



**ESCUELA SUPERIOR NAVAL**  
"CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE"  
SALINAS



# **UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS - ESPE**

## **UNIDAD ACADÉMICA ESPECIAL ESSUNA - SALINAS**

# **Estado nutricional e hidratación de la Brigada de guardiamarinas y su incidencia durante su formación en la Escuela Superior Naval "Cmdte. Rafael Morán Valverde"**

**Elaborado por:**

GM 4/AB Borja Montoya, Evelyn Milena

**Director:**









Mgs. Ricardo Antonio, Chavarría Calderón

**Oficial colaborador:**

TNFG-AB Eddy Byron, León Sánchez



## CONTENIDO

-  Problema
-  Justificación
-  Objetivo General
-  Objetivos Específicos
-  Fundamentación Teórica
-  Fundamentación Metodológica
-  Propuesta
-  Conclusiones y Recomendaciones

**“Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer”.**  
**Anónimo**



## PROBLEMA

La Escuela Superior Naval "Cmdte. Rafael Morán Valverde"

Mantiene un régimen diario que incluye horas de clases, actividad física y estudio

Representan un gasto de energía y genera un agotamiento físico – intelectual.



## JUSTIFICACIÓN

Dentro de la actividad física del guardiamarina durante un día normal.



Mantener el equilibrio a través de la ingesta calórica y la hidratación.



## JUSTIFICACIÓN

Es necesario para los guardiamarinas.



Una alimentación suficiente para cubrir las necesidades energéticas.



Una nutrición ideal para un mejor desempeño.



## OBJETIVO GENERAL



Analizar el estado nutricional e hidratación de los guardiamarinas a través de la valoración de la ingesta calórica y el consumo de líquidos durante su periodo de formación para la elaboración de una guía de alimentos adecuados que permitan un excelente rendimiento físico y académico.





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS



**Identificar** el tipo de alimentación y la cantidad necesaria que debe consumir el guardamarina a través de un estudio bibliográfico para la obtención de una buena alimentación.



**Determinar** el valor nutricional e hidratación que recibe el guardamarina a través de encuestas, para la observación de ingesta recibida sea suficiente.



**Proponer** una guía de alimentación adecuada para los guardamarinas por medio de un documento que se utilice para la elaboración de un plan alimenticio diario.



# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA



Fuente: <https://blog.certificadomanipuladoralimentos.es/>

- Estructurales
- Energéticos
- Reguladores



- Gasto Calórico
- Cálculo de Gasto Calórico



Fuente: <https://www.aroafernandez.com/>



Fuente: <https://www.kapitalinteligente.es/>

- Bajo en calorías
- Bajo en carbohidratos
- Bajo en grasas

- Isotónicas
- Energéticas
- Carbonatadas



Fuente: <https://www.vitonica.com/>

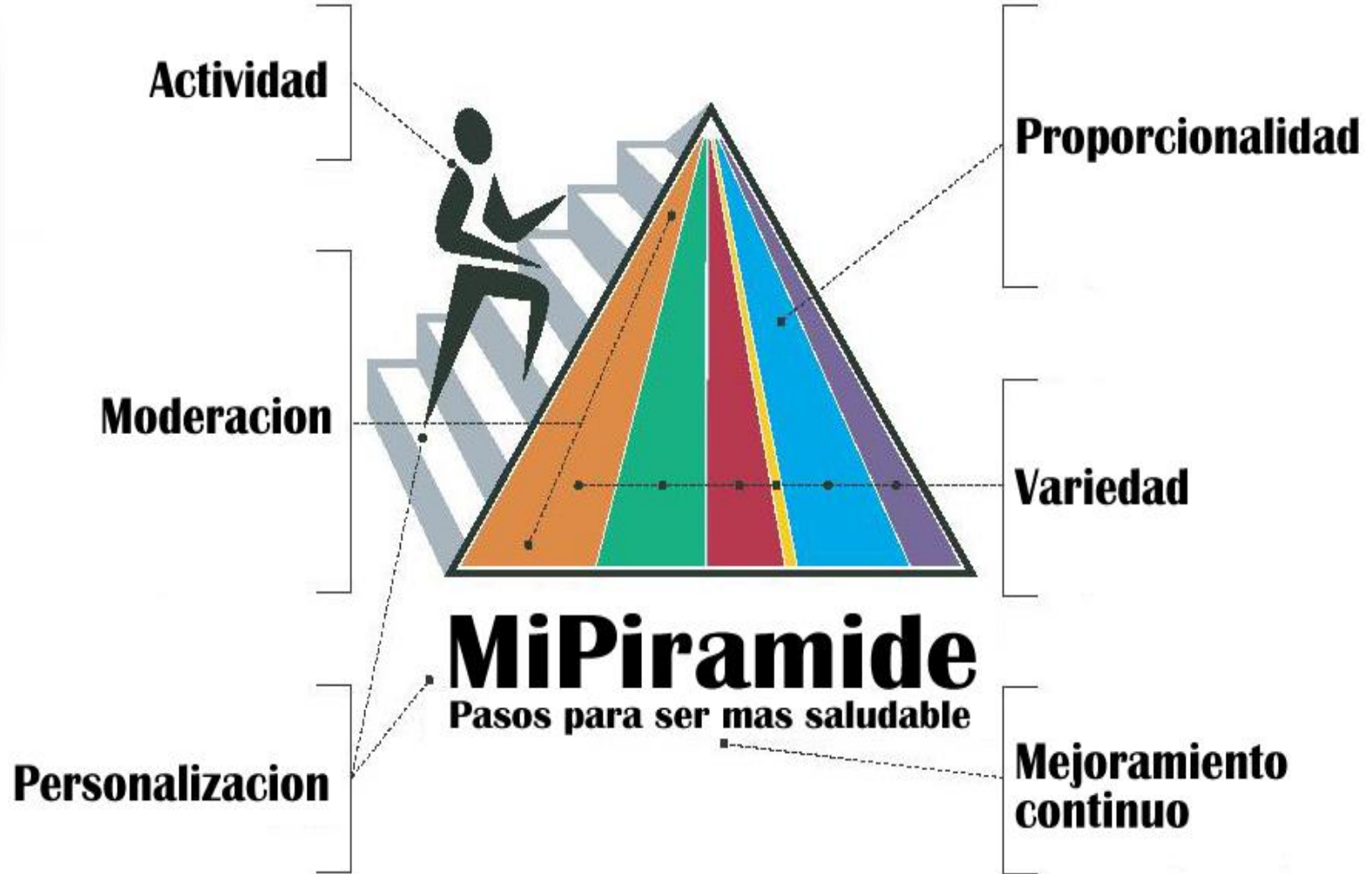


# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA



Fuente: <https://blog.certificadomanipuladoralimentos.es/>

- Estructurales
- Energéticos
- Reguladores



Fuente: <https://www.um.es/>



# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## NUTRIENTES

### Macronutrientes

### Micronutrientes

Carbohidratos

Vitaminas

Proteínas

Minerales

Grasas



Fuente: <https://petitfitbycris.com/>

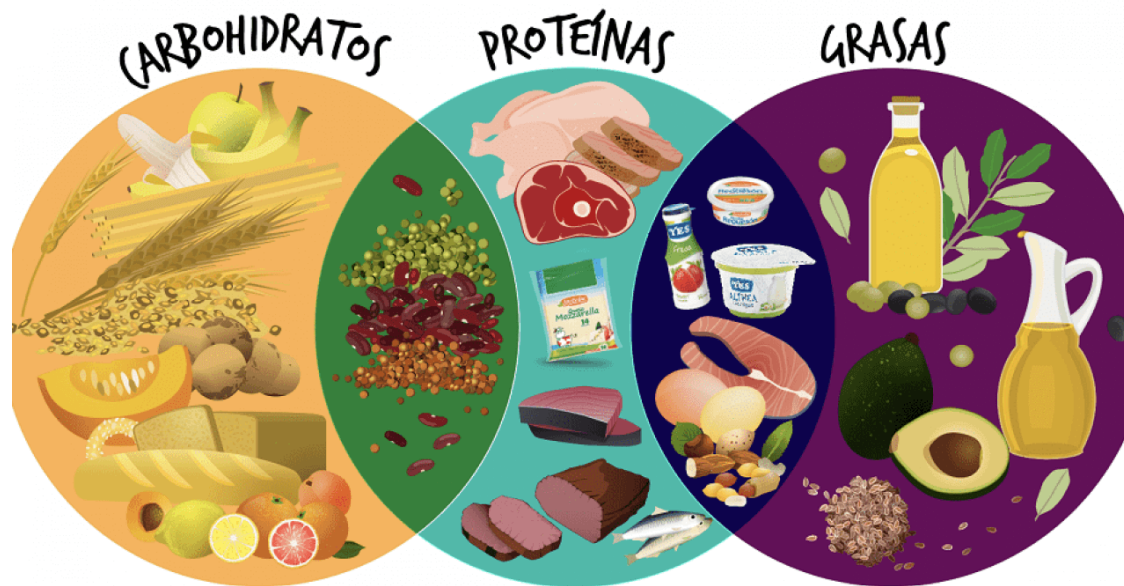


Fuente: <https://nutrigen.com.ar/>



## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

# Distribución Calórica Ideal



Fuente: <https://www.calistenia.net/>

## Macronutrientes

**Proteínas**

10 – 15 %

**Grasas**

25 – 30 %

**Carbohidratos**

50 – 55 %

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### GASTO CALÓRICO

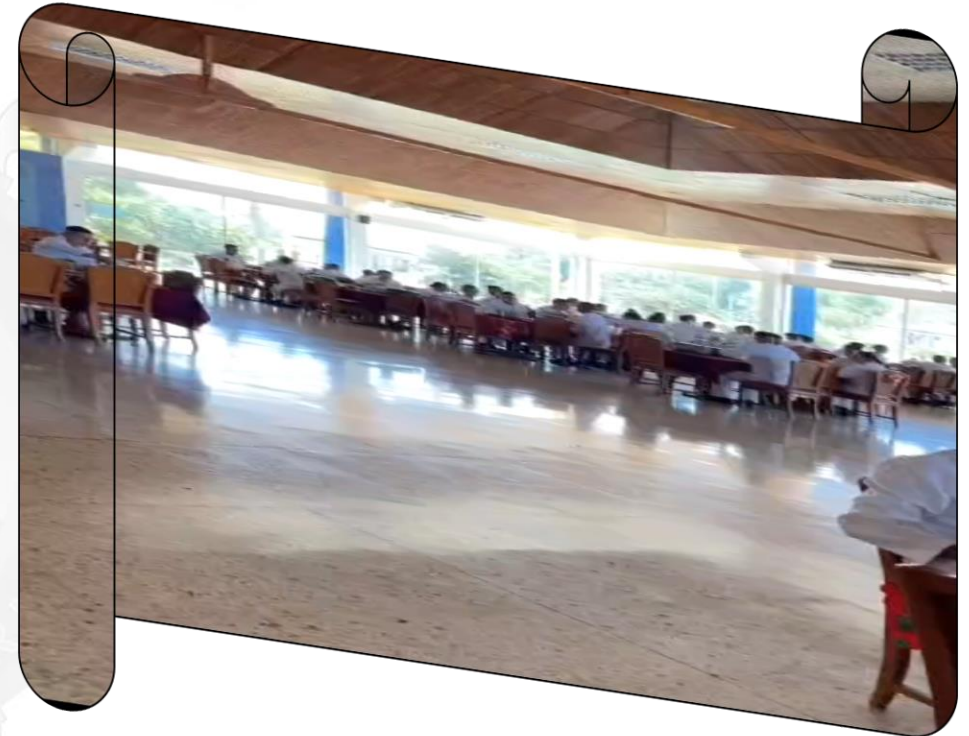
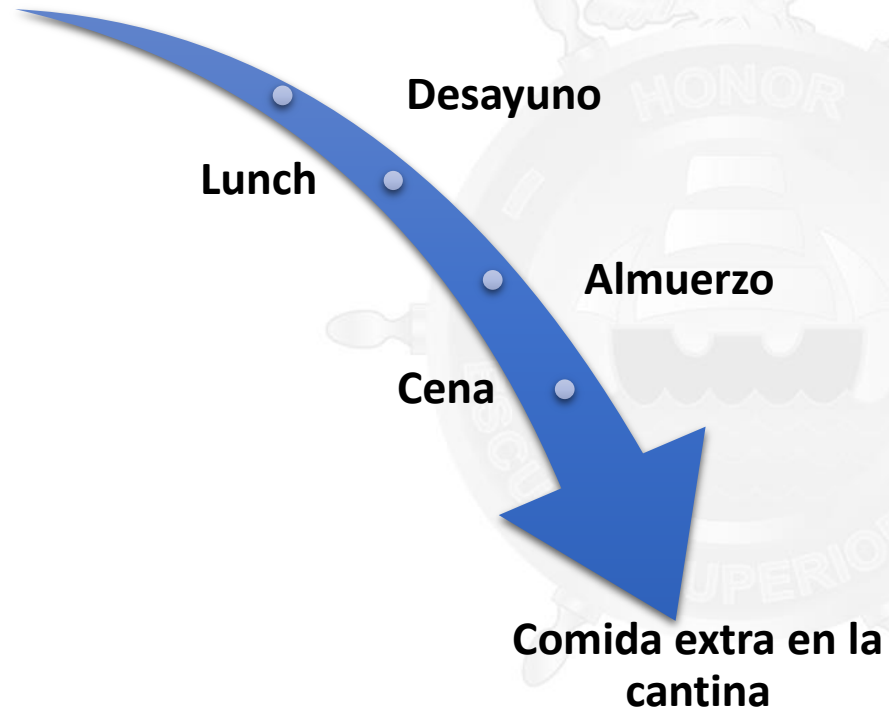
Cantidad de calorías que se quema a lo largo del día. Varía de una persona a otra y se subdivide entre metabolismo basal y gasto por actividad física.



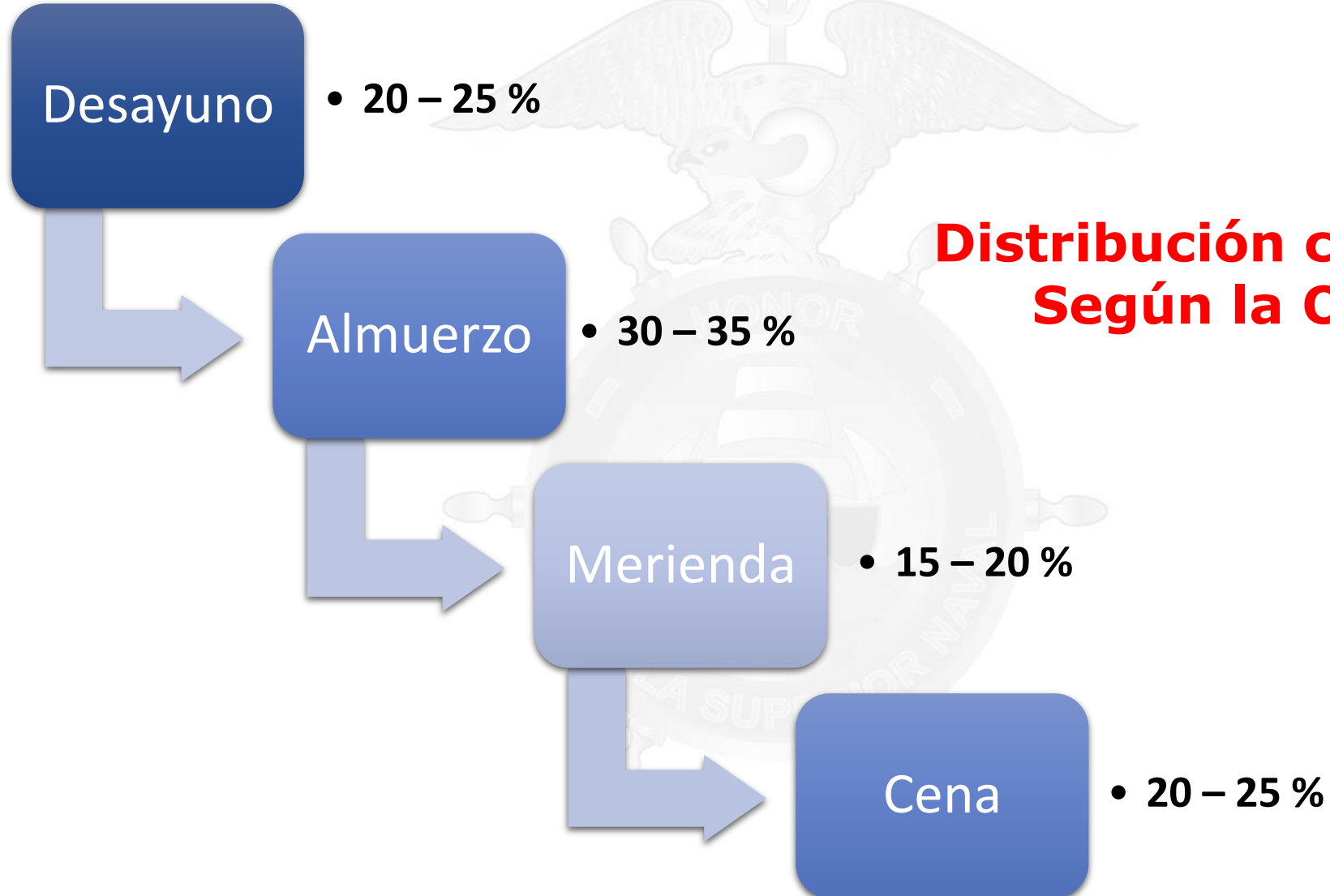
## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### INGESTA CALÓRICA

Cantidad de calorías que es suministrado por el guardiamarina en el día:



## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA





# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## Hidratación

### Tipos de Bebidas

#### Hipotónica

Concentración de sales menor que la de nuestro medio interno.

