la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”. Este listado de alimentos se basará de acuerdo a la información reportada por los EPM, según la estacionalidad de algunos alimentos.
  4. Si los alimentos son pesados en un lugar adecuado, para su posterior registro y envío oportuno de la información.
- **INGRESO DE LA INFORMACIÓN:** En el ingreso de datos se verificará lo siguiente:
  1. Si los datos de los precios de alimentos son registrados y calculados adecuadamente.
  2. Si la información recogida por el EPM, es enviada oportunamente en la hora y día indicado (Martes, jueves y Sábado).

#### **Formato de supervisión de mercados:**

Para calificar la supervisión se hará la sumatoria final de lo supervisado y se verificará si el recojo es adecuado o inadecuado. Será adecuado cuando la sumatoria del puntaje sea de 5 a 9 puntos e inadecuado si el puntaje es de 0 a 4 puntos.



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 29 de  
74

 <b>PERÚ</b>	<b>Ministerio de Salud</b>	<b>Instituto Nacional de Salud</b>	<b>Centro Nacional de Alimentación y Nutrición</b>				
<b>SUPERVISION DE MERCADOS - RECOJO DE PRECIOS DE ALIMENTOS EN MERCADOS DE ABASTOS</b>							
<b>ITEMS</b>	<b>Mercados:</b>	Mercado ____	Mercado ____	Mercado ____	Mercado ____	Mercado ____	Mercado ____
	<b>Fechas:</b>	_/_/____	_/_/____	_/_/____	_/_/____	_/_/____	_/_/____
	<b>Código del E.P.M.:</b>						
colocar <b>Si: 1</b> ó <b>No: 0</b> , según corresponda							
<b>A</b>	<b>DE LA PUNTUALIDAD</b>						
1	Los encuestadores están a la hora indicada (7:00 a.m.) en los mercados						
2	Los precios de alimentos se recogerán hasta las 9:00 a.m.						
<b>B</b>	<b>DEL MERCADO</b>						
3	El mercado visitado corresponde al mercado asignado, según cronograma a cada EPM.						
<b>C</b>	<b>DE LA COMPRA, PESADO DE ALIMENTOS</b>						
4	Si el EPM esta con un vestuario adecuado						
5	Si el EPM actúa de forma natural (simulando un comprador mas)						
6	Se compra todos los alimentos indicados						
7	Los alimentos que sean pertinentes se pesan inmediatamente terminada la compra						
<b>D</b>	<b>DEL INGRESO DE LA INFORMACION</b>						
8	Los datos de precios de alimentos se calculan y promedian adecuadamente (verificación digital)						
9	El supervisor verifica que la información sea oportuna (hora y día indicado)						
<b>PUNTAJE TOTAL</b>							
Mercado ____					<b>PUNTAJE TOTAL</b>		
Mercado ____					1	De 0 a 4	Recojo inadecuado
Mercado ____					2	De 5 a 9	Recojo adecuado
Mercado ____					<b>OBSERVACIONES:</b>		
Mercado ____							
Mercado ____							

#### IV APLICATIVO INFORMATICO LA MEJOR RECETA

##### 4.1 Revisión y consistencia de precios de los alimentos para el procesamiento del aplicativo informático

Consistencia de información (verificación de un adecuado llenado del formato electrónico).  
Preparación del archivo para la importación al programa informático que ejecutará el cálculo de alimentos económicos y nutritivos.

PERÚ		Ministerio de Salud		Instituto Nacional de Salud		Centro Nacional de Alimentación y Nutrición				
<b>Lista de Alimentos para Encuestadores de Precios de Mercados (EPM) - Version Electronica</b>										
Nombre del Mercado: La Mercedes				EPM 1: Rosa María De la Cruz Avila						
Nombre del Mercado: Los Sauces				EPM 2: Carmela Fernandez Perez						
Nombre del Mercado: Baratillo				EPM 3: Julia Bendezú Suaznabar						
Fecha de recojo de información: 28 Junio del 2019										
N.º	Cód.	Alimento	Unidad de medida	peso de alimentos (g)	Precio 1	Precio 2	Precio 3	Precio Promedio	Precio Promedio de 1 kg de compra	Precio Promedio convertido kg
1	A1	KIWICHA	Kg		8.00	7.00	7.00	7.33		7.33
2	A3	ARROZ	Kg		2.50	2.50	2.80	2.60		2.60
3	A7	AVENA	Kg		4.00	4.00	4.00	4.00		4.00
4	A21	FIDEOS	Kg		4.20	3.50	4.00	3.90		3.90
5	A22	FIDEOS TALLARIN	Kg		4.20	3.50	4.00	3.90		3.90
6	A32	MAIZ CANCHA	Kg		3.00	3.50	3.50	3.33		3.33
7	A34	CHOCLO CRIOLLO	1 unidad mediana	222	0.50	0.50	0.50	0.50	2.25	2.25
8	A41	MAIZ MOTE	Kg		5.00	4.00	6.00	5.00		5.00
9	A48	PAN TORTITA	1 unidad mediana	32	0.10	0.10	0.10	0.10	3.13	3.13
10	A54	QUINUA	Kg		10.00	8.00	9.00	9.00		9.00
11	A62	HARINA DE TRIGO	Kg		2.50	2.50	2.50	2.50		2.50

##### 4.2 Procedimiento previo a la importación del formato electrónico al aplicativo informático

Antes de realizar la importación de datos, es requisito indispensable revisar la configuración de Excel de los archivos que se prepararán para ser importados, esto debido a que la aplicación importa los archivos con "." (Punto decimal) y no con "," (coma). Este procedimiento se debe realizar para los archivos de CENAN así mismo, es necesario preparar los archivos a CSV para importar los datos.

Para lo cual en el Excel v. 2007, se debe desplegar la flecha de comando que se encuentra en la parte superior izquierda de la pantalla.





Seguidamente ir a más comandos → Avanzadas

Libro1 - Microsoft Excel

Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista

Calibri 11 Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

Opciones de Excel

Más frecuentes  
Fórmulas  
Revisión  
Guardar  
Avanzadas  
Personalizar  
Complementos  
Centro de confianza  
Recursos

Opciones avanzadas para trabajar con Excel.

Opciones de edición

- Después de presionar Entrar, mover selección  
Dirección: Hacia abajo
- Insertar automáticamente un punto decimal  
Posiciones decimales: 2
- Permitir arrastrar y colocar el controlador de relleno y las celdas
  - Mensaje de alerta antes de reemplazar celdas
  - Permitir editar directamente en las celdas
  - Extender formatos de rangos de datos y fórmulas
  - Habilitar la inserción automática de porcentajes
  - Habilitar Autocompletar para valores de celda
  - Hacer zoom al usar la rueda de IntelliMouse
  - Avisar al usuario cuando haya una operación que requiera mucho tiempo  
Cuando este número de celdas (en miles) se vean afectadas: 33554
  - Usar separadores del sistema  
Separador de decimales: .  
Separador de miles: ,

Cortar, copiar y pegar

- Mostrar botones de opciones de pegado
- Mostrar botones de opciones de inserción
- Cortar, copiar y ordenar objetos junto con celdas principales

Imprimir

- Modo de alta calidad para gráficos

Mostrar

Aceptar Cancelar

Inicio ES :: Control de... Dudas Panel de con... VICKY (K:) Microsoft Po... Manual del u... Microsoft Ex... 06:53 a.m.



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 32 de  
74

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición				
1	<b>Lista de Alimentos para el supervisor de campo según Mercados vistos por los EPM - Version Electronica</b>			
2				
3				
4	Mercado 1: Limonsillo			
5	Mercado 2: Villa Maria			
6	Mercado 3: Baratillo			
7	Fecha de recojo de información: 07/06/2012			
8				
9	N°	Código	Alimento	Precio promedio de 1Kg de compra en Mercados
10	1	A1	KIWICHA	6.82
11	2	A3	ARROZ	3.64
12	3	A7	AVENA	2.34
13	4	A21	FIDEOS	1.98
14	5	A22	FIDEOS TALLARIN	3.32
15	6	A32	MAIZ CANCHA	2.83
16	7	A34	CHOCLO CRIOLLO	5.72
17	8	A41	MAIZ MOTE	1.98

Eliminar filas

Eliminar columnas

**Paso 1:**

La hoja de Excel de importación debe quedar de la siguiente manera:

**Paso 2:**

Elimine todas las filas y columnas que estén antes de la información de los campos de datos.

	A	B	C	D
1	A1	KIWICHA	6.82	
2	A3	ARROZ	3.64	
3	A7	AVENA	2.34	
4	A21	FIDEOS	1.98	
5	A22	FIDEOS TALLARIN	3.32	
6	A32	MAIZ CANCHA	2.83	
7	A34	CHOCLO CRIOLLO	5.72	
8	A41	MAIZ MOTE	1.98	
9	A48	PAN FRANCÉS	0.11	
10	A54	QUINUA	3.04	
11	A63	HARINA DE TRIGO	2.24	
12	A69	TRIGO PELADO	0.79	
13	B4	AJI AMARILLO MOLIDO	2.17	
14	B8	AJI COLORADO MOLIDO	2.31	
15	B13	AJO ENTERO	29.23	
16	B21	BROCOLI	2.54	
17	B22	CAIGUA	2.88	
18	B28	CEBOLLA CHINA	1.59	
19	B29	CEBOLLA DE CABEZA (ROJA)	1.82	
20	B32	COL CORAZON	2.80	
21	B38	COLIFLOR (SIN HOJAS)	2.33	
22	B45	ESPINACA	1.82	
23	B46	FRIJOL CHINO GERMINADO	3.26	
24	B53	LECHUGA	0.54	
25	B67	PEPINILLO (OTRAS HORTALIZAS)	5.54	
26	B80	TOMATE ITALIANO	1.57	

Código

Descripción del alimento

Precio de alimentos

1

2

3





### Paso 3:

Elimine las comas que tenga la columna descripción de los alimentos, seleccionando esta columna y utilizando el botón “Reemplazar”

- Ubicar en el campo de Reemplazar
- En el campo texto “Buscar” digite el carácter a buscar que será la coma “,”
- En el campo texto “Reemplazar con” dar un espacio con la barra espaciadora de su PC.
- Clic en el botón “Reemplazar todos”.
- Repetir el procedimiento “Buscar” y “Reemplazar con” para el punto “.” y el punto y coma “;”

Formato Físico y Electrónico LISTADO DE ALIMENTOS MATRIZ [Modo de compatibilidad] - Microsoft Excel

Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista

Botón “Reemplazar”

Buscar y reemplazar

Buscar Reemplazar

Buscar: ,

Reemplazar con: |

Opciones >>

Reemplazar todos Reemplazar Buscar todos Buscar siguiente Cerrar

Digite la Coma “,”

