



ESCUELA DE GASTRONOMÍA



PATRÓN DE ALIMENTACIÓN DIARIO EN BASE A UNA DIETA
VEGETARIANA SALUDABLE



AUTOR

Jeremy Victor Alvarez Sanchez

AÑO

2019



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“PATRÓN DE ALIMENTACIÓN DIARIO EN BASE A UNA DIETA
VEGETARIANA SALUDABLE”.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los
requisitos establecidos para optar por el título de Licenciado en
Gastronomía.

PROFESOR GUÍA

Dra. Andrea Carolina Aleaga

AUTOR

Jeremy Victor Alvarez Sanchez

AÑO

2019

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido el trabajo, patrón de alimentación diario en base a una dieta vegetariana saludable, a través de reuniones periódicas con el estudiante, Jeremy Victor Alvarez Sanchez, en el semestre 2018-2, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajo de Titulación.

Ms. Dra. Andrea Carolina Aleaga

C.I.: 1716151673

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

Declaro haber revisado este trabajo, patrón de alimentación diario en base a una dieta vegetariana saludable, de Jeremy Víctor Álvarez Sánchez, en el semestre 2018-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Ing. Daniel Rodrigo Arteaga Gallardo

C.I.: 1716191638

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que ese trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autores vigentes.

Jeremy Victor Alvarez Sanchez

C.I.: 0603469933

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi Madre y hermano, por su apoyo y cariño incondicional, ya que sin ellos esto no sería posible, también agradezco especialmente a Rosio Ponce y Geoana Guillén, por su gran apoyo y motivación interno desde la universidad para poder continuar y culminar mis estudios.

DEDICATORIA

A mi madre, por su amor, trabajo, esfuerzo y sobre todo sacrificio para poder darme una educación llena de valores y responsabilidad. Dedico este trabajo de titulación a ese gran ser humano que lo ha dejado todo por mí y por mi hermano.

RESUMEN

En este trabajo de investigación se desarrolló una guía alimentaria que refleja un ejemplo de patrón alimenticio, en base a la necesidad de proveer una buena información relacionada a la alimentación y nutrición dentro de una dieta vegetariana saludable.

Este aporte es importante para aquellas personas que siguen o no una dieta vegetariana, ya que es una guía educativa para fomentar una adecuada alimentación saludable, por lo tanto, puede contribuir a evitar enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares y malos hábitos alimenticios. Mediante los resultados obtenidos en las entrevistas, se pudo concluir sobre la gran desinformación que la sociedad maneja acerca de una alimentación vegetariana saludable. Finalmente, con la elaboración de la guía alimentaria, la cual refleja un ejemplo de patrón alimenticio, se presentan soluciones para mejorar significativamente la alimentación saludable vegetariana en las personas y de esta manera llegar a un mejor estilo de vida.

ABSTRACT

In this research work was developed a food guide, which reflects an example of a food pattern, to provide an excellent information about feeding and nutrition on a healthy vegetarian diet.

This contribution is important for people who follow a vegetarian diet and also for those who are not vegetarian, because it is an educational guide to promote healthy eating, and in this way avoid diseases such as obesity, cardiovascular problems and poor eating habits. Through the results obtained in the interviews was possible to conclude about the great misinformation that society knows about a healthy vegetarian diet. Finally, with the development of the vegetarian food guide which reflects an example of dietary pattern, solutions are presented to improve the vegetarian nutrition of the people and in this way, they can improve their style and quality of life.