Aquellas en las que el nivel de minerales es menor al nivel que tienen las células.



Fuente: <http://biciplan.com/>

#### Isotónica

Concentración de sales es la misma que la de nuestro medio interno.

Se componen principalmente de carbohidratos y sales minerales.



Fuente: <http://biciplan.com/>

#### Hipertónica

Concentración de sales es mayor que la de nuestro medio interno.

Son las que mayor proporción de electrolitos y carbohidratos poseen.



Fuente: <http://biciplan.com/>



# Marco Conceptual



Fuente: <https://www.boasaude.com.br/>



Fuente: <https://www.sanafarmacia.com/>



Fuente: <https://medlineplus.gov/>



Fuente: <https://www.geosalud.com/>



## MARCO LEGAL



Fuente: <https://derechoecuador.com/>

**Artículo 27.-  
Incentivo al  
consumo de  
alimentos  
nutritivos.**

**La Constitución  
de la República  
del Ecuador**

**Con el fin de  
disminuir y erradicar  
la desnutrición y  
malnutrición**

## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA



**Enfoque o Tipo de Investigación**  
Cuantitativo



**Alcance o Niveles de la Investigación**  
Explicativo



**Diseño de la Investigación**  
No experimental de tipo transversal



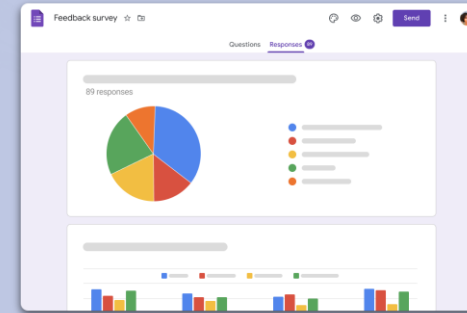
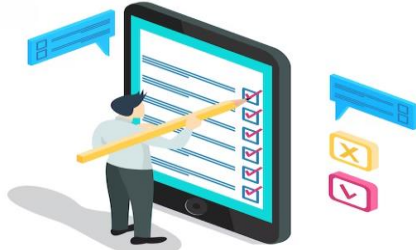
## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

# Población y Muestra

**137**  
Guardiamarinas



## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA



**Técnicas de  
Recolección de  
Datos**  
Encuestas.

**Instrumentos de  
Recolección de  
Datos**  
Google forms.

**Procesamiento y  
Análisis de Datos**  
Recopilar la  
información  
mediante tablas y  
gráficas.



# FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

**Figura 17**

*Alimentación diaria que se proporciona a los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Cmdte. Rafael Morán Valverde”*

	LUNES 14	calorías	MARTES 15	calorías	MIÉRCOLES 16	calorías	JUEVES 17	calorías	VIERNES 18	calorías	SABADO 19	calorías	DOMINGO 20	calorías
DESAYUNO	HOT DOG	200	HUMITAS Y HUEVO DURO	227	PAN CON REVOLTILLO Y JAMON	195	PAN CON QUESO Y MORTADELA	267	PAN CON REVOLTILLO MORTADELA	275	BOLLO DE PESCADO	376	HUMITAS Y HUEVO DURO	307
	CAFÉ TINTO	0	CAFÉ TINTO	0	CAFÉ TINTO	0	CAFÉ TINTO	0	CAFÉ TINTO	0	ARROZ Y SALSA	150	CAFÉ TINTO	0
	FRUTA GUINEO	60	FRUTA MANDARINA	60	FRUTA GUINEO	60	FRUTA SANDIA	60	FRUTA SANDIA	60	JUGO DE TOMATILLO	100	FRUTA SANDIA	30
	JUGO DE TOMATILLO	100	JUGO DE NARANJILLA	100	JUGO DE TOMATILLO	100	JUGO DE FRUTILLA	100	JUGO DE FRUTILLA	100			JUGO DE	100
		360		387		355		427		435		626		437
LUNCH	BATIDO DE GUINEO Y AVENA	269	BATIDO DE GUINEO Y AVENA	269	BATIDO DE GUINEO Y AVENA	269	BATIDO DE AVENA CON FRUTILLA	309	BATIDO DE GUINEO Y AVENA	269				
	EMPANADA DE PIÑA	133	PAN DE COCO	133	PAN DE LECHE	120	PAN DE CANELA	145	PAN DE CHOCOLATE	308				
		402		402		389		454		577				
ALMUERZO	ENTRADA MADURO CON QUESO	89	MENESTRON DE CHANCHO	248	ENTRADA MADURO CON QUESO	89	POLLO A LA BBQ, ARROZ MORO	302	MORO CUBANO	202	ARROZ CON PURE	270	TALLARIN DE POLLO	364
	SANCOCHO DE HUESO	68	PURE Y CARNE APANADA	230	LOCRO DE LEGUMBRES	172	ENSALADA DE FIDEO Y JAMON, MADURO FRITO	126	CHULETA EN SALSA HONEY MUSTARD	238	POLLO AL HORNO CON TOMATE Y LECHUGA	309	ARROZ VERDE Y MADURO FRITO	204
	ARROZ CON PESCADO EN SALSA DE MANI	449	POSTRE CAKE	200	LASAGÑA DE CARNE	157	POSTRE SANDIA	46	ENSALDA DE RABANOS	67	POSTRE CAKE DE NARANJA	102	POSTRE CAKE DE VAINILLA	116
	POSTRE FLAN	188	JUGO DE MARACUYA	100	ENSALADA DE VEGETALES Y CROTONES	105	JUGO DE LIMON	100	PASTELES CON CREMA PASTELERA	211	JUGO DE LIMON	100	JUGO DE LIMON	100
	JUGO DE LIMON	100			POSTRE BRAZO GITANO	118			JUGO DE LIMON	100				
					JUGO DE LIMON	100								
		894		778		741		574		818		781		784
MERIENDA	ARROZ CON CALAMAR	173	ARROZ CON ESTOFADO DE POLLO	164	ARROZ CON CHANCHO	497	HAMBURGUESA CON PAPAS FRITAS	500	ARROZ CON MEDALLONES DE CARNE Y SALSA	229	ARROZ CON MEDALLONES DE CARNE Y SALSA	574	ARROZ CON RECORTE	180
	MADURO COCINADO	115	MADURO FRITO	307	MADURO	115	MADURO	115	MADURO	115	MADURO	115	MADURO	115
	AGUA AROMATICA	20	AGUA AROMATICA	20	AGUA AROMATICA	20	FUZE TEA	144	AGUA AROMATICA	20	AGUA AROMATICA	20	AGUA AROMATICA	20
		308		491		632		759		364		709		315
		<b>Total</b>	<b>1964</b>	<b>2058</b>	<b>2117</b>	<b>2214</b>	<b>2194</b>	<b>2194</b>	<b>2194</b>	<b>2116</b>	<b>2116</b>	<b>1536</b>	<b>1536</b>	

*Fuente: Tomado de la Escuela Superior Naval “Cmdte. Rafael Morán Valverde”*

## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

### Pregunta 8

¿Con que frecuencia consume alimentos que son fuentes de proteínas, carbohidratos y grasas?