Dar un espacio “ ” con la barra espaciadora

Clic en el botón reemplazar todos

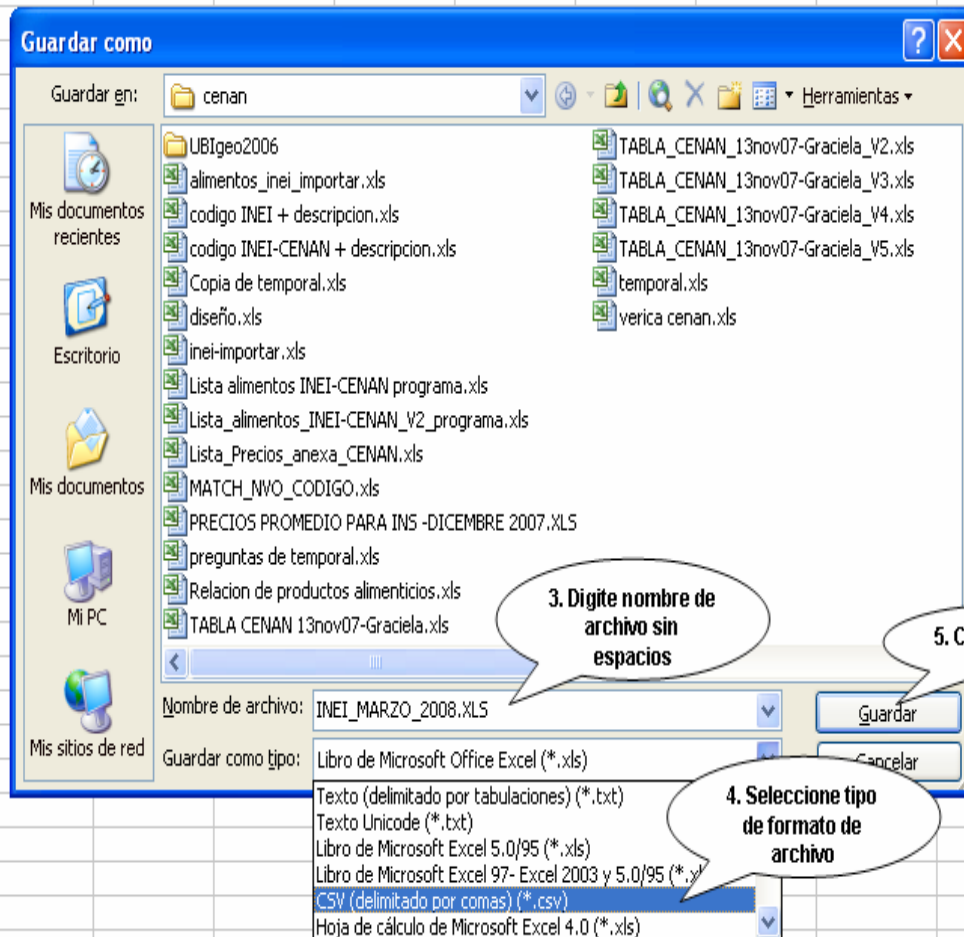
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	A1	KIWICHA	6.82												
2	A3	ARROZ	3.64												
3	A7	AVENA	2.34												
4	A21	FIDEOS	1.98												
5	A22	FIDEOS TALLARIN	3.32												
6	A32	MAIZ CANCHA	2.83												
7	A34	CHOCLO CRIOLLO	5.72												
8	A41	MAIZ MOTE	1.98												
9	A48	PAN FRANCES	0.11												
10	A54	QUINUA	3.04												
11	A63	HARINA DE TRIGO	2.24												
12	A69	TRIGO PELADO	0.79												
13	B4	AJI AMARILLO MOLIDO	2.17												
14	B8	AJI COLORADO MOLIDO	2.31												
15	B13	AJO ENTERO	29.23												
16	B21	BROCOLI	2.54												
17	B22	CAIGUA	2.88												
18	B28	CEBOLLA CHINA	1.59												
19	B29	CEBOLLA DE CABEZA (ROJA)	1.82												
20	B32	COL CORAZON	2.80												
21	B38	COLIFLOR (SIN HOJAS)	2.33												
22	B45	ESPINACA	1.82												
23	B46	FRIJOL CHINO GERMINADO	3.26												
24	B53	LECHUGA	0.54												
25	B67	PEPINILLO (OTRAS HORTALIZAS)	5.54												
26	B80	TOMATE ITALIANO	1.57												
27	B84	VAINITA VERDE (AMERICANA)	1.82												
28	B85	ZANAHORIA	0.61												
29	B89	ZAPALLO MACRE	1.53												
30	C7	DURAZNO BLANQUILLO	1.16												
31	C12	CHIRIMOYA	1.28												
32	C18	FRESA	2.13												
33	C20	GRANADILLA	2.51												
34	C34	LIMON	1.65												

### Paso 4:

Una vez realizado los procedimientos anteriores (procedimientos del 1 al 5), usted deberá guardar el archivo en formato CSV:

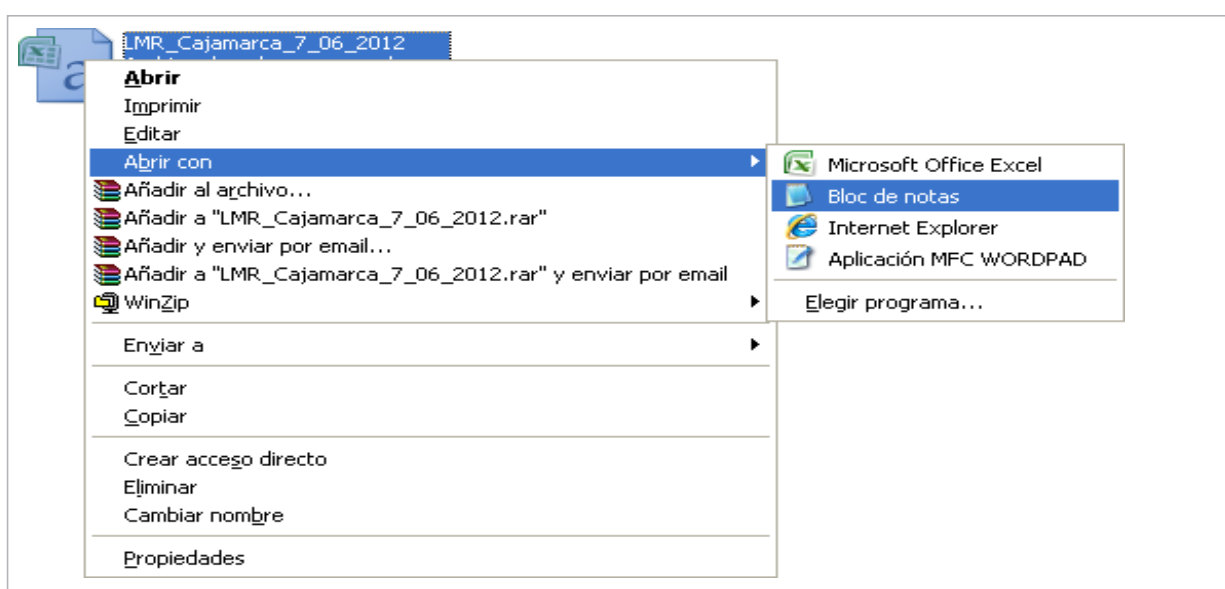
- Clic en el menú Archivo □ “Guardar como” □ “Nombre de archivo” (digite un nombre para el archivo, este nombre no debe contener espacios).
- Seguidamente dar clic en “Guardar como tipo” y seleccione “CSV (delimitado por comas)(\*.csv)”
- Clic en el botón guardar.

GRANEL	3.83
ENVASADA	7.52
ALIMENTO CORRIENTE (CA)	3.05
ALIMENTO	2.43
ALIMENTO (MOTE)	3.23
	2.44
ALIMENTO (MOTE)	3.04
ALIMENTO TERA	4.29
ALIMENTO DE TRIGO (ENVA)	4.28
ALIMENTO REP. DE TRIGO (	3.46
ALIMENTO TRIGO (A GRANEL)	2.56
ALIMENTO ENVASADA (MAIZ)	9.41
ALIMENTO ENVASADO)	3.99
ALIMENTO GRANEL	2.95
ALIMENTO DOS ENVASADOS	3.92
ALIMENTO LARIN (ENVASADO)	3.91
ALIMENTO RNERO (PIERNA)	12.42
ALIMENTO CHULETA, PIERNA	10.13
ALIMENTO LIDA DE RES	13.48
ALIMENTO CO DE RES	10.35
ALIMENTO CK	16.54
ALIMENTO RASCO	14.96
	26.77
ALIMENTO DCHADO	9.51
ALIMENTO VISCERADA	10.92
ALIMENTO SCERADO	5.89
ALIMENTO SCERADO)	11.31
ALIMENTO CIA DE POLLO	3.62
ALIMENTO ES (PULMON)	7.09



**Paso 5:**

- Abra el archivo CSV dando clic derecho, seleccionar Abrir con  “Bloc de Notas”



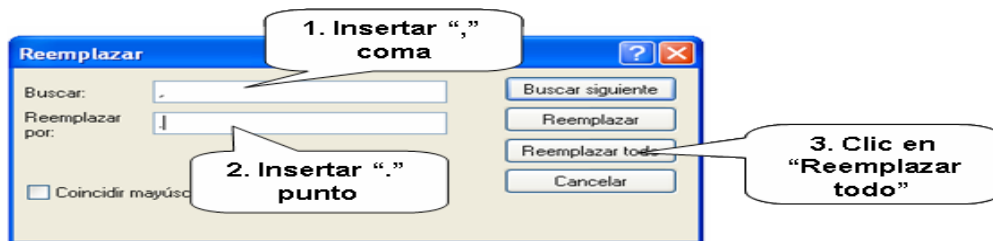
- Debe visualizarse de esta manera:



- Revise el primer dato de los PRECIOS. Debe estar separado por “punto” (ver la siguiente imagen):



- En caso contrario realice el siguiente procedimiento:
- Clic en el menú “Edición” □ “Reemplazar” □ En el cuadro de texto “Buscar” ingrese “,” (coma) □ En el cuadro de texto “Reemplazar por” ingrese “.” (punto) □ Clic en “Reemplazar todo”
- Como se muestra en la imagen:

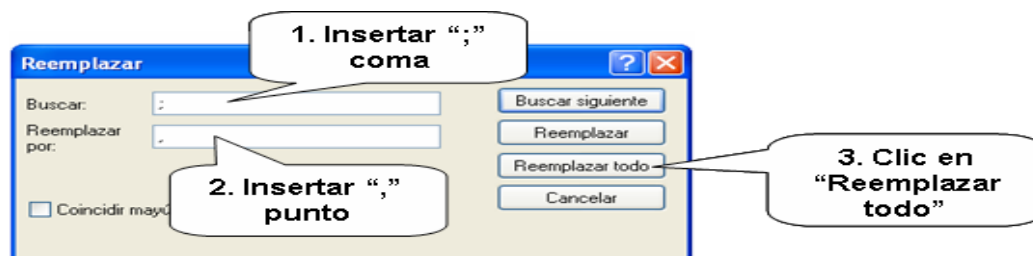


- Revise la primera línea, verifique que los DATOS estén separados por “coma” (ver la siguiente imagen)



Si los datos están separados “por punto y coma” deberá realizar lo siguiente:

- Clic en el menú “Edición” □ “Reemplazar” □ En el cuadro texto “Buscar” ingrese “;” (punto y coma) □ En el cuadro texto “Reemplazar por” ingrese“,” (coma) □ “Reemplazar todo”
- Clic en “Archivo” □ “Guardar”
- Como se muestra en la imagen:



Un archivo de importación deberá tener el siguiente formato: (ver Figura 11)



#### 4.4 Procesamiento de la información mediante el aplicativo informático La Mejor Receta

##### Paso 1:

Ingrese su clave de usuario

- Ingresar Nombre de usuario y Clave de acceso. Aparecerá la barra de menús.