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del problema de investigación	1
Justificación	3
Objetivos.....	6
Objetivo General	6
Objetivos específicos	6
Metodología de investigación	7
CAPÍTULO I.....	9
1. MARCO TEÓRICO	9
1.1 Alimentación saludable.....	9
1.1.1 Historia de la dieta vegetariana en el contexto de la salud	10
1.1.2 Antecedentes Gastronómicos.....	11
1.1.3 Desarrollo de la gastronomía saludable tradicional	12
1.2 Dieta Vegetariana	12
1.2.1 Definición Vegetarianismo	13
1.2.2 Tipos de vegetarianismo.....	13
1.2.2.1 Lacto vegetarianismo.....	13
1.2.2.2 Ovo vegetarianismo	14
1.2.2.3 Ovolactovegetarianismo.....	14
1.2.2.4 Api vegetarianismo.....	14
1.2.2.5 Crudiveganismo	14
1.2.2.6 Frugívoro o frutariano.....	15
1.2.2.7 Veganismo	15
1.2.3 Importancia del vegetarianismo	15
1.2.4 Aporte cultural del vegetarianismo.....	16
1.3 Proteína.....	16
1.3.1 Funciones de la proteína	17
1.4 Proteína vegetal	18
1.4.1 Beneficios proteína vegetal	18

1.5	Productos procesados.....	20
1.5.1	Tipos de productos procesados.....	20
1.5.1.1	Alimentos sin procesar o mínimamente procesados.....	21
1.5.1.2	Ingredientes culinarios procesados.....	21
1.5.1.3	Alimentos Procesados	22
1.5.1.4	Productos ultraprocesados.....	22
1.5.2	Productos procesados aptos para vegetarianos.....	23
1.5.2.1	Tofu.....	23
1.5.2.2	Tempeh.....	23
1.5.2.3	Soja texturizada	24
1.5.2.4	Seitán.....	24
1.5.3	Productos no procesados aptos para vegetarianos.....	25
1.5.3.1	Principales Productos no procesados en el Ecuador aptos para vegetarianos.....	25
1.5.3.1.1	Chocho	25
1.5.3.1.2	Quinoa	26
1.5.3.1.3	Amaranto	26
1.5.3.1.4	Garbanzo.....	26
1.6	Guías Alimentarias.....	27
1.6.1	Elaboración de las GABA en el Ecuador.....	28
1.6.1.2	Objetivos de la GABA en el Ecuador	28
1.6.2	Patrones alimenticios.....	29
1.7	Recomendaciones de la OMS.....	29
1.8	Sistema de intercambio de alimentos.....	30
1.8.1	Contenido Nutricional según porción de intercambio.....	31
1.8.2	Porciones.....	32
1.8.2.1	Cereales.....	32
1.8.2.2	Tubérculos	33
1.8.2.3	Leguminosas.....	33
1.8.2.4	Verduras.....	34
1.8.2.5	Frutas.....	35
1.8.2.6	Lácteos altos en grasa	36
1.8.2.7	Lácteos bajos en grasa.....	36

1.8.2.8	Quesos altos en grasa	36
1.8.2.9	Azúcares y derivados	37
1.8.2.10	Aceites.....	37
1.8.2.11	Oleaginosas	37
1.8.3	Reparto de Macronutrientes	38
1.8.4	Distribución de intercambios durante el día	38
CAPÍTULO II		39
2.1 Propuesta Metodológica.....		39
2.1.1	Zona de estudio	39
2.1.1.1	Cantón Quito	39
2.1.2	Grupos de estudio.....	40
2.1.2.1	Expertos	40
2.1.2.2	Gestores.....	40
2.1.3	Metodología de Investigación.....	42
2.1.4	Diseño de Instrumentos de Investigación.....	43
2.1.4.1	Presentación de resultados	45
CAPÍTULO III		59
3.1	Implementación de una guía que contenga un ejemplo de un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable	59
3.2	Validación	71
3.3	Resultados validación	72
3.3.1	Análisis.....	72
CONCLUSIONES.....		73
RECOMENDACIONES		75
REFERENCIAS.....		76
ANEXOS.....		81