**Tabla 1**

*Frecuencia de consumo de fuentes de proteínas, carbohidratos y grasas*

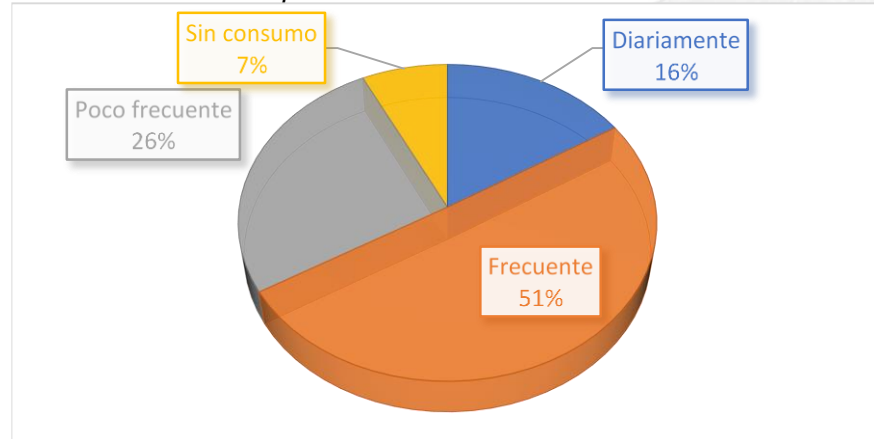
Alternativas	N	Proteínas	N	Carbohidratos	N	Grasas
Diariamente	22	16%	30	22%	19	14%
Frecuente	69	51%	61	45%	64	47%
Poco frecuente	36	26%	33	24%	39	28%
Sin consumo	10	7%	13	9%	15	11%
<b>Total</b>	<b>137</b>	<b>100%</b>	<b>137</b>	<b>100%</b>	<b>137</b>	<b>100%</b>



# FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

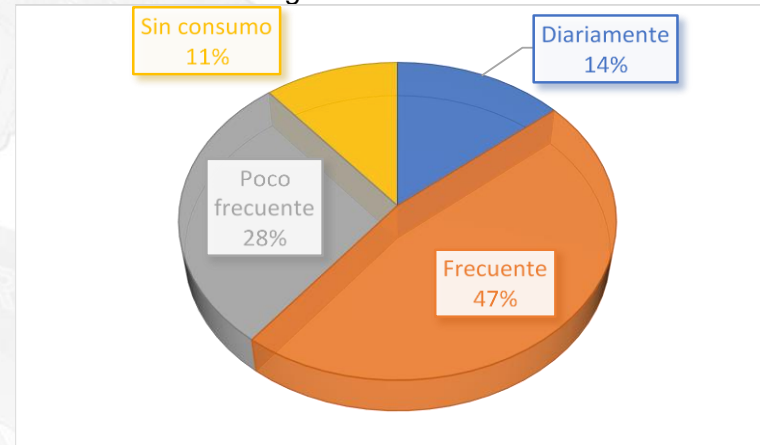
**Figura 16**

*Nivel de consumo de proteínas*



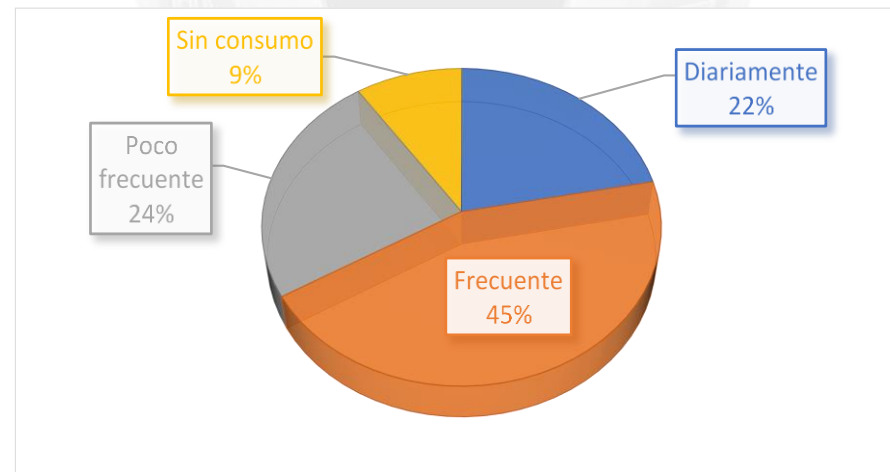
**Figura 18**

*Nivel de consumo de grasas*



**Figura 17**

*Nivel de consumo de carbohidratos*



## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

### Pregunta 10

¿Qué cantidad de líquidos consume diariamente para mantenerse hidratado?

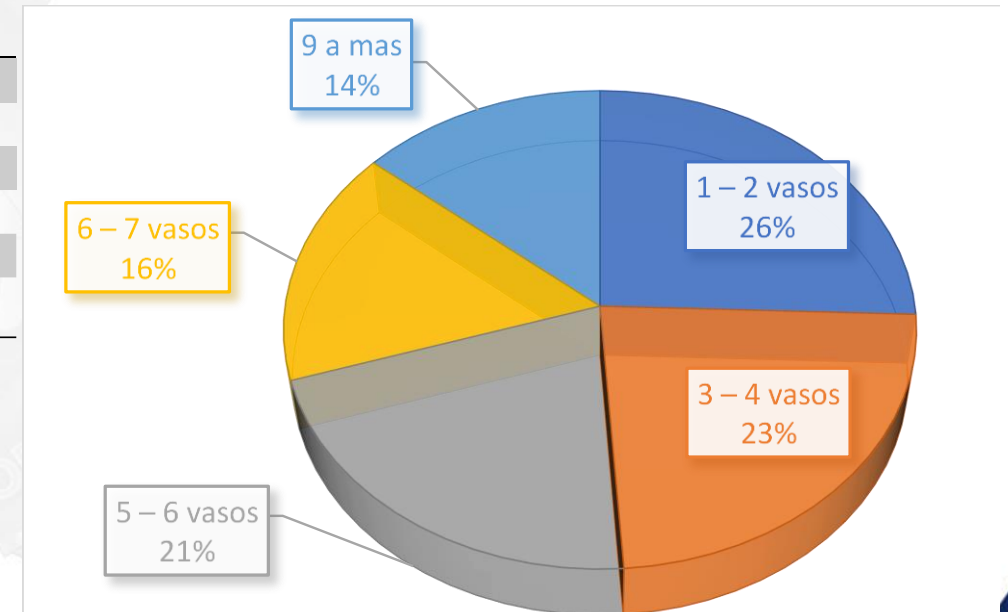
Tabla 1

*Cantidad de líquidos consumidos diariamente*

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
1 – 2 vasos	35	26%
3 – 4 vasos	32	23%
5 – 6 vasos	29	21%
6 – 7 vasos	22	16%
9 a mas	19	14%
<b>Total</b>	<b>137</b>	<b>100%</b>

Figura 20

*Distribución de la cantidad de líquidos consumido*



# FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

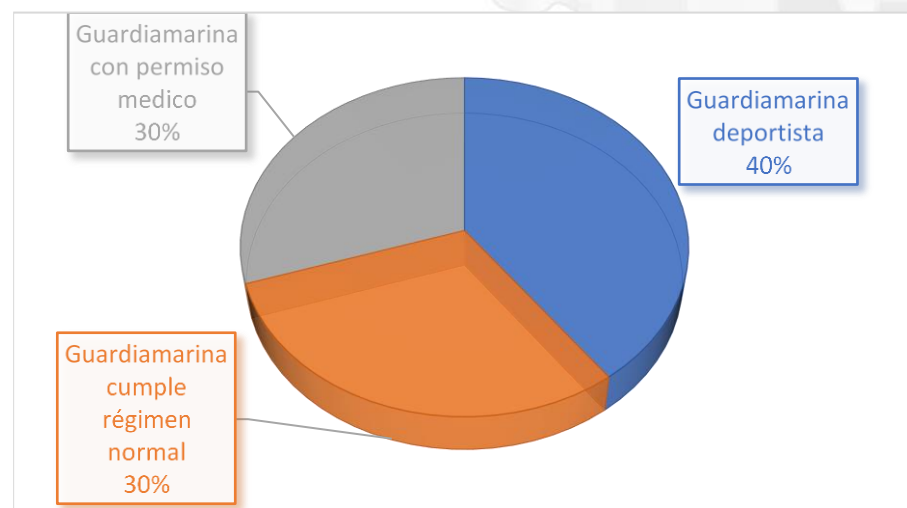
**Tabla 20**

*Distribución del consumo de calorías en el régimen diario*

Indicador	Actividad	Consumo diario (Hombre)	Consumo diario (Mujer)
Guardiamarina deportista	Atleta	3156,38 kcal	2751,68 kcal
Guardiamarina cumple régimen normal	Fuerte / moderado	2389,06 kcal	2123,98 kcal
Guardiamarina con permiso medico	Ligero	2375,31 kcal	1717,38 kcal