**Paso 2:**

Seleccione la barra de menús y siga los pasos para subir un archivo

- Seleccione IMPORTACIÓN DE DATOS  Administrador de archivos  Subir un nuevo archivo.


La Mejor Receta  
nutrición al alcance de todos

Importar archivos Atras

Importar Archivo Ver Archivos Importados

SOLO SE MUESTRAN LOS ARCHIVOS QUE FALTAN IMPORTAR.

Administrador de archivos

ID Archivo	UBIGEO	Fecha	Institución	Archivo	Tamaño de Archivo (bytes)	Check
2548	9000	12/02/2015 03:05:02 p.m.	CENAN	LMR_EPM_HCVA_27_01_2015.csv	1770	<input type="checkbox"/>
2549	9000	12/02/2015 03:05:40 p.m.	CENAN	LMR_EPM_HCVA_29_01_2015.csv	2152	<input type="checkbox"/>
2550	9000	12/02/2015 03:05:54 p.m.	CENAN	LMR_EPM_HCVA_31_01_2015.csv	1779	<input type="checkbox"/>

<< Borrar Archivo >>

Subir un nuevo archivo

**Paso 3:**

Seleccione el archivo que se va a importar, el tipo de información e importe el archivo con terminación CSV a la base de datos. Al finalizar dar clic en ACEPTAR.


La Mejor Receta  
nutrición al alcance de todos

Importar archivos Atras

Importar Archivo Ver Archivos Importados

SOLO SE MUESTRAN LOS ARCHIVOS QUE FALTAN IMPORTAR.

Administrador de archivos

ID Archivo	UBIGEO	Fecha	Institución	Archivo	Tamaño de Archivo (bytes)	Check

<< Borrar Archivo >>

Subir un nuevo archivo

El tamaño limite de archivo es de 10240 kB

Tipo de información: CENAN (Si el archivo es del INEI o si es del CENAN)

Seleccione el Archivo: Seleccionar archivo Ningún archivo seleccionado (El archivo que va a importar)

<< Aceptar >>

**Paso 4:**  
Ver archivos importados



**Paso 5:**  
Ingresar la fecha, hacer check y hacer clic en importar



ID	Fecha	Institución	Archivo	Tamaño de archivo (bytes)	Cod. Ubigeo	Ubigeo	Fecha de importación (dd/mm/aa)	Check
2548	12/02/2015 03:05:02 p.m.	CENAN	LMR_EPM_HCVA_27_01_2015.csv	1770	9000	HUANCAVELICA	12/02/2015	<input checked="" type="checkbox"/>

**Paso 6:**  
Ventana de verificación de archivos importados

**Paso 7:**

Hacer clic atrás



**La Mejor Receta**  
*nutrición al alcance de todos*

Importar archivos Atras

Importar Archivo Ver Archivos Importados

SOLO SE MUESTRAN LOS ARCHIVOS QUE FALTAN IMPORTAR.

**Administrador de archivos**

ID Archivo	UBIGEO	Fecha	Institución	Archivo	Tamaño de Archivo (bytes)	Check
2550	9000	12/02/2015 03:05:54 p.m.	CENAN	LMR_EPM_HCVA_31_01_2015.csv	1779	<input type="checkbox"/>

<< Borrar Archivo >>

Subir un nuevo archivo

**Paso 8:**

Reportes



**La Mejor Receta**  
*nutrición al alcance de todos*

IMPORTACION DE DATOS | 
 REPORTES | 
 MANUAL DE AYUDA | 
 CAMBIAR DE USUARIO | 
 SALIR


 Haga clic en las opciones que se encuentran en la parte superior para ingresar.

**Paso 9:**

Para obtener el ranking de un nutriente, ingresar fecha



**La Mejor Receta**  
*nutrición al alcance de todos*

Reportes por Nutriente Atras

Por Grupo de Alimentos

De: 12/02/2015 dd/mm/aaaa

Cantidad en soles: 1 ###

Seleccione Institución: Seleccione institución

hasta: 12/02/2015 dd/mm/aaaa

Nutriente: -- Seleccione el nutriente --

Código de Ubigeo:  

Aceptar

Energía  
Proteína  
Grasa  
Calcio  
Zinc  
Hierro  
Retinol  
Vitamina A  
Vitamina C

Aceptar

Ingresa cantidad en soles. Ejemplo 1 ó 1.5 o cualquier otro valor

Ingresa fecha de inicio: 12/02/2015

Ingresa la fecha final. Ejemplo: 12/02/2015 puede ser igual o mayor.

Seleccione un nutriente

Seleccione una institución o todos para ver información conjunta

Clic en "Aceptar"



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 40 de  
74

**Paso 10:**

Reporte, ranking de nutriente indicado



## La Mejor Receta

nutrición al alcance de todos

 **Reportes por Nutriente**  **Atras**

**Por Grupo de Alimentos** |

De:  hasta:

Cantidad en soles:  Nutriente:

Seleccione Institución:  Código de Ubigeo:

**TABLA DE DATOS CENAN DEL 12/02/2015 AL 12/02/2015**

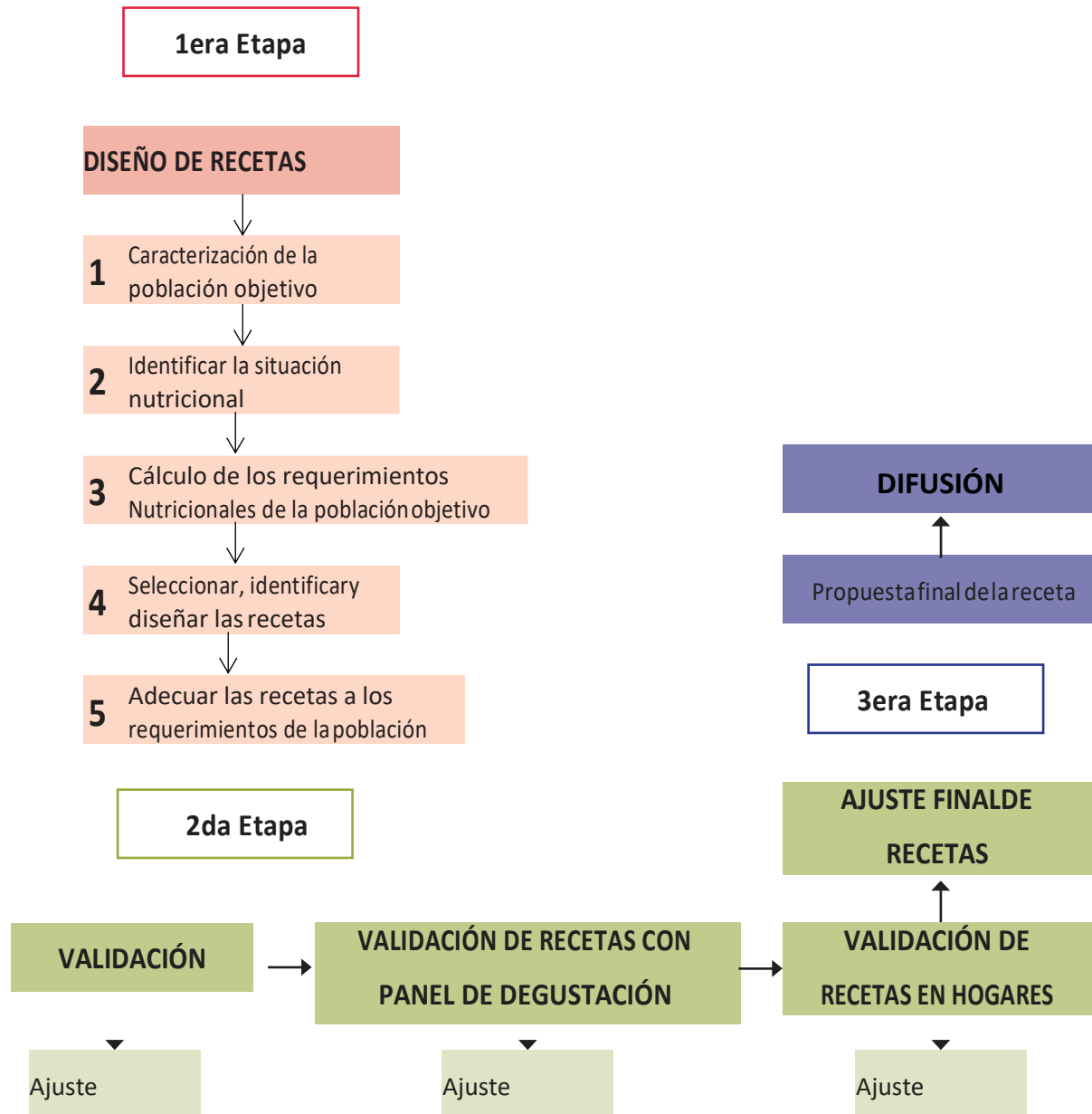
Nro.	Fecha	Grupo	Descripción	Nutriente Energia Kcal.	Precio	Gramos	Energia Kcal. x 1 sol(es)
1	12/02/2015	grasas y aceites	Aceite vegetal de soya	884	7.2	1000	2946.66666666666
2	12/02/2015	grasas y aceites	Aceite vegetal de soya	884	7.5	1000	2828.8
3	12/02/2015	cereales y derivados	Arroz blanco corriente	358	2.74	1000	1306.5693430656
4	12/02/2015	cereales y derivados	Trigo, harina fortificada con hierro de	354	2.93	1000	1208.1911262798
5	12/02/2015	cereales y derivados	Arroz blanco corriente	358	3.02	1000	1185.4304635761
6	12/02/2015	cereales y derivados	Avena, hojuela cruda	326	2.8	1000	1164.2857142857
7	12/02/2015	cereales y derivados	Trigo, pelado	359	3.2	1000	1121.875
8	12/02/2015	cereales y derivados	Trigo, pelado	359	3.5	1000	1025.7142857142





**ETAPAS PARA EL DISEÑO, ELABORACIÓN Y VALIDACIÓN DE RECETAS**

**Flujo grama del proceso**



## V METODOLOGIA PARA EL DISEÑO, ELABORACIÓN Y VALIDACIÓN DE RECETAS

### 5.1 DISEÑO DE RECETAS

#### 5.1.1 Caracterización de la población objetivo

Para los cálculos respectivos, se considera a la familia tipo conformada por cuatro (04) miembros (el padre, la madre de 18 a 29 años, una hija de 10 años y un hijo de 4 a 5 años). También se considera el ámbito geográfico de residencia (urbano marginal). INEI 2012

#### 5.1.2 Identificar la situación nutricional

Desequilibrios en la ingestión calórica - proteica:

- Desnutrición crónica
- Sobrepeso
- Obesidad

Deficiencias en minerales y vitaminas

- Anemia
- Bocio
- Osteoporosis


#### 5.1.3 Calcular los requerimientos nutricionales de la población objetivo

Tabla 1: Cálculo de los requerimientos nutricionales de una familia tipo conformada por cuatro (04) miembros residentes en el área urbana

Miembros de Familia <sup>1</sup>	EDAD (Años) <sup>2</sup>	SEXO	TALLA (Mediana) cm <sup>3,4</sup>	PESO (Mediana) Kg <sup>5(*)</sup>	TMB <sup>4</sup>	NAF <sup>6,7</sup>	ENERGIA (Kcal) <sup>8</sup>	PROTEINA (g) <sup>9</sup>		VITA Retinol (ug) <sup>10</sup>	HIERRO (mg) <sup>11(***)</sup>	ZINC (mg) <sup>11</sup>
								10%	15%			
Padre	18 - 30	F	1.66	60.6	1605	1.55	2620	65.5	98.3	900	14	4.9
Madre	18 - 30	M	1.54	52.0	1257	1.55	2003	49.8	74.7	700	29	7.0
Hija	10	F	1.42	34.0			1771	42.2	63.3	600	9	7.2
Hijo	4 - 5	M	1.13	19.5			1456	36.4	54.6	400	6	4.8
<b>TOTAL</b>							<b>7850</b>	<b>193,9</b>	<b>290,9</b>	<b>2600</b>	<b>58</b>	<b>23.9</b>

(\*) Para la obtención del peso, se aplicó la fórmula inversa del IMC, utilizando como insumos la mediana de la talla y el IMC ideal para personas adultas (22) y para niñas de 10 años (16.9) y niños de 5 años (15.3).