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Proceso de elaboración de las GABA del Ecuador. Tomada de FAO, 2018.	28
Figura 2. Administraciones zonales del Distrito Metropolitano de Quito. Obtenido de Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, 2018.	39
Figura 3. Primera Hoja de la Entrevista.....	43
Figura 4. Segunda Hoja de la entrevista	44
Figura 5. Página 1 de la guía	60
Figura 6. Página 2 de la guía	61
Figura 7. Página 3 de la guía	62
Figura 8. Página 4 de la guía	63
Figura 9. Página 5 de la guía	64
Figura 10. Página 6 de la guía	65
Figura 11. Página 7 de la guía	66
Figura 12. Página 8 de la guía	67
Figura 13. Página 10 de la guía	68
Figura 14. Página 11 de la guía	69
Figura 15. Página 12 de la guía	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenido nutricional.....	31
Tabla 2. Porciones Cereales	32
Tabla 3. Porciones Tubérculos.....	33
Tabla 4. Porciones Leguminosas	33
Tabla 5. Porciones Verduras.....	34
Tabla 6. Porciones Frutas	35
Tabla 7. Porciones Lácteos altos en grasa	36
Tabla 8. Porciones Lácteos bajos en grasa	36
Tabla 9. Porciones quesos altos en grasa	36
Tabla 10. Porciones azúcares y derivados.....	37
Tabla 11. Porciones Aceites.....	37
Tabla 12. Oleaginosas	37
Tabla 13. Reparto de macronutrientes	38
Tabla 14. Distribución de intercambios	38
Tabla 15. Metodología de Investigación.....	42
Tabla 16. Rúbrica para validación	71
Tabla 17. Resultados de la Validación.	72

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema de investigación

La forma vegetariana para alimentarse es una alternativa dietética que apoya el uso de productos de origen vegetal y la disminución de productos de origen animal. Primero, este tipo de dietas planificadas correctamente son suficientemente saludables y equivalen a una dieta que incluye carne y/o pescado. Segundo, para lograr una dieta saludable es necesaria la ayuda de profesional nutriólogo. Finalmente, una dieta vegetariana puede reducir problemas en la salud como enfermedades al corazón. En conclusión ¿Es una dieta vegetariana lo suficientemente saludable?

Las dietas carnívoras erróneamente planteadas llegan a ser perjudiciales para la salud en el día a día de cada persona. (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*). Como efecto este tipo de alimentación diaria llega a causar fatiga y mala predisposición para cualquier actividad que se deba realizar durante el día, ya que el organismo necesita trabajar más para procesar los cárnicos y esto llega a desaprovechar la energía que nuestro cuerpo ha reservado para otras actividades. (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*).

El estudio "Proceedings of the National Academy of Sciences" explica que al cocinar la carne a alta temperatura se liberan químicos que afectan a la memoria. (*Proceeding of the national Academy of sciences of the United states of America, 2014, pp.4940-4945*). Entendido lo anterior, como efecto existe una sobrecarga de cierta proteína llamada beta amiloide, que deteriora directamente algunas funciones en el cerebro. (*Proceeding of the national Academy of sciences of the United states of America, 2014, pp.4940-4945*).

El consumo excesivo de cárnicos lleva a las personas a ser más propensas a contraer cualquier tipo de enfermedades llegando incluso algunas de estas a ser crónicas para los seres humanos. (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*). Como efecto está el gran número de enfermedades a las que las personas son propensas como: niveles de presión arterial más altos, hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades crónicas del corazón, colesterol, etc. (*Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038*).

Malos hábitos alimenticios y dietas mal planeadas cultivadas desde una muy corta edad son unas de las principales razones para enfermedades en una edad adulta (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*). Como efecto podemos observar a los malos patrones de alimentación que desarrollan los niños y adolescentes al preferir los alimentos chatarra antes que los vegetales que pueden ser nutritivos para ellos (*Key y Davey, 1996, pp.816*).

El artículo publicado por El Comercio “Alimentación vegana evitaría la muerte de 23 189 personas en el Ecuador” nos indica que un reciente estudio de la Universidad de Oxford confirmó que la dieta carnívora es una de las razones que más contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero. (*Alarcón, 2018, EL COMERCIO*). Como efecto la probabilidad de que una cantidad alta de personas lleguen a morir por el tipo de dietas cárnicas es del 77%. (*Alarcón, 2018, EL COMERCIO*).