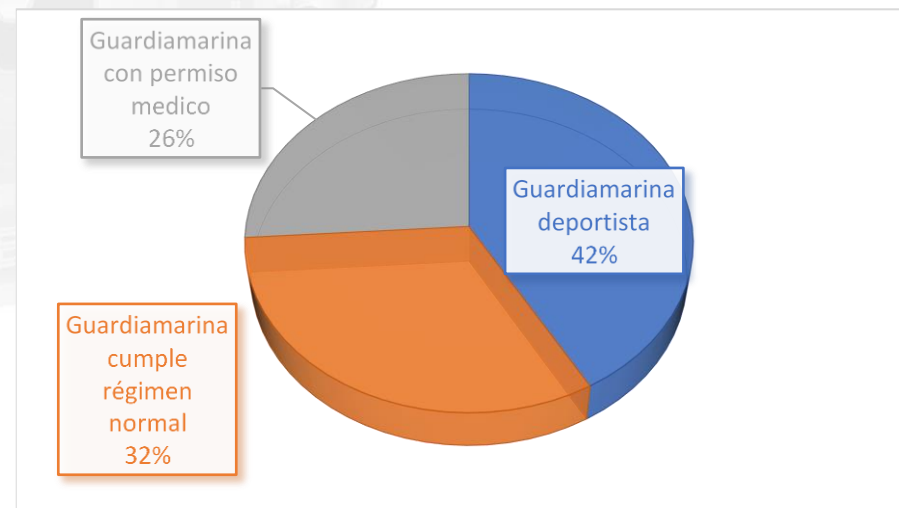
**Figura 21**

*Representación del consumo diario de calorías (hombres)*



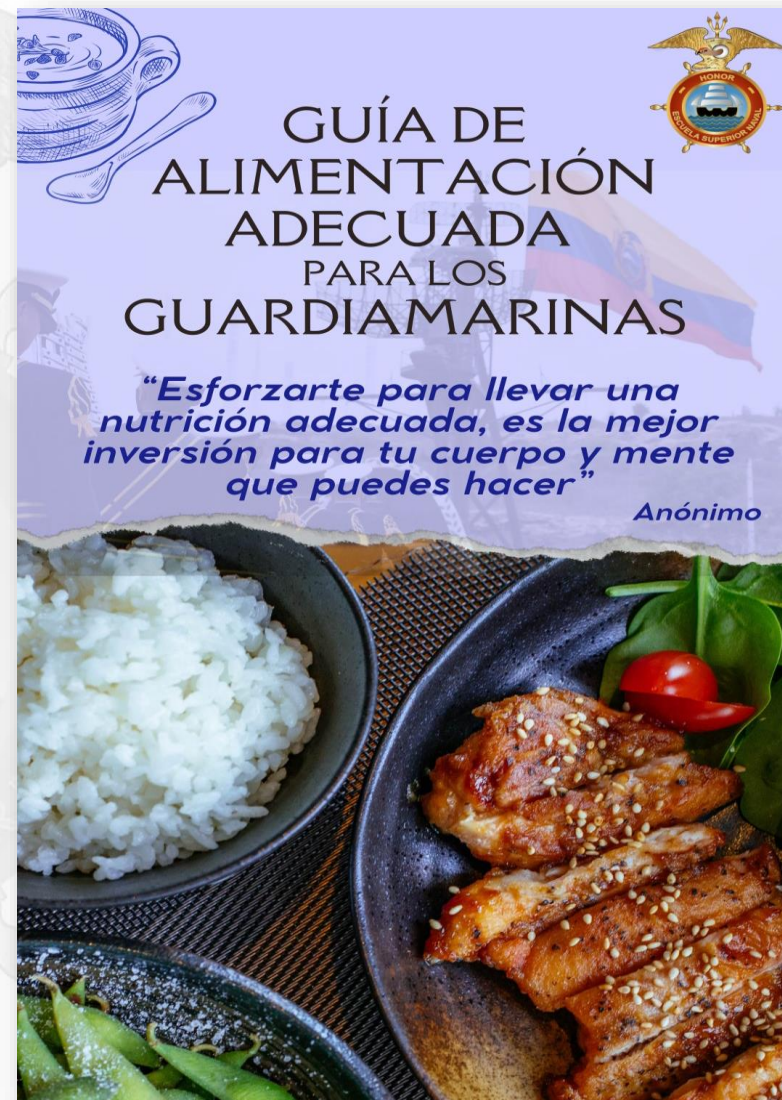
**Figura 22**

*Representación del consumo diario de calorías (Mujeres)*



## PROPUESTA

Guía de alimentación adecuada  
para los guardiamarinas de la  
Escuela Superior Naval  
"Cmdte. Rafael Morán Valverde".



# PROPUESTA

Por ámbitos  
navales el  
soporte  
integrado de  
seguridad.

Las líneas de  
investigación  
es la seguridad  
integral.

Tipo de  
Proyecto

Todos los  
guardiamarinas  
que consumen  
el servicio de  
rancho.

Cobertura  
Poblacional



La cámara de  
guardiamarinas  
de la Escuela  
Superior Naval  
"Cmdte. Rafael  
Morán  
Valverde".

Cobertura  
Territorial



## PROPUESTA

### Objetivo General de la Propuesta

- Proponer una guía de alimentación adecuada para los guardiamarinas por medio de un documento que se utilice para la elaboración de un plan alimenticio diario.



## PROPUESTA

### Objetivos Específicos de la Propuesta

01

- **Analizar** la relación entre la ingesta calórica y líquidos, a través del consumo equilibrado de los nutrientes durante las actividades de la Escuela Superior Naval, para obtener un mejor rendimiento.

02

- **Identificar** qué tipo de alimentación reciben los guardiamarinas mediante el informe de alimentos diarios que reposa en administración, para la implementación de una guía de alimentación nutricional e hidratación que satisfaga las necesidades del guardiamarina.

03

- **Desarrollar** una guía de nutrición e hidratación, a través del conocimiento de las necesidades de los guardiamarinas, para el mejoramiento de las actividades académicas y físicas complementarias a la formación en la Escuela Superior Naval.



# FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Figura 26

Alimentación diaria en calorías a los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval "Cmdte. Rafael Morán Valverde"

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20	TOTAL
DESAYUNO	479	380	384	438	325	626	357	2989
LUNCH	402	402	389	454	577	0	0	2224
ALMUERZO	1201	792	1329	1133	1075	784	1008	7322
MERIENDA	310	990	639	966	716	716	322	4659
<b>TOTAL</b>	<b>2392</b>	<b>2564</b>	<b>2741</b>	<b>2991</b>	<b>2693</b>	<b>2126</b>	<b>1687</b>	<b>17194</b>

Fuente: tomado de la Escuela Superior Naval "Cmdte. Rafael Morán Valverde"

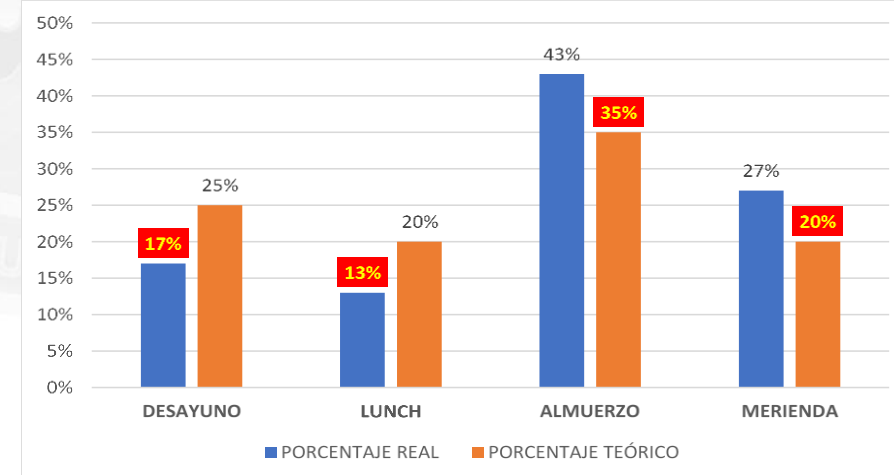
Tabla 22

Distribución de la alimentación según porcentaje real o teórico

COMIDAS	PORCENTAJE REAL	PORCENTAJE TEÓRICO
DESAYUNO	17%	25%
LUNCH	13%	20%
ALMUERZO	43%	35%
MERIENDA	27%	20%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Figura 27

Análisis Comparativo del Porcentaje Alimenticio







# PROPUESTA

## Resultados del IMC - 2023



ARMADA DEL ECUADOR  
DIRECCIÓN DE SANIDAD  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA  
FORMULARIO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC),  
COMPLEJIÓN CORPORAL Y PRESIÓN ARTERIAL



UNIDAD DE REPORTE: CENTRO DE SALUD TIPO "A" BASALI

FECHA DE REPORTE:

RESPONSABLE DEL REPORTE: CPCB-OD ORTEGA OROZCO INGRID CECILIA

EMAIL: iortegao@armada.mil.ec

CONTROL INICIAL		PESO	TALLA	IMC	DELGADEZ NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	TOTAL
DAMAS	31	63,06	1,62	24,01	0	24	6	1	186
VARONES	155	70,48	1,72	23,82	0	114	38	3	