(\*\*) Se consideró un nivel de actividad física ligero, dado que las recetas se difundirán en población urbana. Actividad física por niveles (Leve, Moderado e Intenso), según IPAQ por sexo y área geográfica de residencia.

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>“LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Página 43 de 74</b>

#### 5.1.4 Seleccionar, identificar y diseñar recetas

- Elegir recetas aplicables a la realidad cultural
- Elaborar recetas que valoren las practicas culinarias de la población objetivo
- Elegir recetas fáciles de preparar
- Elaborar recetas que estimulen positivamente los sentidos del gusto, vista, olfato, tacto.
- Elaborar recetas con alimentos existentes en los mercados de la localidad (alimentos de temporada)
- Elaborar recetas económicas, nutritivas y saludables.

#### 5.1.5 Adecuación de las recetas a los requerimientos de la población objetivo

Tener en cuenta las siguientes consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

- Los requerimientos nutricionales del grupo familiar compuesto por cuatro (04) miembros, cuyo requerimiento energético diario es 7850 kcal/día.
- Se establece la distribución calórica diaria por tiempos de comida.

Desayuno	20 – 25 %
Refrigerio mañana	10 %
Almuerzo	40 – 50 %
Refrigerio tarde	10 %
Cena	20 – 30 %

Para la mejor receta, se ha considerado el 50% de la distribución calórica correspondiente al almuerzo:

Para cubrir dicho requerimiento calórico, el almuerzo debe estar compuesto por:

- 01 plato de entrada, ensalada de verduras ó sopa
- 01 plato de fondo ó segundo
- 01 fruta entera ó su equivalente como ensalada de fruta.
- 01 vaso de refresco de fruta

El valor calórico del almuerzo para la familia tipo considera 3,925 kcal/día.

Cabe indicar que la preparación propuesta por La Mejor Receta es el plato principal “segundo”, el cual brinda 687 calorías, el cual equivale al (70%) del almuerzo; el otro porcentaje (30%) restante será aportado por la entrada, ensalada, sopa, fruta y refresco.

### VALOR CALÓRICO DEL ALMUERZO PARA LA FAMILIA TIPO

MIEMBROS DE FAMILIA	EDAD (Años)	SEXO	REQUERIMIENTO ENERGÉTICO (Kcal)	DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DIARIA ALMUERZO 50% (Kcal)	DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL PLATO PRINCIPAL DEL ALMUERZO 70% (Kcal)
Padre	18 - 30	F	2620	1310	917
Madre	18 - 30	M	2003	1001	701
Hija	10	F	1771	886	620
Hijo	4 - 5	M	1456	728	510
<b>TOTAL</b>			<b>7850</b>	<b>3925</b>	<b>2787</b>
<b>Promedio</b>					<b>687</b>

### VALOR CALÓRICO DE LA ALIMENTACION DIARIA, PARA UNA PERSONA SANA

Factor dietario	% de Energía	2200 Kcal
Total Grasas	15-30 %	36 – 73 g
Ácidos grasos saturados	< 10 %	< 24 g
Ácidos grasos poli insaturados	6 – 10 %	15 – 24 g
• Ácidos grasos poli insaturados n-6	5 – 8 %	12 – 20 g
• Ácidos grasos poli insaturados n-3	1 -2 %	2.4 - 4.8 g
Grasas Trans	< 1%	< 2.4 g
Ácidos grasos mono insaturados	Diferencia	1 – 25 g
Total de carbohidratos	55 – 75 %	302 – 412 g
Azucares	< 10 %	< 55 g
Total proteínas	10 – 15 %	55 – 82 g
Colesterol	< 300 mg por día	< 300 mg por día
Cloruro de sodio	< 5 gr por día	< 5 gr por día
Frutas y verduras	>400 g por día	>400 g por día
Total defibraDietario	20 – 25 g por día	20 – 25 g por día

Referencia establecida en WHO Technical Report Series 916. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases Report of a Joint WHO/FAO-Expert Consultation 2003



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 45 de 74</b>

## 5.2 CÁLCULO DEL VALOR NUTRITIVO DE LA RECETA

### 5.2.1 Identificar la combinación de la preparación

Cada receta se formula utilizando las combinaciones básicas de alimentos y la cantidad de alimento establecidas de cada grupo para mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg) retinol (ug) y zinc (mg).

Pasos a seguir:

- a. Planifique el almuerzo detallando las preparaciones que integran. Ejm.
  - Sopa de verduras con carne y fideo
  - Estofado de pollo
  - Fruta: Mandarina
  - Refresco: Emoliente
- b. Indique el plato principal que se va a preparar: Ejm. Estofado de pollo
- c. Identifique a qué tipo de combinación corresponde:
  - Segunda combinación: Cereal, tubérculo, producto de origen animal.
- d. Detallar los ingredientes (alimentos que integran el plato principal)
  - Ejm: Arroz, pollo, papa, arveja fresca, zanahoria, cebolla, tomate, ajo, culantro, ají colorado, aceite vegetal, hongos y laurel.
- e. Determinar la cantidad de cada uno de los alimentos para cuatro (04) personas:
  - Arroz: 1 y  $\frac{1}{2}$  taza = 375 g.
  - Pollo:  $\frac{1}{2}$  kg = 500 g
  - Papa blanca:  $\frac{1}{2}$  kg = 500 g
  - Arveja fresca:  $\frac{1}{8}$  kg = 53 g
  - Zanahoria: 1 unidad = 100 g
  - Cebolla: 1 unidad = 150 g
  - Tomate: 1 unidad = 150 g
  - Ajo: 1 cucharadita = 4 g
  - Culantro: 2 cucharadas = 20 g
  - Ají colorado: 2 cucharadas = 10 g
  - Aceite vegetal:  $\frac{1}{4}$  taza = 60 g
  - Hongos = 2 g
  - Laurel = 2 g

### 5.2.2 Introducir a la tabla para generar el cálculo del alimento en peso bruto

Introducir el dato del peso del alimento en la columna “Peso Bruto” de la tabla denominada TABLA PARA GENERAR EL CALCULO DE LA RECETA, ya que los alimentos que presentan un porcentaje (%) de parte comestible (predefinir)



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX  
Edición N° 01  
Página 46 de  
74

NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO
	g
Arroz blanco corriente	375.0
Ají colorado molido	10.0
Ajo sin cáscara	4.0
Cebolla de cabeza P.C.	150.0
Tomate P.C.	150.0
Zanahoria P.C.	100.0
Aceite vegetal de soya	60.0
Pollo, carne	700.0
Hongos (Callampa)	2.0
Laurel	2.0
Arveja, fresca sin vaina	120.0
Papa blanca	500.0

### 5.2.3 Obtener el peso neto del alimento

Para la obtención del porcentaje (%) de la parte comestible del alimento, hacer uso de las tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios del Instituto Nacional de Salud.

Verifique el porcentaje (%) de la parte comestible y obtenga el peso neto del alimento,

### PARTE COMESTIBLE DEL ALIMENTO

NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	% PARTE COMESTIBLE	PESO NETO
	g	g	g
Arroz blanco corriente	375.0	100	375.00
Ají colorado molido	10.0	100	10.00
Ajo sin cáscara	4.0	100	4.00
Cebolla de cabeza P.C.	150.0	85	127.50
Tomate P.C.	150.0	91	136.50
Zanahoria P.C.	100.0	84	84.00
Aceite vegetal de soya	60.0	100	60.00
Pollo, carne pulpa	700.0	73	511.00
Hongos (Callampa)	2.0	100	2.00
Laurel	2.0	100	2.00
Arveja, fresca sin vaina	120.0	44	52.80
Papa blanca	500.0	86	430.00


#### 5.2.4 Determinar la distribución calórica de la receta

Al terminar de introducir toda la información de los ingredientes utilizados por unidad de compra, el aplicativo calcula automáticamente aporte de la distribución calórica de macronutrientes (proteínas, grasa y carbohidratos).

Proteínas	10 -20 %
Grasas	20 – 30 %
Carbohidratos	50 – 60 %

#### VALOR NUTRITIVO

NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	% PARTE COMESTIBLE	PESO NETO	Energía <ENERC>	Proteínas Totales <PROCNT>		Grasa total <FAT>		Carbohidratos totales <CHOCDF>	
	g		g		kcal	g	kcal	g	kcal	g
Arroz blanco corriente	375.0	100	375.00	1344	29.25	117.00	2.6	23.6	291.0	1164.0
Ají colorado molido	10.0	100	10.00	4	0.21	0.84	0.1	0.9	0.8	3.2
Ajo sin cáscara	4.0	100	4.00	5	0.22	0.90	0.0	0.3	1.2	4.9
Cebolla de cabeza P.C.	150.0	85	127.50	62	1.79	7.14	0.3	2.3	14.4	57.6
Tomate P.C.	150.0	91	136.50	26	1.09	4.37	0.3	2.5	5.9	23.5
Zanahoria P.C.	100.0	84	84.00	16	0.87	3.49	0.2	1.9	6.4	25.7
Aceite vegetal desoya	60.0	100	60.00	530	0.00	0.00	60.0	540.0	0.0	0.0
Pollo, carne pulpa	685.0	73	500.05	595	106.96	427.84	15.4	138.6	0.0	0.0
Hongos (Callampa)	2.0	100	2.00	1	0.06	0.26	0.0	0.1	0.1	0.4
Laurel	2.0	100	2.00	4	0.08	0.34	0.0	0.2	0.9	3.8
Arveja, fresca invaina	120.0	44	52.80	56	3.75	15.00	0.3	2.9	9.9	39.7
Papa blanca	582.0	86	500.52	486	10.51	42.04	0.5	4.5	111.6	446.5
VALOR NUTRITIVO RECETA				3,129.2	154.8	619.2	79.7	717.7	442.3	1,769.2
VALOR NUTRITIVO RACION				782.31	38.70	154.80		79.74		442.31
% DISTRIBUCION CALORICA				100.0	19.94		23.11		56.96	

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
		<b>Página 48 de 74</b>

#### Determinación de micronutrientes

Verifique la cantidad del alimento en peso neto para que la tabla genere el cálculo de la receta en referencia al aporte de micro nutrientes zinc (mg), hierro (mg) Retinol (ug)