La noticia publicada por El Comercio “Dieta vegana o el fin del antropocentrismo” sugiere que este tipo de dietas no se tratan solo de qué comerán; sino como es cada persona y que aporta como miembro de una sociedad. Es decir, sobre qué valores y prioridades empezarán a construirse e identificarse como colectividad. (*Guzmán, 2017, EL COMERCIO*). El efecto que tiene en la sociedad es el daño al medio ambiente y el poco respeto hacia los animales que llegan a tener las personas, llegando incluso a la sobre

explotación y abuso de estos seres vivos con los que coexistimos (*Guzmán, 2017, EL COMERCIO*).

Los profesionales de la alimentación no están preparados para dar información sobre una dieta mucho más saludable que no lleve carne (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*). En efecto la información tiene una tarea de mucha importancia en el momento de proveer ayuda en el planteamiento de dietas saludables vegetarianas. Los conocimientos profesionales no son individuales dependiendo del tipo de dieta vegetariana, el nivel de actividad física y la edad del cliente. (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*).

Con todo lo anteriormente mencionado ¿Es un patrón de alineación diario basado en una dieta vegetariana saludable realmente útil? ¿Cómo se conocerá y comprenderá las referencias del patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable? ¿Qué metodología de investigación se debería aplicar para estructurar un patrón de alimentación vegetariana saludable? ¿Cómo funcionaría el patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable?

Justificación

Esta investigación es conveniente por que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, son saludables y nutricionalmente adecuadas (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*). Ya que este tipo de dietas son más fáciles de digerir por ende nuestro cuerpo gasta menos energía, esta forma de alimentarse también aporta más energía para las actividades diarias. (*Lea y Worsley, 2003, pp. 296-303*).

Una dieta vegetariana saludable previene la acumulación de la proteína beta amiloide en el cerebro, que causa el deterioro de algunas funciones cerebrales como la pérdida de memoria. (*Proceeding of the national Academy of sciences of the United states of America, 2014, pp.4940-4945*). Este tipo de alimentación no solo previene la ingesta de químicos liberados por la carne sino también aporta con nutrientes beneficiarios para evitar la pérdida de memoria. (*Craig, 2010, pp.613*).

Para las implicaciones prácticas podemos observar que este tipo de dietas “Pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades” (*Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038*). En efecto las enfermedades tienen una menor probabilidad de ocurrirnos, niveles de presión arterial más bajos, hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades crónicas del corazón gracias a una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol y con un mayor consumo de frutas, verduras, granos enteros, nueces. (*Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038*).

Este estudio tiene relevancia porque “Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los adultos” (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*). Estudios demuestran que un bebe nace sin ningún tipo de diferencia, en la infancia y la adolescencia pueden ayudar en el establecimiento de patrones de alimentación saludable para toda la vida adulta con importantes ventajas nutricionales. (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*).

La noticia “Alimentación vegana evitaría la muerte de 23 189 personas en el Ecuador” existe un porcentaje muy alto que llega casi al 80% de probabilidades de reducir esta cantidad de muertes (*Alarcón, 2018, EL COMERCIO*). Un actual estudio de la Universidad de Oxford afirma que el cambio a una dieta

vegetariana aportara a la disminución de emisiones de gases de efecto invernadero proveniente del sector de la comida cárnica (*Alarcón, 2018, EL COMERCIO*).

Un importante aporte para el valor teórico es que este tipo de dietas no se tratan solo de qué comerán sino de qué van a ser como sociedad. Es decir, sobre qué valores y prioridades empezarán a construirse e identificarse como colectividad. (*Guzmán, 2017, EL COMERCIO*). El efecto que tiene este tipo de información en la sociedad es la concientización que puede llegar a tener la humanidad del daño al medio ambiente que se está haciendo y el respeto hacia los animales que se puede llegar a tener (*Guzmán, 2017, EL COMERCIO*).