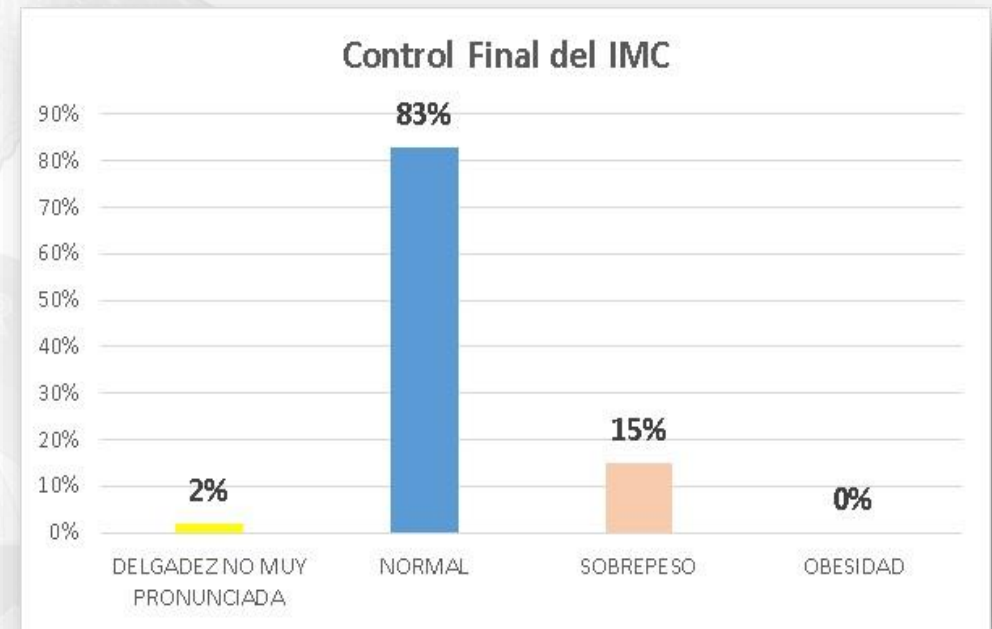
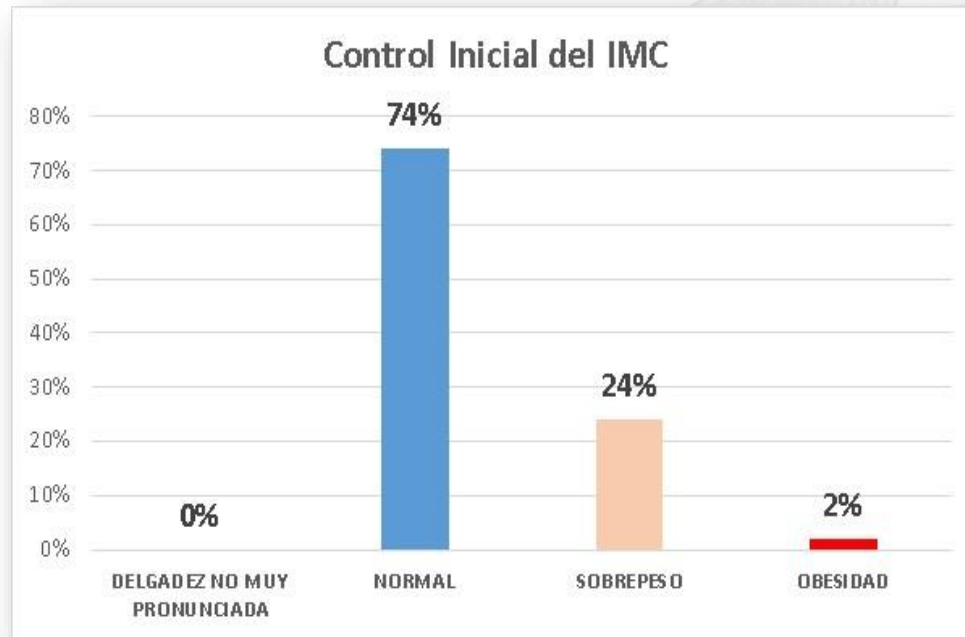
CONTROL FINAL		PESO	TALLA	IMC	DELGADEZ NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	TOTAL
DAMAS	41	61,39	1,64	22,85	0	36	5	0	204
VARONES	163	69,09	1,73	23,10	3	134	26	0	



Fuente: Centro de Salud BASALI

# PROPUESTA

## Resultados del IMC - 2023



## PROPUESTA

Tabla 2

*Distribución de porcentual de las comidas diarias*

	Desayuno	Lunch	Almuerzo	Cena	Total
<b>Mínimo</b>	20%	10%	30%	20%	80%
<b>Máximo</b>	25%	15%	35%	25%	100%

Tabla 3

*Distribución de macronutrientes*

	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Total
<b>Mínimo</b>		50%	10%	20%	80%
<b>Máximo</b>		55%	15%	30%	100%

Equilibrio alimenticio recomendado para mantener una óptima salud durante el periodo de formación.

# PROPUESTA

## GASTO CALÓRICO

### GASTO CALÓRICO POR ACTIVIDAD DEPORTIVA

Aerobic	70-90 kcal
Badminton	214 kcal
Baloncesto	244 kcal
Cros-training (lento)	225 kcal
Cros-training (rápido)	325 kcal
Croquet	101 kcal
Patines en línea	245 kcal
Entrenamiento de intervalos	183 kcal
Carrera a pie (lenta)	280 kcal
Carrera a pie (rápida)	448 kcal
Judo	162 kcal
Entrenamiento de fuerza	238 kcal
Caminata	200 kcal
Atletismo	184 kcal
Flexiones	107 kcal
Remo	43 kcal
Natación	281 kcal
Equitación	32 kcal
Salto a la comba	107 kcal
Natación	50 kcal
Abdominales	107 kcal
Stepper	74 kcal
Spinning	162 kcal
Esquí	249 kcal

Fuente: <https://www.foodspring.es/>

### GASTO CALÓRICO VIDA COTIDIANA

Conducir	61 kcal
Labores de jardinería (suaves)	122 kcal
Labores de jardinería (exigentes)	183 kcal
Ver la televisión	40 kcal
Cocinar	79 kcal
Tocar el piano	85 kcal
Limpiar	48 kcal
Dormir	54 kcal
Hacer la compra	125 kcal
Senderismo	66 kcal
Subir escaleras	51 kcal

Fuente: <https://www.foodspring.es/>



Fuente: <https://www.miterapiasinfronteras.com/>

### Gasto calórico (en función de la edad)

EDAD	MUJERES	HOMBRES
15 – 19 años	2000 kcal	2500 kcal
19 – 25 años	1900 kcal	2500 kcal
25 – 51 años	1900 kcal	2400 kcal
51 – 65 años	1800 kcal	2200 kcal
65 años o más	1600 kcal	2000 kcal

