



COTIZACION PROFORMA

- NOMBRE COMERCIAL: NATURA SALUD
- RAZON SOCIAL: JEANBASIL SOLUTIONS INC S.A
- CEDULA JURIDICA: 3-101-633301
- PROFESIONAL ENCARGADA DEL PROYECTO: DRA. JEANNETTE GUADAMUZ CASTRO, NUTRICIONISTA.
- CLIENTE: MUNICIPALIDAD DE MONTES DE OCA
- VIGENCIA DE LA OFERTA: 90 DIAS NATURALES
- CONDICIONES DE PAGO: USUAL DEL GOBIERNO
- LUGAR Y PLAZO DE ENTREGA: CANTON DE MONTES DE OCA, A CONVENIR.

DESCRIPCION DEL SERVICIO.

I. CURSOS NUTRICIONALES Y DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.

Se proponen 5 cursos presenciales, metodología teórica practico, desarrollada en 4 clases cada curso. La duración de cada clase será de 3 a 4 horas, con un intermedio para el consumo de un refrigerio saludable, este se incluye dentro del costo de cada clase.

Se brindará la teoría nutricional y seguridad alimentaria que incida en la comunidad; contando con información actualizada tanto del país como de manera internacional y de la comunidad y del contexto en que se encuentra. Desarrollando de forma práctica en conjunto con los participantes posibles estrategias reales para contar con seguridad alimentaria y nutricional

En caso de requerir que los cursos sean virtuales se cuenta con las herramientas para brindarlos, el respectivo seguimiento y la evaluación del aprovechamiento de los mismos.

La metodología practica de los cursos, tiene un enfoque participativo, empleando la teoría en recetas y preparaciones dirigidas a alivianar patologías como obesidad, diabetes, HTA cáncer que son los flagelos que están en primeros lugares de causa de mortalidad según las últimas encuestas y estudios del ministerio de salud de costa rica



Así como recetas para elaborar productos posibles para negocios y ayudar en la seguridad alimentaria.

Que la participación sea como mínimo de 10 personas, esto como sugerencia, hasta un máximo de 20 personas.

Para la convocatoria a los talleres se realizaría por medio de las fuentes de la municipalidad, así como se podrían utilizar las fuentes de la empresa.

OFERTA ECONOMICA

El valor de cada curso es de ₡1 400 000 colones (un millón cuatrocientos mil colones), este incluye:

- Cuatro sesiones de trabajo según temario adjunto, con duración de 3 a 4 horas cada sesión.
- Participación de un máximo de 20 personas por sesión.
- Herramientas y materiales prácticos para cada participante (utensilios de cocina, ingredientes, cocinas de gas, envases para transporte de las recetas)
- Merienda saludable para cada participante.
- Material y apoyo teórico (recetarios, libreta de apunte, folletos, lista de intercambios).

Precio total por los 5 cursos: ₡ 7 000 000 colones (siete millones de colones).

➤ Temario.

CURSO	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Hábitos alimentarios	Consumo de macro y micronutrientes Tiempos de comida	Consumo de fibra soluble e insoluble Problemas gástricos	Hidratación según peso de la persona Elaboración sueros caseros	Consumo de vitaminas y minerales fuentes naturales
Mejor nutrición mejor vida (análisis de patologías)	Obesidad – desnutrición Pandemia mundial	Diabetes consumo de carbohidratos y azúcares simples	Hipertensión Consumo de sodio y potasio	Cáncer alimentación nociva



Acceso a proteínas	Definición de proteínas y diversas clases	Análisis de leguminosas como fuente de proteínas	Taller práctico 1	Taller practico 2
Seguridad alimentaria a partir del Aprovechamiento de ofertas de feria del agricultor	Selección de alimentos y consumo local	Preparación de diversos platos fuertes y meriendas a base de tubérculos y vegetales en oferta de la feria del agricultor	Elaboración de distintos cocteles, mermeladas y postres en base de frutas, con niveles de azúcar bajo, medio y alto	Preparación de fermentados
Subutilizados de alimentos	Identificación de las distintas hojas y plantas comestibles	Verdolaga y otras plantas fuente de nutrientes recetas y degustación	Elaboración de néctar y pulpas de frutas	Preparaciones direccionadas a reducir el desperdicio alimentario.

SUSCRIBE ATENTAMENTE,

LICDA. SYLVIA MORA GUADAMUZ

REPRESENTANTE LEGAL.

naturasaludcr@gmail.com

teléfono: 8824-5573 / 8824-5554