#### VALOR NUTRITIVO

NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	% PARTE COMESTIBLE	PESO NETO	Zinc <ZN>	Hierro Total <FE>	Retinol
	g	g	g	mg	mg	µg
Arroz blanco corriente	375.0	100	375.00	5.66	3.90	•
Ají colorado molido	10.0	100	10.00	0.03	0.50	21.30
Ajo sin cáscara	4.0	100	4.00	0.05	0.07	0.00
Cebolla de cabeza P.C.	150.0	85	127.50	0.20	1.53	0.00
Tomate P.C.	150.0	91	136.50	0.23	0.82	50.51
Zanahoria P.C.	100.0	84	84.00	0.13	0.25	1424.64
Aceite vegetal de soya	60.0	100	60.00	0.00	0.00	0.00
Pollo, carne pulpa	685.0	73	511.00	7.87	7.67	•
Hongos (Callampa)	2.0	100	2.00	•	0.03	•
Laurel	2.0	100	2.00	•	0.11	3.50
Arveja, fresca sin vaina	120.0	44	52.80	0.65	0.90	15.31
Papa blanca	582.0	86	430.00	1.25	2.15	12.90
VALOR NUTRITIVO RECETA				16.1	17.9	1,528.2
VALOR NUTRITIVO RACION				4.0	4.5	382.0

#### 5.2.5 Costo de la receta

Luego de ingresar la información de precios de los alimentos por unidad de compra (Kg, litro, atado, unidad, lata) en la columna “costo por unidad de compra,” automáticamente obtendrá el costo por kilo del alimento





**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX  
 Edición N° 01  
 Página 49 de  
 74

**COSTO DE LA RECETA**

NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	% PARTE COMESTIBLE	PESO NETO	COSTO	ALIMENTO COSTO POR KILO
	g	g	g	S/.	S/.
Arroz blanco corriente	375.0	100	375.00	1.13	3.00
Ají colorado molido	10.0	100	10.00	0.05	4.50
Ajo sin cáscara	4.0	100	4.00	0.02	6.00
Cebolla de cabeza P.C.	150.0	85	127.50	0.30	2.00
Tomate P.C.	150.0	91	136.50	0.30	2.00
Zanahoria P.C.	100.0	84	84.00	0.20	2.00
Aceite vegetal desoya	60.0	100	60.00	0.42	7.00
Pollo, carne pulpa	700.0	73	500.00	4.90	7.00
Hongos (Callampa)	2.0	100	2.00	0.02	10.00
Laurel	2.0	100	2.00	0.02	10.00
Arveja, fresca sin vaina	120.0	44	52.80	0.30	2.50
Papa blanca	500.0	86	430.00	1.00	2.00
COSTO RECETA				8.7	
COSTO RACION				2.2	

**5.1 INSTRUMENTOS PARA EL CÁLCULO DEL VALOR NUTRITIVO**

**5.1.1 Lista de alimentos para vigilancia de precios en mercados locales**

LISTA DE ALIMENTOS PARA VIGILANCIA INTERDIARIA DE PRECIOS DE ALIMENTOS EN MERCADOS DE CUSCO										
NOMBRE DEL MERCADO: LA UNION				CODIGO DE MERCADO						
DIRECCION : AV.										
FECHA DE RECOJO 04 DE JULIO 2012				CODIGO DE ENCUESTADOR				LFCO-E		
NOMBRE DEL ENCUESTADOR :										
Código	Alimento	Unidad de medida	Peso promedio de alimentos	Precio 1	Precio 2	Precio 3	Precio 4	Precio 5	PROMEDIO	PROMEDIO CONVERTIDO
A3	ARROZ	gramos	1000	2.40	2.40	2.50	2.50	2.40	2.44	2.44
A7	AVENA	gramos	1000	3.20	3.60	3.20	3.40	3.20	3.32	3.32
A21	FIDEOS	gramos	1000	2.80	2.80	2.80	2.70	2.80	2.78	2.78
A22	FIDEOS TALLARIN	gramos	1000	2.80	2.80	2.80	2.80	3.00	2.84	2.84
A1	KIWICHA	gramos	1000	2.50	2.50	2.50	2.50	2.40	2.48	2.48



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

PRA-XXXX

Edición N° 01

Página 50 de 74

**Ranking de rendimiento nutricional**



PERÚ Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**“LA MEJOR RECETA - TACNA”**

Fecha de informe: 12 de abril de 2014

ALIMENTOS DE MÁS ALTO RENDIMIENTO NUTRITIVO  
 RECOMENDADOS POR EL CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD DIRESA TACNA

ALIMENTOS	LISTA DE PRECIOS EN 1 kg DE COMPRA	RENDIMIENTO DE ENERGIA EN 1 KG DE ALIMENTO
Azúcar granulada o refinada	2.36	2.36
Arroz blanco corriente	2.63	2.63
Trigo, harina fortificada con hierro de	2.86	2.86
Arvejas, secas sin cáscara	3.47	3.47
Trigo, pelado	3.63	3.63
Maní crudo, pelado con película	5.75	5.75
Fideo crudo fortificado con hierro	3.94	3.94
Frijol panamito	4.00	4.00
Lentejas chicas	4.25	4.25
Frijol castilla	4.17	4.17
Pen francés	3.52	3.52
Avena, hojuela cruda	4.18	4.18
Maíz, para mote pelado	4.55	4.55
Fideo tallarín crudo fortificado con hierro	4.02	4.02
Achita, kiviicha o achis	3.43	4.00

ALIMENTOS	LISTA DE PRECIOS EN 1 kg DE COMPRA	RENDIMIENTO DE PROTEINA EN 1 KG DE ALIMENTO
Res, bazo de	2.00	94.50
Arvejas, secas sin cáscara	3.47	62.54
Res, riñón de	2.72	55.51
Frijol castilla	4.17	53.96
Frijol panamito	4.00	53.75
Lentejas chicas	4.25	53.18
Pollo, hígado de	4.06	44.26
Maní crudo, pelado con película	5.75	41.91
Pota	4.17	38.37
Trigo, harina fortificada con hierro de	2.86	36.71
Pollo, sangre cruda de	4.17	35.97
Res, pulmón de (Bofe)	4.75	34.40
Frijol caballero	7.00	32.71
Avena, hojuela cruda	4.18	31.82
Garbanzos	6.25	30.72

ALIMENTOS	LISTA DE PRECIOS EN 1 kg DE COMPRA	RENDIMIENTO DE HIERRO EN 1 KG DE ALIMENTO
Res, bazo de	2.00	143.50
Pollo, sangre cruda de	4.17	65.47
Res, riñón de	2.72	25.00
Relleno	8.00	21.13
Pollo, hígado de	4.06	21.08
Trigo, harina fortificada con hierro de	2.86	19.23
Frijol castilla	4.17	17.99
Lentejas chicas	4.25	17.88
Frijol panamito	4.00	15.75
Achita, kiviicha o achis	4.80	15.25
Fideo crudo fortificado con hierro	3.94	13.96
Fideo tallarín crudo fortificado con hierro	4.02	13.68
Garbanzos	6.25	13.28
Res, pulmón de (Bofe)	4.75	13.00
Trigo, pelado	3.63	12.67



PERÚ Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**“LA MEJOR RECETA - TACNA”**

Fecha de informe: 12 de abril de 2014


ALIMENTOS DE MÁS ALTO RENDIMIENTO NUTRITIVO  
 RECOMENDADOS POR EL CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD DIRESA TACNA

ALIMENTOS	LISTA DE PRECIOS EN 1 kg DE COMPRA	RENDIMIENTO DE ZINC EN 1 KG DE ALIMENTO
Lentejas chicas	4.25	11.25
Res, bazo de	2	10.55
Avena, hojuela cruda	4.18	9.50
Arvejas, secas sin cáscara	3.47	8.67
Pollo, hígado de	4.06	7.56
Res, riñón de	2.72	7.06
Frijol panamito	4	7.03
Frijol castilla	4.17	6.69
Arroz blanco corriente	2.63	5.74
Maní crudo, pelado con película	5.75	5.69
Achita, kiviicha o achis	4.8	5.58
Garbanzos	6.25	5.49
Frijol caballero	7	5.24
Res, hígado de	8	5.00
Pallar seco	7	4.04

ALIMENTOS	LISTA DE PRECIOS EN 1 kg DE COMPRA	RENDIMIENTO DE RETINOL EN 1 KG DE ALIMENTO
Res, hígado de	8	6210.00
Zanahoria amarilla sin cáscara	1.92	3723.18
Camote amarillo sin cáscara	1.83	3138.21
Res, riñón de	2.72	1540.44
Espinaca negra sin tronco	4.91	897.88
Huevo de gallina P.C.	4.26	289.20
Pimiento P.C.	4.1	287.20
Zapallo macra P.C.	1.75	279.77
Maracuyá, jugo puro de	1.9	254.74
Tomate italiano P.C.	1.63	234.48
Ají colorado molido	4.71	101.91
Coli crepa o repollo, sin cogollo	1	87.30
Vainitas P.C.	4.15	80.12
Sandía P.C.	2	68.60
Arveja, fresca sin vaina	3.34	50.06

## 5.2.6 Combinaciones básicas de alimentos

### “LA MEJOR RECETA” COMBINACIONES BASICAS DE ALIMENTOS

<b>Primera Combinación</b>	<b>Cereal</b>  1 y ½ taza 375 g	+	<b>Menestra</b>  1 taza 250 g	+	<b>Alimento de origen animal</b>  ¼ kg (carne pulpa, viscera, pescado filete) 250 g	=	<b>Frijol guisado con pescado</b> 
<b>Segunda Combinación</b>	<b>Cereal</b>  1 y ½ taza 375 g	+	<b>Tubérculo</b>  ½ Kilo 500 g	+	<b>Alimento de origen animal</b>  ½ kg (carne pulpa, viscera, pescado filete) 500 g	=	<b>Estofado de carne</b> 
<b>Tercera Combinación</b>	<b>Cereal</b>  1 y ¾ taza 438 g	+	<b>Alimento de origen animal</b>  ½ kg (carne pulpa, viscera, pescado filete) 500 g	=	<b>Arroz con pollo</b> 		

#### Primera combinación:

- Saltado de hígado de pollo con frijol guisado (Arroz, frijol castilla, hígado de pollo)
- Pescado frito con lenteja guisada (Arroz, lenteja y pescado)
- Cabrito a la norteña con frijol ( Arroz, frijol y cabrito)

#### Segunda combinación

- Picante de sangrecita ( maíz cancha, yuca, sangrecita)
- Estofado de pollo ( arroz, papa, pollo)
- Chanfainita ( cancha, mote, papa, bofe)

#### Tercera combinación:


- Tallarín con carne (fideos, carne)
- Arroz con mariscos (Arroz , marisco)
- Chaufa de quinua (Quinua, pollo)

## 5.2.7 Instrumentos de ayuda para el cálculo del valor nutritivo de las recetas.

- Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva
- Tabla peruana de composición de alimentos
- Tabla auxiliar para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios

## 5.2.8 Aspectos a considerar en la elaboración de recetas:

- **Título de la preparación:** Debe estar en mayúsculas y en negritas. El título debe especificar la forma de preparación (guiso, saltado, ajiaco) y el nombre del alimento principal.
- **Ingredientes de la preparación:** Fraccionar si el caso lo requiere las unidades o medidas de peso (½ kilo, ¾ taza, 1 unidad, 1 ¾ taza)
- **Preparación:** Redactar en forma clara y secuencial los pasos para la preparación de la receta. Debe redactarse en infinitivo (ejemplos: agregar, batir, mover, etc.).