Fuente: <https://www.foodspring.es/>

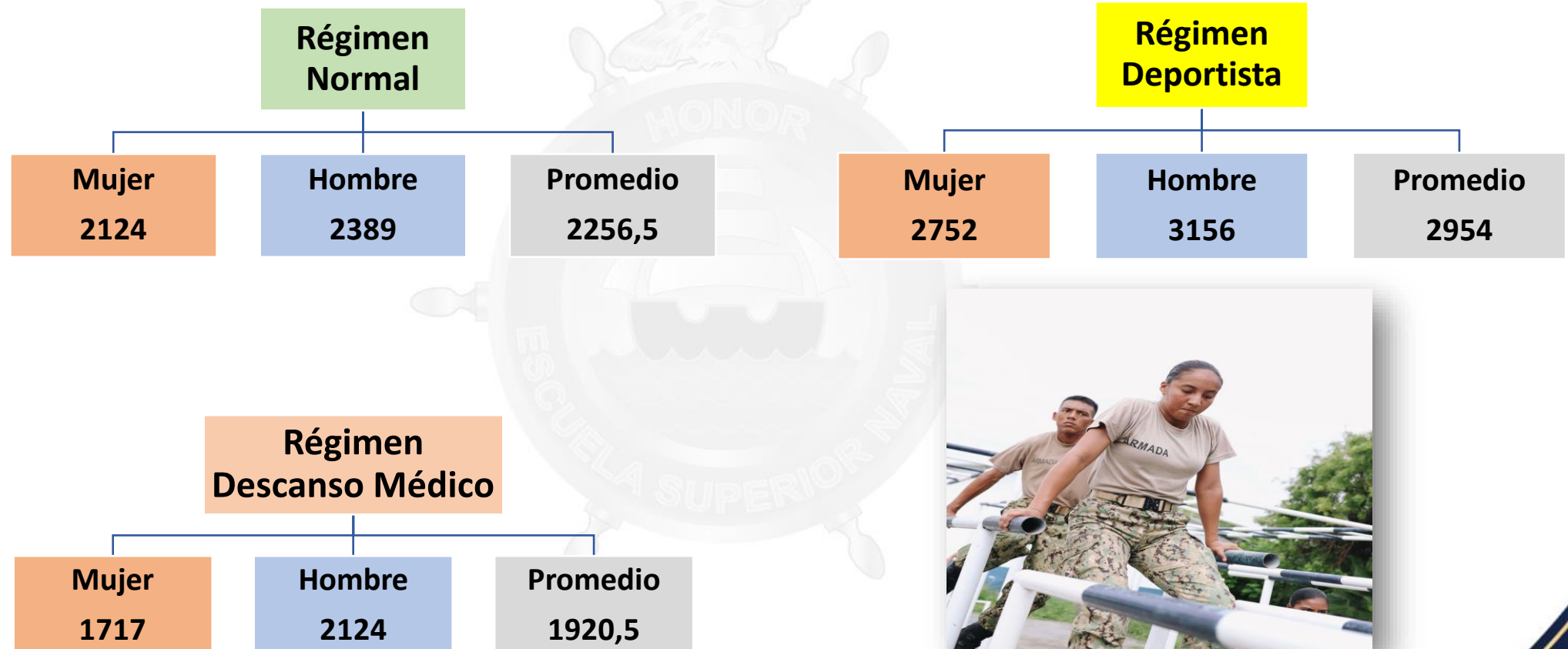


Fuente: <https://www.bbc.com/>



## PROPUESTA

## Cálculo de la Necesidad Calórica según el Régimen



# PROPUESTA

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA PARA RÉGIMEN - GUARDIAMARINA DEPORTISTA								
COMIDA	NECESIDADES CALÓRICA MÁXIMA - 100 %				NECESIDADES CALÓRICA MÍNIMA - 80%			
	CALORIAS	CARBOHI.	PROTEINAS	GRASAS	CALORIAS	CARBOHI.	PROTEINAS	GRASAS
DESAYUNO	738,5	406,175	110,775	221,55	590,8	324,94	88,62	177,24
LUNCH	590,8	324,94	88,62	177,24	443,1	243,705	66,465	132,93
ALMUERZO	1033,9	568,645	155,085	310,17	886,2	487,41	132,93	265,86
CENA	590,8	324,94	88,62	177,24	443,1	243,705	66,465	132,93
<b>TOTAL</b>	<b>2954</b>	<b>1624,7</b>	<b>443,1</b>	<b>886,2</b>	<b>2363,2</b>	<b>1299,76</b>	<b>354,48</b>	<b>708,96</b>

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA PARA RÉGIMEN - GUARDIAMARINA NORMAL								
COMIDA	NECESIDADES CALÓRICA MÁXIMA - 100 %				NECESIDADES CALÓRICA MÍNIMA - 80%			
	CALORIAS	CARBOHI.	PROTEINAS	GRASAS	CALORIAS	CARBOHI.	PROTEINAS	GRASAS
DESAYUNO	564,1	141,0	112,8	197,4	451,3	248,2	67,7	135,4
LUNCH	451,3	248,2	67,7	135,4	338,5	186,2	50,8	101,5
ALMUERZO	789,8	434,4	118,5	236,9	677,0	372,3	101,5	203,1
CENA	451,3	248,2	67,7	135,4	338,5	186,2	50,8	101,5
<b>TOTAL</b>	<b>2256,5</b>	<b>1071,8</b>	<b>366,7</b>	<b>705,2</b>	<b>1805,2</b>	<b>992,86</b>	<b>270,78</b>	<b>541,56</b>

RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA RÉGIMEN - GUARDIAMARINA DESCANSO MÉDICO								
COMIDA	NECESIDADES CALÓRICA MÁXIMA - 100 %				NECESIDADES CALÓRICA MÍNIMA - 80%			
	CALORIAS	CARBOHI.	PROTEINAS	GRASAS	CALORIAS	CARBOHI.	PROTEINAS	GRASAS
DESAYUNO	480,1	264,1	72,0	144,0	384,1	211,3	57,6	115,2
LUNCH	384,1	211,3	57,6	115,2	288,1	158,4	43,2	86,4
ALMUERZO	672,2	369,7	100,8	201,7	576,2	316,9	86,4	172,8
CENA	384,1	211,3	57,6	115,2	288,1	158,4	43,2	86,4
<b>TOTAL</b>	<b>1920,5</b>	<b>1056,3</b>	<b>288,1</b>	<b>576,2</b>	<b>1536,4</b>	<b>845,0</b>	<b>230,5</b>	<b>460,9</b>



## PROPUESTA

### Tabla de Alimentos y sus Calorías

PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS	
Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Almejas	50
Anchoas	175
Anguilas	200
Atún en lata con aceite vegetal	280
Atún en lata con agua	127
Atún fresco	225
Bacalao fresco	74
Bacalao seco	322
Besugo	118
Caballa	153
Calamar	82
Cangrejo	85
Caviar	233
Congrio	112
Dorada	80
Gallo	73
Gambas	96

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

LÁCTEOS Y DERIVADOS	
Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Cuajada	92
Flan de huevo	126
Flan de vainilla	102
Helados lácteos	167
Leche condensada c/azúcar	350
Leche condensada s/azúcar	160
Leche de cabra	72
Leche de oveja	96
Leche descremada	36
Leche en polvo descremada	373
Leche en polvo entera	500
Leche entera	68
Leche semi descremada	49

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

CARNES, CAZA Y EMBUTIDOS	
Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Panceta ahumada	665
Butifarra cocida	390
Butifarra, salchicha fresca	326
Cabruto	127
Cerdo, chuleta	330
Cerdo, hígado	153
Cerdo, lomo	208
Chicharrón	601
Chorizo	468
Ciervo	120
Codorniz y perdiz	114
Conejo, liebre	162
Cordero lechón	105
Cordero pierna	98
Cordero, costillas	215
Cordero, hígado	132

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>



## PROPUESTA

CEREALES Y DERIVADOS	
Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Arroz blanco	354
Arroz integral	350
Avena	367
Cebada	373
Centeno	350
Cereales con chocolate	358
Cereales desayuno, con miel	386
Copos de maíz	350
Harina de maíz	349
Harina de trigo integral	340
Harina de trigo refinada	353
Pan de centeno	241
Pan de trigo blanco	255
Pan de trigo integral	239

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

VERDURAS Y HORTALIZAS	
Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Aceitunas negras	349
Aceitunas verdes	132
Acelgas	33
Ajos	169
Alcachofas	64
Apio	20
Berenjena	29
Berros	21
Brócoli	31
Calabacín	31
Calabaza	24
Cebolla	47
Cebolla tierna	39
Champiñón	28
Col	28
Col de Bruselas	54
Coliflor	30
Endibia	22

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

FRUTAS	
Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Arándanos	41
Caqui	64
Cereza	47
Chirimoya	78
Ciruela	44
Ciruela seca	290
Coco	646
Dátil	279
Dátil seco	306
Frambuesa	40
Fresas	36
Granada	65
Grosella	37
Higos	80
Higos secos	275
Kiwi	51
Limón	39

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

## PROPUESTA

### BEBIDAS

Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Agua ardiente	280
Agua tónica	34
Anís	312
Batido lácteo de cacao	100
Cacao en polvo sin azúcar a la taza	439
Café	1
Crema de cacao	260
Daiquiri	122
Gin & Tónica	76

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

### FRUTOS SECOS

Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Almendras	620
Avellanas	675
Castañas	199
Maní	560
Nueces	660
Piñones	660
Pistacho	581

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

### PASTELERÍA

Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Bizcocho	456
Croissant chocolate	469
Croissant, donut	456
Galletas de chocolate	524
Galletas de mantequilla	397
Galletas saladas	464
Magdalenas	469
Pasta de hojaldre cocida	565
Pastel de manzana	311
Pastel de manzana, masa hojaldre	456
Pastel de queso	414

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

### SOPAS Y CREMA

Alimentos	Kcal por 1 taza
Sopa de Fideos	83
Crema de Zapallo	95
Crema de Tomate	139
Crema de Verdura	92
Sopa de Pollo	75
Sancocho Blanco	255
Caldo de Pescado	40
Encebollado	245
Crema de Brócoli	150
Sopa de Queso	311
Sopa de Verde	228

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

### ACEITES Y GRASAS

Alimentos	kcal por 100g/ml de alimento
Aceite de girasol	900
Aceite de oliva	900
Manteca	670
Mantequilla	752
Margarina vegetal	752