	<b>PROCEDIMIENTO</b>	PRA-XXXX
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	Edición N° 01
		Página 52 de 74

- **Número de porciones:** Colocar el número cuatro (4), esto debido a que las recetas están en base al número de miembros de una familia tipo a nivel nacional.
- **Costo de la receta:** Hacer uso de la tabla para generar el costo de la receta, colocar el símbolo, el costo en Nuevos Soles.
- **Aporte nutricional por ración:** Hacer uso de tabla para generar el valor nutritivo de la receta, informar los aportes por ración calorías (kcal), proteínas (g), retinol (µg), hierro (mg) y zinc (mg).
- **Mensaje nutricional de la receta.** Debe estar relacionado con los alimentos que integran la receta y la mejora del estado nutricional de la población (anemia, desnutrición, bocio).
- **Fotografiar la receta:** Elaborar la receta, tomar la fotografía profesional y pasar a versión digitalizada, para impresión en versión (Corel Draw) y publicada en Internet en versión (JPEG).

### 5.3 VALIDACION DE RECETAS

#### 5.3.1 Objetivo de la Validación

Verificar que las recetas económicas, nutritivas y saludables elaboradas en el marco de la Tecnología de “La Mejor Receta”, reúnan las condiciones para calificar como recetas con alto potencial de aceptabilidad y adopción por la población.

#### 5.3.2 Objetivos Específicos

- Asegurar que las recetas incorporen alimentos de la zona.
- Promover el uso de alimentos que mejoren la calidad nutricional de las preparaciones.
- Fomentar la creación de recetas, con combinaciones adecuadas que generen recetas nutritivas.

#### 5.3.3 Criterios para la validación

- Que cumplan con los requerimientos nutricionales de la población objetivo.
- Que sean nutritivas.
- Que sean económicas.
- Que cumplan con las prácticas culinarias locales.
- Que cumplan con las tradiciones locales.

#### 5.3.4 Atributos Prioritarios que deben responder las preparaciones:

- Sabor
- Cantidad
- Facilidad de Preparación
- Económica
- Nutritiva



**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

**PRA-XXXX**  
**Edición N° 01**  
**Página 53 de**  
**74**





<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 54 de 74</b>

## **Metodología de Validación**

### **PRIMER MOMENTO: Validación de recetas nutricionales con panel degustación**

#### **Antes de la sesión**

De las preparaciones y panel de degustación

- a) En el presente proceso se validarán tres (03) recetas seleccionadas por día
- b) Explicar a la encargada de la preparación de recetas el objetivo de la validación.
- c) Informar a la persona experta las recetas que se prepararán (Dar lectura a cada una de las recetas)
- d) Las recetas deben ser elaboradas para cuatro (04) personas según dosificación indicada.
- e) Entregar a la persona encargada, la cantidad de alimentos que indica cada receta.
- f) La persona experta en la preparación de alimentos, se encargará de cocinar las recetas. Esta persona tiene la libertad de hacer adecuaciones a las recetas propuestas tanto en la preparación como en el uso de la cantidad de ingredientes que considere necesario basado en su experticia y práctica cultural, pero respetando las combinaciones básicas propuestas por el nutricionista.
- g) Convocar 5 panelistas (madres o integrantes de la familia) para validar cada receta.
- h) Criterios de inclusión de madres ó integrantes de la familia
  - Madres o responsables de la preparación de los alimentos que sepan leer y escribir.
  - Madres o responsables de la programación, preparación y servido de alimentos en el hogar.
  - Madres o responsables de la preparación de los alimentos con tiempo de residencia, tres (03) meses en la zona.
  - Madres o responsables de la preparación de los alimentos de edades. (18 a 64 años)
  - Madres o responsables de la preparación de los alimentos de nivel socio económico C, D, E de población.
- i) Criterios de exclusión de madres ó integrantes de la familia:
  - Madres gestantes y madres que dan de lactar
  - Las madres o responsables de la preparación de los alimentos, que tienen la costumbre de agregar a sus comidas: salsas, rocoto, ají, mayonesa.
  - Madres que padezcan de alguna enfermedad grave.
  - Madres que hayan alterado su dieta habitual por enfermedad, fiestas y/o celebraciones patronales.
  - Madres ó integrantes de la familia que fuman.



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 55 de 74</b>

Materiales y equipos:

- j) Elegir las tres (03) recetas para validar en el día.
- k) Fotocopiar cada una de las recetas para entregar a cinco (05) panelistas.
- l) Programar y adquirir los ingredientes para las tres (03) recetas.
  - 1 1/4 kg de cereales
  - 3/4 kg de menestras
  - 3/4 kg de tubérculos
  - 1 1/2 kg de alimento de origen animal (carne, pollo pescado, vísceras, huevo, queso)
  - 1 kg de verduras (variadas)
  - 100 g de condimentos
  - 1/4 litros de aceite vegetal
- m) Fotocopiar el Formato N° 5 para entregar a cinco (05) panelistas.
- n) Lapiceros (05 Unidades)
- o) Jabón para lavado de manos
- p) Detergente para lavado de menajes y vajillas
- q) Agua potable para lavar alimentos
- r) Vajillas (Ollas, sartenes, cucharones, espumaderas, cuchillos de cocina-
- s) Menajes (Platos tendidos de loza y descartables, tenedores, cuchillos de mesa)
- t) Delantales y gorros de cocina
- u) Cocina para elaborar las preparaciones (kerosene, gas, leña u otro)
- m) Bolsas transparentes para almacenar alimentos
- n) Bolsas de basura
- o) Papel toalla
- p) Mesa (01) unidad
- q) Sillas para degustadores (05) unidades

Personal para validación mediante panel de degustación

- 01 Nutricionista encargada de la validación de recetas
- 01 Madre de la zona experta en la preparación de 03 recetas
- 15 Madres de la zona para validar 03 recetas.

#### **Durante la sesión con panel de degustación**

Protocolo para el servido de la receta

- v) Concluida la preparación se servirán cuatro (04) platos y se presentará en la mesa de panelistas
- w) De los platos servidos se servirá (05) platos descartables chicos y se entregará a cada panelista.
- x) El responsable mencionará el nombre, los ingredientes, la cantidad, la forma de preparación y el costo de la receta.



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 56 de 74</b>

### **Panel de degustación**

- a) Explicar a los panelistas el objetivo de validación de recetas.
- b) Explicar a los panelistas el procedimiento de validación de recetas
- c) Los panelistas serán organizados en grupos de trabajo de 05 personas, se informará que cada panelista de manera individual deberá degustar 01 plato.
- d) En el caso de que un panelista pruebe más de una receta se debe proveer agua sola para consumirla entre comidas.

### **Protocolo para el llenado del formato de validación**

- a) Entregue a cada uno de los participantes el formato N° 5, una fotocopia de la receta a validar y un lapicero.
- b) Dar una primera lectura del instructivo Formato N° 5, pregunte al panel de degustación si se ha entendido y realice una segunda lectura.
- c) Culminado la degustación de la receta, los participantes procederán al llenado del formulario N° 5
- d) Dar un tiempo prudente para el llenado del formato N° 5 y recoger.
- e) Agradecer a los participantes.

### **Después de la sesión:**

Análisis y ajuste nutricional de la receta

- a) Califique las recetas de acuerdo al puntaje asignado por los panelistas.
- b) Aceptar las recetas aprobadas.
- c) Realice los ajustes necesarios de aquellas recetas que resultaron regulares.
- d) Rechace las recetas malas.
- e) Con este último paso tenemos las recetas que cumplen con el perfil para la segunda fase de validación en hogares.

## **SEGUNDO MOMENTO: Validación de recetas nutricionales en hogares**

**Objetivo.-** Verificar que las recetas tengan alta probabilidad de ser aceptadas en los hogares

### **Material para validación en hogares**

- 01 Receta por día
- Lapiceros (01 Unidades)
- Lápices (01 Unidades)
- 01 Balanza para pesar alimentos (5000 g)
- 01 Receta fotocopiada.
- Coordinación y disponibilidad de un (01) Hogar por receta.
- Alimentos para la preparación de 01 receta
  - 1 ½ taza de cereales,
  - ½ taza de menestras,
  - ½ kilo de tubérculos,
  - ½ kilo de alimento de origen animal,
  - ½ kilo de verduras variadas,
  - ½ taza de aceite vegetal,
  - 20 gramos de condimentos
- Formatos N° 03 y 04 para el registro de información





<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 57 de 74</b>

### **Personal para validación en hogares**

01 Nutricionista responsable de la validación en hogares

#### **Antes de la validación en hogares:**

- a) Coordinar previamente con una promotora u otra responsable de la zona para la identificación y selección de los hogares.
- b) Se seleccionara un hogar que acepte participar en la validación con las características del hogar que se pretende evaluar. El proceso de validación de recetas nutricionales permite verificar que las recetas creadas sean preparadas en los hogares donde se realizará y que tienen alta probabilidad de ser aceptadas por la población objetivo.
- c) Una vez identificado los hogares entrevistar a la responsable del hogar y comunicar el propósito de la visita a su hogar, explicar que una vez culminada la preparación y habiendo pesado lo que va a consumir cada miembro, se dejará a la familia comer tranquilamente y que no deberán descartar los desperdicios hasta que el personal a cargo regrese para el pesado de sobrantes.
- d) Pedir al responsable del hogar o en lo posible explicar a los miembros de toda la familia sobre la visita del equipo de trabajo y en que va consistir la sesión de validación de recetas nutricionales en hogares.
- e) Si muestra interés en participar, mencionar que receta se preparará, cuáles serán los ingredientes y explicar que los alimentos serán proporcionados por el equipo de trabajo.
- f) Coordinar la hora de visita y mencionar que el personal de campo permanecer en el hogar hasta que toda la familia haya consumido la preparación y que ese día de ninguna manera el equipo de trabajo será un comensal más.
- g) Revisar previamente la encuesta de validación de recetas nutricionales
- h) formato N° 5 para que pueda aplicar la encuesta con naturalidad.

#### **Durante la validación en hogares.**

- a) Visitar a la familia en la hora acordada
- b) Pesar los alimentos que indica en la receta
- c) Mostrar e indicar como debe preparar la receta.
- d) Aplicar los anexos N° 03 Características de las familias participantes. Indicar el nombre de los integrantes, el parentesco, edad y sexo, porción servida de cada alimento
- e) Aplicar el anexo N° 04, validar de la receta nutricional. Pesar cada uno de los alimentos indicar la medida casera, el peso bruto y el peso neto. Pesar y registrar cada una de las preparaciones y la forma de preparación, hora de término de la cocción de cada alimento.
- f) Una vez culminada la preparación y habiendo pesado lo que va a consumir cada miembro, dejar que consuman lo servido y esperar para pesar los sobrantes.
- g) Regresar a la hora indicada y aplicar el formato N° 05. La encuesta permitirá verificar que las recetas propuestas reúnan las condiciones para calificar como recetas con alto potencial de aceptabilidad y adopción de cada miembro de familia.
- h) Recoger las opiniones de cada miembro de la familia.
- i) Culminada la sesión, agradecer la colaboración de la familia.

### Después de la validación de las recetas nutricionales

Luego de realizar el trabajo de campo, revisar la información obtenida y verificar las preparaciones validadas, reajustar las preparaciones que no calificaron y elaborar el informe de la actividad.


Con este último paso tendremos recetas que cumplen con el perfil y están listas para ser fotografiadas y publicadas.

### TERCER MOMENTO: Ajustes finales de las recetas

Al finalizar el ejercicio del diseño y validación de recetas nutricionales, se tendrán los siguientes productos:

- Recetas nutricionales nuevas con un alto valor nutritivo, adecuadas para la población definida.
- Recetas que han sido mejoradas en su aporte nutricional.



	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
		<b>Página 59 de 74</b>

## 5.4 FOTOGRAFIADO PROFESIONAL DE RECETAS

### 5.4.1 Introducción

Con la finalidad de obtener recetas que cumplan con los criterios técnicos, se realiza sesiones fotográficas de las recetas aprobadas mediante el proceso de validación técnica.

La presente actividad pretende aportar una herramienta valiosa para las personas o instituciones que pretenden mejorar el estado nutricional de la población a través de recetas. Explica la necesidad de obtener fotografías de calidad para la difusión de las recetas.

### 5.4.2 Objetivo

Verificar el proceso de fotografiado de recetas elaboradas en el marco de la Tecnología de “La Mejor Receta”.

### 5.4.3 Objetivos específicos

- Desarrollar capacidades del personal de Salud respecto a la metodología para el fotografiado de recetas elaboradas mediante la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”.
- Identificar los pasos para la elaboración y servido de recetas para ser fotografiadas
- Evaluar recetas fotografiadas con alto potencial de aceptabilidad y presentar para su difusión.

### 5.4.4 Materiales

#### a) Material para la elaboración de recetas

- Listado de preparaciones para ser fotografiadas
- Lapicero
- Balanza de 5000 g para pesar alimentos
- Alimentos para la preparación de recetas(cereales, menestras, tubérculos, alimento de origen animal, verduras, aceite vegetal, condimentos) en las cantidades indicadas.
- Jabón para lavado de manos,
- Detergente para lavado de utensilios y menajes
- Agua potable para lavar alimentos
- Utensilios (ollas, satenes).
- Enseres (cucharones, espumaderas, cuchillos de cocina)
- Menajes (Platos tendidos)
- Cocina para elaborar las preparaciones
- Combustible (kerosene, gas)
- Ambiente adecuado para fotografiado
- Mesa para fotografiado
- Mantel

#### b) Personal responsable del proceso de preparación, presentación y fotografiado de recetas

- 01 Nutricionista responsable CENAN
- 01 Nutricionista responsable de ESANS - DIRESA
- 01 Nutricionista contratada para la elaboración de recetas
- 01 Madre experta para la preparación de 25 recetas
- 01 fotógrafo profesional



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 60 de 74</b>

#### 5.4.5 Metodología

##### a) Elaboración de recetas para ser fotografiadas

- La preparación será realizada en un ambiente adecuado
- Entregar las recetas a la responsable de la preparación, para que tome en consideración las cantidades para 01 ración, los ingredientes y forma de preparación.
- Adquirir la cantidad de alimentos para 01 ración para el adulto
- Preparar la cantidad de alimentos establecida, ración para un adulto
- Se debe preparar toda las recetas aprobadas
- La preparación y fotografiado se realizara en la fecha establecida

##### b) Consideraciones para el servido de recetas

- El servido de los platos se realizará según la cantidad de alimentos establecida para UN ADULTO. Ración servida, cantidad en gramos (g) cocido de acuerdo al tipo de combinación:

##### **Primera combinación: Cereal + Menestra + Alimento de origen animal**

- 215 g Arroz cocido (acompañante de guisos)
- 145 g Arveja seca, frijol, garbanzo, haba seca, lenteja (cocida)
- 35 g pescado frito, 46 g pescado sancochado, 50 g pollo sancochado, 30 g pollo frito, 52 g hígado frito, sancochado, 45 g carne vacuno guisado, 31 g riñón frito, sancochado.

##### **Segunda combinación: Cereal + Tubérculo + Alimento de origen animal**

- 215 g Arroz cocido (acompañante de guisos)
- 76 g Papa blanca sancochada, 120 g papa amarilla, 76 g papa frita, 80g camote sancochado, Olluco sancochado 110 g, 136 g yuca blanca sancochada, 104 g yuca frita
- 70 g pescado frito, 92 g pescado sancochado, 100 g pollo sancochado, 60 g pollo frito, 104 g hígado frito, sancochado, 90 g carne vacuno guisado, 62 g riñón frito, sancochado.

##### **Tercera combinación: Cereal + Alimento de origen animal**

- 250 g Arroz cocido ( Plato fuerte), 320 g Fideo tallarín
- 70 g pescado frito, 92 g pescado sancochado, 100 g pollo sancochado, 60 g pollo frito, 104 g hígado frito, sancochado, 90 g carne vacuno guisado, 62 g riñón frito, sancochado.
- Una vez preparadas las recetas, se servirá conforme a las cantidades establecidas y se presentará uno a uno según lista numerada y se esperara el tiempo que dure la sesión fotográfica.
- Resaltar la presentación de la receta: Debe ser agradable a la vista y de ser necesario añadir aceite para resaltar el brillo de los alimentos u otra sugerencia del fotógrafo.
- Servir las preparaciones en plato tendido, de forma circular, de loza, de tamaño 23 x 23 cm, color blanco (que no tengan figuras, ni labrados, ni bordes con colores )
- Contar con al menos tres (03) manteles con fondo y diseño con característicos de la región que sirva de fondo durante la sesión fotográfica (ver ejemplos en la siguiente página) y otro tipo de menaje necesario para el servido.



- Dependiendo del tipo de combinación, servir primero el arroz como fondo en el plato tendido, seguidamente incorporar el guiso, el producto de origen animal y acompañar con la guarnición y/o la ensalada de verduras.
- La presentación del plato debe considerar todos los ingredientes de la receta, tener cuidado de omitir algún ingrediente.
- Garantizar que los platos estén calientes para asegurar la vistosidad de la preparación.
- Asegurar que la preparación sea lo más atractiva posible durante el fotografiado.

c) Consideraciones para el fotografiado profesional

- Fotógrafo profesional.
- Cámara fotográfica profesional.
- Realizar la toma fotográfica en formato JPEG
- Debe contar necesariamente con Kit completo de iluminación, focos, reflectores, cables u otros que garantice su labor.
- Asegurar el traslado de los equipos fotográficos hacia la zona de elaboración de las recetas durante los días y en el horario establecido.
- Entregar las recetas fotografiadas en un DVD/CD
- Modelo de manteles

**Selección y pesado  
de alimentos**



**Preparación  
de alimentos**





**PROCEDIMIENTO**  
**GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA**  
**TECNOLOGIA EDUCATIVA**  
**“LA MEJOR RECETA”**

**PRA-XXXX**  
**Edición N° 01**  
**Página 62 de**  
**74**

**Servido de las preparaciones**



**Retoque de las preparaciones para el fotografiado**




**Fotografiado profesional de recetas**



**Selección de fotografías**



	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>“LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Página 63 de 74</b>

## Bibliografía

1. INEI/UNFPA: Perfil Sociodemográfico del Perú. Lima; 2007
2. INEI. Censos Nacionales: XI de Población y VI de Vivienda. Lima; 2007
3. INEI / ENAHO - CENAN II Semestre 2009 - I Semestre 2010. Mediana de la talla en residentes urbanos según sexo. Lima;2010
4. OMS. Patrón Internacional Referencial del Crecimiento para Niñas en Edad Escolar y Adolescentes. Ginebra; 2007.
5. FAO/WHO/UNU: Human Energy Requirements. Report of a Joint Expert FAO/WHO Consultation. Roma; 2001.
6. FAO. Calculating Population Energy Requirements and Food Needs: User's Manual. Roma; 2004
7. INEI / ENAHO - CENAN II Semestre 2009 - I Semestre 2010. Prevalencia de Actividad Física por Niveles. Lima; 2009.
8. INS/CENAN. Requerimiento de Energía para la Población Peruana 2013.
9. WHO/FAO/UNU: Protein and aminoacid requirements in Human Nutrition. Report of a Joint Expert FAO/WHO Consultation. Geneva; 2007
10. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington; 2001
11. Report of a joint FAO/WHO expert consultation Bangkok, Thailand. Human Vitamin and Mineral Requirements. 2001 Human Vitamins and Mineral Requirements. Food and Nutrition Division FAO Rome 2001.
12. Guía del encuestador de precios de mercados (EPM) para la tecnología educativa La Mejor Receta
13. Manual del usuario: Procesamiento informático para el cálculo de alimentos económicos y nutritivos.
14. Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales. PRT CENAN -400
15. Manual del supervisor de campo La Mejor Receta.
16. RM 0046- 82- SA/DUM. Funcionamiento de los servicios de alimentación y dietética MINSA

### Anexos N° 01

#### Identificación de alimentos disponibles para la adquisición de alimentos locales

Lugar: .....

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_


Código	Nombre del alimento	Cantidad comprada (Kg, bolsita, atado, etc)	Precio de la cantidad comprada (S/.)	OBSERVACIONES
Costo Total de la compra				

Instructivo para el llenado del formato de “Identificación de alimentos disponibles para la adquisición de alimentos locales”

**Registre lo siguiente:**

- **Lugar:** escriba el nombre del mercado y definir si la compra será para panel u hogar.
- **Fecha:** anote, día, mes y año en ese orden
- **Código:** deje esta columna en blanco. Información para completar en oficina.
- **Nombre de alimento:** escriba el nombre completo del alimento.
- **Cantidad comprada:** es la cantidad del alimento que se compró para la validación a nivel de panel u hogar.
- **Precio de la cantidad comprada:** registrar el precio de cada alimento, en soles y céntimos (ejemplo: S/. 1.20) el kilo
- **Observaciones:** utilizar de ser necesario anotando las características del alimento, a fin de facilitar la codificación en función de los datos de la tabla peruana de composición de alimentos.



	<b>PROCEDIMIENTO</b>	PRA-XXXX
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA</b>	Edición N° 01
	<b>“LA MEJOR RECETA”</b>	Página 65 de 74

**Anexo N° 02. Identificación de alimentos disponibles, no utilizados, con potencial uso**

Lugar: .....