Fuente: <https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorias>

# PROPUESTA

## Guardiamarina Régimen Deportista

	ALIMENTOS		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	
	COMPONENTES	PORCIONES						
DESAYUNO	Fruta	1 porc (120 gr)	60	sandía	Manzana	Melón	Papaya	Pera
	Jugo Natural	240 cc	100	jugo de papaya	jugo de sandía	jugo de naranja	jugo de melón	jugo de toronja
	Bebida caliente avena con leche	250 cc	270	leche con avena un vaso	leche con banasoya un vaso	leche con tapioca un vaso	leche con avena un vaso	leche con banasoya un vaso
	Proteico o queso y jamón	2 porciones	150	2 tajadas 1 de c/u	2 tajadas 1 de c/u	2 tajadas 1 de c/u	2 tajadas 1 de c/u	2 tajadas 1 de c/u
	harinas ( pan ) braun con cereal	2 unidades	320	2 unidades	2 unidades	2 unidades	2 unidades	2 unidades
LUNCH								
LUNCH	Fruta	1 porc (120 gr)	60	2 durazno	2 pera	2 manzana	2 mandarina	2 durazno
	Harinas ( corn flakes o granola)	1 taza	160	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
	HARINA		60	galleta club social	SANDUCHE POLLO vainilla	galleta kraker	SANDUCHE POLLO mora	galleta club social
	yogurt	1 vaso	150	frutilla		durazno		frutilla
ALMUERZO								
ALMUERZO	Jugo Natural	240 cc	100	Naranja	Maracuyá	papaya	mora	frutilla
	Arroz	1 taza	160	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
	Harinas acompañantes o fideos	2 porciones	160	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca ( 1pedazos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca ( 1pedazos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca ( 1pedazos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca ( 1pedazos)	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (2 pedazos)
	Legumbres o verduras*	2 porciones taza y media	50	Mixta (tomate, cebolla, pepino, cilantro, aceite de oliva, lechuga)	ensalada de brócoli, zanahoria, choclo, cebolla tomate)	ensalada (vainitas, zanahoria, choclo, cebolla, tomate, aceite de oliva)	brócoli, arvejas, choclo, zanahoria, cebolla tomate aceite de oliva	tomate, cebolla, rábano, pepino, lechuga aceite de oliva
	carnes	180 GR	450	pollo	carne	pollo	pescado	carne
CENA								
CENA	Agua aromática	240 cc	20	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso
	Carne	120 gr	300	carne	atún	pollo	carne	pollo
	arroz	1 taza	160	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
	harinas o fideos	2 porciones	160	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)
	Legumbres y Verduras	2 porciones	50	vainitas, choclo, zanahoria	Mixta fría	brócoli, choclo, zanahoria	mixta fría	verduras al vapor

# PROPUESTA

## Guardiamarina cumple régimen normal

	ALIMENTOS		DIA 1					DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5				
	COMPONENTES	PORCIONES																									
<b>DESAYUNO</b>	Jugo Natural	240 cc	100	jugo de papaya		jugo de sandía		jugo de naranja		jugo de melón		jugo de toronja															
	Bebida caliente avena con leche	250 cc	270	leche con avena un vaso		leche con banasoya un vaso		leche con tapioca un vaso		leche con avena un vaso		leche con banasoya un vaso															
	Proteico o queso y jamón	1 porciones	75	1 tajadas queso		1 tajada de jamón		1 tajadas queso		1 tajada de jamón		1 tajadas queso															
	harinas ( pan ) braun con cereal	1 unidades	160	1 unidades		1 unidades		1 unidades		1 unidades		1 unidades															
<b>LUNCH</b>																											
<b>LUNCH</b>	Fruta	1 porc (120 gr)	60	2 durazno		2 pera		2 manzana		2 mandarina		2 durazno															
	HARINA		60	galleta club social		SANDUCHE POLLO		galleta kraker		SANDUCHE POLLO		galleta club social															
	yogurt	1 vaso	150	frutilla		vainilla		durazno		mora		frutilla															
<b>ALMUERZO</b>																											
<b>ALMUERZO</b>	Jugo Natural	240 cc	100	Naranja		Maracuyá		papaya		mora		frutilla															
	Arroz	1 taza	160	1 taza		1 taza		1 taza		1 taza		1 taza															
	Harinas acompañantes o fideos	1 porciones	80	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1pedazos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1pedazos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1pedazos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1pedazos)		Papas al vapor (2 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (2 pedazos)															
	Legumbres o verduras*	2 porciones taza y media	50	Mixta (tomate, cebolla, pepino, cilantro, aceite de oliva, lechuga)		ensalada de brócoli, zanahoria, choclo, cebolla tomate)		ensalada (vainitas, zanahoria, choclo, cebolla, tomate, aceite de oliva)		brócoli, arvejas, choclo, zanahoria, cebolla tomate aceite de oliva		tomate, cebolla, rábano, pepino, lechuga aceite de oliva															
	carnes	180 GR	450	pollo		carne		pollo		pescado		carne															
	<b>CENA</b>																										
<b>CENA</b>	Agua aromática	240 cc	20	1 vaso		1 vaso		1 vaso		1 vaso		1 vaso															
	Carne	120 gr	300	carne		atún		pollo		carne		pollo															
	arroz	1 taza	160	1 taza		1 taza		1 taza		1 taza		1 taza															
	harinas o fideos	1 porciones	80	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)		Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)															
<b>Total 2275 calorías</b>																											

# PROPUESTA

## Guardiamarina con Permiso Médico

ALIMENTOS	PORCIONES		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	
<b>DESAYUNO</b>	<b>COMPONENTES</b>			<b>DESAYUNO</b>				
	Jugo Natural	240 cc	100	jugo de papaya	jugo de sandía	jugo de naranja	jugo de melón	jugo de toronja
	Café tinto	250 cc	0	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
	Proteico o queso y jamón	1 porciones	75	1 tajadas queso	1 tajada de jamón	1 tajadas queso	1 tajada de jamón	1 tajadas queso
harinas (pan) braun con cereal	1 unidades	160	1 unidades	1 unidades	1 unidades	1 unidades	1 unidades	
<b>LUNCH</b>								
<b>LUNCH</b>	Fruta	1 porción (120 gr)	60	2 durazno	2 pera	2 manzana	2 mandarina	2 durazno
	HARINA		60	galleta club social	SANDUCHE POLLO	galleta kraker	SANDUCHE POLLO	galleta club social
	yogurt	1 vaso	150	frutilla	vainilla	durazno	mora	frutilla
<b>ALMUERZO</b>								
<b>ALMUERZO</b>	Jugo Natural	240 cc	100	Naranja	Maracuyá	papaya	mora	frutilla
	Arroz	1 taza	160	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
	Harinas acompañantes o fideos	1 porciones	80	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1 pedazos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1 pedazos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1 pedazos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (1 pedazos)	Papas al vapor (2 pequeña) o 1 maduro verde o yuca (2 pedazos)
	Legumbres o verduras*	2 porciones taza y media	50	Mixta (tomate, cebolla, pepino, cilantro, aceite de oliva, lechuga)	ensalada de brócoli, zanahoria, choclo, cebolla tomate)	ensalada (vainitas, zanahoria, choclo, cebolla, tomate, aceite de oliva)	brócoli, arvejas, choclo, zanahoria, cebolla tomate aceite de oliva	tomate, cebolla, rábano, pepino, lechuga aceite de oliva
	carnes	180 GR	450	pollo	carne	pollo	pescado	carne
<b>CENA</b>								
<b>CENA</b>	Agua aromática	240 cc	20	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso
	Carne	120 gr	300	carne	atún	pollo	carne	pollo
	arroz	1/2 taza	80	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
	harinas o fideos	1 porciones	80	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)	Papas al vapor (1 pequeña) o 1 taza de pasta (fideos)
<b>Total 1925 calorías</b>								

## PROPUESTA

La aplicación de la pirámide de hidratación, que estructura el consumo de agua según la actividad física, ya sea en el régimen normal, deportista o con permiso médico.

Esta medida busca compensar adecuadamente las necesidades individuales de hidratación.

## PIRAMIDE DE LA HIDRATACIÓN



Fuente: <https://www.tafadycursos.com/>

## CONCLUSIONES



La ingesta calórica y la hidratación que es suministrada en los Guardiamarinas diariamente debe mantener un equilibrio con relación al gasto calórico generado por las diferentes actividades para alcanzar un rendimiento óptimo física y mentalmente por lo que es necesario mantener un control.



Es necesario que, el tipo de alimentación respecto a los macronutrientes y la ración recibida diariamente por el guardiamarina sea equilibrada y completa de acuerdo a su actividad generada



Una guía nutricional en la Escuela Superior Naval aportará alternativas para la concepción de las dietas diferenciadas contribuyendo de esa manera tener los nutrientes necesarios que ayuden a mejorar su índice de masa corporal.



## RECOMENDACIONES



**Implementar** controles periódicos sobre el valor calórico alimenticio e hidratación diaria que es suministrada a los Guardiamarinas.



**Establecer** normas y charlas nutricionales para que los guardiamarinas adquieran una mejor forma de vida a través de una buena alimentación e hidratación.



**Mantener** digitalizado los menús que reciben los Guardiamarinas para un mejor control en la distribución de los alimentos el mismo que debe ser facilitado al personal encargado de suministrar los alimentos.



**MUCHAS GRACIAS**  
POR SU ATENCIÓN