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Alimentos disponibles no utilizados	Alimentos disponibles no utilizados, pero de potencial uso	OBSERVACIONES
Cereales		
Leguminosas (Menestras)		
Tubérculos		
Alimentos de origen animal		
Verduras		
Frutas		
Azúcares		
Grasas		

**Instructivo para el llenado del formato de “Identificación de alimentos disponibles, no utilizados, con potencial uso”**

Registre lo siguiente:

- **Lugar:** escriba el nombre de la localidad (distrito, provincia y región).
- **Fecha:** anote, día, mes y año en ese orden
- **Alimentos disponibles no utilizados, pero de potencial uso:** escriba el nombre completo del alimento, que podría reemplazar algún ingrediente de la receta, de acuerdo al grupo de alimentos que corresponde.
- **Observaciones:** anotar datos importante en relación a los alimentos, como a que receta reemplazaria el ingrediente propuesto, características del alimento, etc



**ANEXO N° 03. Identificación de alimentos disponibles, no utilizados, con potencial uso**

Tipo de combinación básica: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha \_ / \_ / Participante: \_\_\_\_\_

Supervisor: \_\_\_\_\_

Preparación: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN OBJETIVO				PORCIÓN SERVIDA DE ALIMENTO - PREPARACIÓN									
Integrante	Parentesco	Edad (años)	Sexo (M/F)	Alimento	Peso (g)/Medida casera	Alimento	Peso (g)/Medida casera	Alimento	Peso (g)/Medida casera	Alimento	Peso (g)/Medida casera	Alimento	Peso (g)/Medida casera

Observaciones:

---

---

---



<b>PROCEDIMIENTO</b>	PRA-XXXX
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	Edición N° 01
	Página 67 de 74

Instructivo para el llenado del formato de “Caracterización de familias participantes”

Registre lo siguiente:

- **Tipo de combinación básica:** registre los ingredientes básicos de la preparación tomando como referencia las combinaciones básicas.
- **Dirección:** escriba la dirección de la madre participante en el hogar o del panel (según sea el caso), encargada de la preparación de las recetas.
- **Fecha:** anote día, mes y año (dd/mm/aaaa).
- **Participante:** escriba el nombre y apellido completo del participante.
- **Supervisor:** escriba su nombre y apellido completo.
- **Preparación:** anote el nombre de la preparación.
- **Teléfono:** registre el número telefónico de casa o celular, si es que lo tuviera.

Características de la familia/población objetivo

- **Integrante:** escriba el nombre de cada integrante de la familia
- **Parentesco:** anote de cada persona que integra la familia su grado de parentesco en relación al jefe de familia.
- **Edad:** escriba la edad en años de cada integrante.
- **Sexo:** anote el sexo según corresponda (M = Masculino y F= Femenino).

Porción servida de alimento – preparación

- **Alimento:** anote el nombre del alimento o preparación, ejemplos: crema de huancaína, guiso de trigo, caucau de pota, yuca sancochada, plátano frito, pescado frito, entre otros.
- **Peso (g)/ Medida casera:** en la columna siguiente anote la cantidad en gramos o medida casera en caso no pueda pesarse la preparación.
- **Observaciones y comentarios:** La información que referirá cada supervisor debe girar en torno a lo que se comenta de la preparación, incluyendo los gestos u otros comentarios relevantes que consideren que debieran ser reportados, este aspecto es muy importante ya que a través de los comentarios u observaciones que las madres pueden hacer, ayudarán a mejorar o potenciar el gusto de la receta propuesta. Solo tener en cuenta que ello no afecte la composición calórica básicamente.



**ANEXO N° 04. Validación de recetas nutricionales**

Dirección.....

Fecha \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Hora de inicio \_\_\_ :

Supervisor:.....

Nombre de la Preparación: \_\_\_\_\_

N° de 25.....

Nombre de la Sra. \_\_\_\_\_

Alimento que incluye la receta	Medida casera	Peso Bruto (g)	Peso Neto (g)

PESO TOTAL DE LA PREPARACIÓN COCIDA		
Peso del recipiente (g)	Peso de la preparación cocida en el recipiente (g)	Peso final de la preparación cocida (g)

Forma de preparación:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hora de término \_\_\_\_: \_\_\_\_



<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
	<b>Página 69 de 74</b>

### Instructivo para el llenado del formato de “Validación de recetas nutricionales”

Registre lo siguiente:

- **Dirección:** escriba la dirección de la madre participante en el hogar o del panel (según sea el caso), encargada de la preparación de las recetas.
- **Fecha:** anote día, mes y año
- **Hora de inicio:** anote la hora en que se inicia la cocción de cada preparación que conforma la receta, en horas y minutos.
- **Supervisor:** escriba su nombre y apellido.
- **Nombre de la preparación:** escriba el nombre que corresponde a cada preparación. Al finalizar la preparación y ésta se encuentra servida, se sugiere pedir a la madre un nombre al plato.
- **N° \_\_\_\_ de 25:** escriba el número correlativo que corresponde a la preparación en los dos primeros espacios.
- **Nombre de Sra.:** escriba el nombre de la persona que realiza la preparación (sea panel u hogar)
- **Alimento que incluye la receta:** en esta columna, escriba el nombre completo de cada alimento utilizado.
- **Medida casera:** anote la descripción que le dan las señoras o la que usted conoce.
- **Peso Bruto (g):** anote el peso del alimento, antes de que pase por algún proceso.
- **Peso Neto (g):** anote el peso del alimento que ha pasado por los diferentes procesos previos a la cocción.

Peso total de la preparación cocida:

- **Peso del recipiente (g):** pese el recipiente (olla) donde se va a preparar la receta y anote.
- **Peso de la preparación cocida en el recipiente (g):** una vez lista la preparación pese la misma con todo el recipiente (dejar enfriar al menos 10 min). Si la cantidad es mayor a 5 Kg, pese por partes, anote cada uno de los pesos, luego sume.
- **Peso final de la preparación cocida (g):** escriba el resultado, restando los datos de las columnas anteriores.
- **Forma de preparación:** describa paso a paso, la forma en que prepara la receta.
- **Hora de término:** anote la hora en que finaliza la cocción de la preparación



**ANEXO N° 05. Encuesta de validación de recetas nutricionales**

Receta o Preparación: \_\_\_\_\_  
Encuestador: \_\_\_\_\_  
Localidad: \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_ Parentesco: \_\_\_\_\_

**1. La cantidad servida en los 4 platos según cada receta, durante la presentación del panel u hogar fue:**

Suficiente = 1  
Regular, pero falto = 2  
Fue poco = 3  
Muy poco = 4  
Otro = 7 \_\_\_\_\_

**2. ¿Qué nombre le pondría Ud a esta preparación?**

**3. ¿Qué le pareció la receta que preparó la señora**

**4. ¿Le gustó la comida, que preparó la Sra. (nombre) hoy día?**

**SI = 1 NO = 2 (Pase a 7)**

¿Porqué?.....

**5. ¿Le faltó algo a la preparación?**

**SI = 1 ¿Qué faltó? NO = 2 (Pase a 7)**

**7. ¿Hubo algo que no le gustó? SI**

**= 1 NO = 2 (Pase a 9)**

**8. ¿Qué no le gustó y por qué?**

**9. ¿Le agregaría algo para que la preparación sea más rica? SI =**

**1 NO = 2 (Pase a 11)**

**10. ¿Qué le agregaría?**

**11. ¿Quiénes podrían comer de esta preparación?**

Todas = 1

Solo adultos = 2 Solo

niños = 3 Solo

hombres = 4 Solo

mujeres = 5

Otro = 6 \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Firma del panelista**

**DNI N°** \_\_\_\_\_



Marque con “x” donde corresponda la característica según el tipo de plato

Nombre de la receta:.....

<b>1</b>	<b>Presentación</b>		
	Buena	Regular	Mala
<b>2</b>	<b>Sabor</b>		
	Rico	Aceptable	Feo
<b>3</b>	<b>Cantidad/porción</b>		
	Mucho	Normal	Poco
<b>4</b>	<b>Costo</b>		
	Económico	Normal	Cara
<b>5</b>	<b>Preparación</b>		
	Facil	Normal	Difícil
<b>6</b>	<b>Redacción de la receta</b>		
	Clara	Poco clara	No se entiende
<b>7</b>	<b>La Prepararía</b>		
	Si	No	¿Porqué?
<b>8</b>	<b>Calidad Nutricional</b>		
	Nutritiva	Regular	Pobre




REVISAR CALIFICACION DE PUNTAJE FINAL

Nombre de la receta \_\_\_\_\_

1	<b>Presentación</b>		
	Buena	Regular	Mala
	1	0.5	0
2	<b>Sabor</b>		
	Rico	Aceptable	Feo
	1	0.5	0
3	<b>Cantidad/porción</b>		
	Mucho	Normal	Poco
	1	0.5	0
4	<b>Costo</b>		
	Económico	Normal	Cara
	1	0.5	0
5	<b>Preparación</b>		
	Facil	Normal	Difícil
	1	0.5	0
6	<b>Redacción de la receta</b>		
	Clara	Poco clara	No se entiende
	1	0.5	0
7	<b>La Prepararía</b>		
	Si	No	¿Porque?
	1	0.5	
8	<b>Calidad Nutricional</b>		
	Nutritiva	Regular	Pobre
	1	0	

**Nota:** Este cuadro sirve para dar puntaje a las respuestas de los panelistas y poder tener la calificación final.



	<b>PROCEDIMIENTO</b>	PRA-XXXX
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	Edición N° 01
		Página 73 de 74

Ejemplo para la calificación:

A continuación marque con “x” donde corresponda la característica según el tipo de plato

**Nombre de la preparación:**

CauCau de Pota

Presentación			Sabor			Cantidad/porción			Costo		
Buena	Regular	Mala	Rico	Aceptable	Feo	Mucho	Normal	Poco	Económico	Normal	Cara
1			1			1			1		
Preparación			Redacción de la receta			La Prepararía			Calidad Nutricional		
Facil	Normal	Difícil	Clara	Poco clara	No se entiende	Si	No	¿Porque?	Nutritiva	Regular	Pobre
	0.5			0.5		1			1		

**Puntaje de Calificación**

6 a 8 (buena)	4 a 5 (regular)	1 a 3 (mala)
Buena	Regular	Mala
7		
Observaciones/Comentarios:		

**A NIVEL DE PANEL:**


Una vez obtenidos los puntajes individuales de cada receta (por panelista) se contabilizará el total de ellas y se definirá el grado de aceptabilidad de acuerdo al siguiente cuadro de calificación. En el caso de obtener recetas en esta fase, con un grado de aceptabilidad regular o mala, deberán ser modificados total o parcialmente antes de que puedan ser validados en hogares.

**CALIFICACION PARA ACEPTABILIDAD DE LA RECETA (PANEL O HOGAR)**

GRADO DE ACEPTACION	RESULTADO
<b>BUENA ACEPTABILIDAD</b>	El 80-100% de los panelistas dijeron que la preparación era <b>BUENA</b>
<b>REGULAR ACEPTABILIDAD</b>	El 60-79% de los panelistas dijeron que la receta era <b>REGULAR</b>
<b>MALA ACEPTABILIDAD</b>	El 59% o menos de los panelistas dijeron que la receta era <b>MALA</b> .

Fuente: Adaptado de la norma técnica 209.272.1999 INDECOPI



	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>PRA-XXXX</b>
	<b>GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA TECNOLOGIA EDUCATIVA “LA MEJOR RECETA”</b>	<b>Edición N° 01</b>
		<b>Página 74 de 74</b>

### **INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS DE ACEPTABILIDAD DE LAS RECETAS DURANTE LAS VALIDACIONES**

<b>PANELES</b>	<b>HOGARES</b>
La calificación de aceptabilidad puede modificarse con el objetivo de mejorar la receta. Aunque se haya obtenido como resultado “mala aceptabilidad”	La calificación en hogares determinar la aceptabilidad final de la receta, la cual se incluirá en el recetario final.