Este estudio también tiene relevancia porque de cierto modo “los profesionales de la alimentación y de la nutrición desempeñan un papel importante a la hora de proporcionar ayuda en la planificación de dietas vegetarianas saludables para aquellas personas que expresan un interés por adoptar una dieta vegetariana o que ya llevan una dieta vegetariana, y deberían ser capaces de dar información actual y precisa sobre nutrición vegetariana” (*Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038*). “En efecto la información debería ser individualizada en función del tipo de dieta vegetariana, la edad del cliente, la habilidad en la preparación de alimentos, y el nivel de actividad física”. (*Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038*).

En la Utilidad metodológica se puede acotar que el desarrollo de este estudio puede ayudar a la creación de una guía alimenticia vegetariana saludable sugiriendo un ejemplo de un patrón de alimentación diario para cualquier tipo de persona en cualquier etapa de su vida.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable, para aportar en el desarrollo de la cultura ecuatoriana sobre la alimentación responsable.

Objetivos específicos

- Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre vegetarianismo, que sirva como referente conceptual para diseñar un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable.
- Realizar una investigación de campo cualitativa sobre vegetarianismo en el sector Norte de Quito con expertos para determinar un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable.
- Desarrollar una guía que refleje un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable.

Metodología de investigación

La metodología cualitativa se puede denominar como abstracta en menor cantidad que en un enfoque cuantitativo, ya que este incorpora la investigación de una manera subjetiva, siendo esto lo que otorga el significado social. A pesar de ello esta puede llegar a ser inferiormente precisa si se la compara con el enfoque reflexivo. (*Canales, 2016, pp.12-13*). La presente investigación se basa en una metodología cualitativa, ya que por medio de este se recolecta diferente tipo de información que se basa en la observación e investigación de un comportamiento natural, respuestas abiertas y discursos para su futura interpretación y explicación de resultados.

Para el capítulo número 1 se utilizará el método analítico que es aquel sistema de investigación que se basa en la desconstrucción de todo, desintegrándolo en sus componentes y de esta manera lograr analizar las causas, efectos y su naturaleza. Este mencionado análisis es el test y observación de un hecho o acontecimiento en particular. Es fundamental conocer el origen de lo que se estudia para lograr entender su esencia misma. Con este análisis se logrará llegar a conocer con mayor profundidad el objeto de estudio, y de esta manera realizar analogías, explicar, crear nuevas teorías y comprender con mayor medida su comportamiento. (*Ruiz, 2006, pp.128*). Teniendo en cuenta que en el primer capítulo se aplicará una técnica de investigación bibliográfica que puede ser denominada como la primera etapa dentro de un proceso investigativo que otorga información de manera sistemática de previas investigaciones que han sido creadas con anterioridad. Por medio de una abundante búsqueda de conocimientos, información y técnicas de un tema en específico. (*Rivas, 1994*) Por lo tanto, se usará como herramienta secundaria documentos con relación a vegetarianismo, libros con tendencias vegetarianas gastronómicas, revistas virtuales que sean científicas y que hablen de temas concernientes al vegetarianismo como también de dietas saludables, libros y publicaciones vegetarianas certificados académicamente.

Para el capítulo número 2 se utiliza el método inductivo que hace referencia al traslado del pensamiento que puede ir desde los hechos particulares hasta llegar a garantizar de forma general. Se puede entender por esto que se saltara de la obtención de datos al planteamiento de teorías. *(Ruiz, 2006, pp.131)*. Este método se está usando ya que se empleará la técnica de entrevista, siendo este la técnica perfecta para la obtención de datos. *(Morga, 2012, pp.11)*. Para esto la herramienta de información será un cuestionario semi-estructurado que es donde el entrevistador puede guiar con los temas a cubrir y el orden que se desee de las preguntas. Este tipo de entrevista puede ser alterada en el transcurso de la mismas, por medio de nuevas preguntas abiertas, aportando flexibilidad al acontecimiento o según las respuestas previas del entrevistado. *(Colin, 2011)*.

Para el capítulo número 3 se utilizará el método deductivo que pasa de hechos generales a unos mas particulares, siendo fundamental conocer primero la información por medio de la inducción. *(Ruiz, 2006, pp.131)*. Definido esto último se establece que se utilizará la técnica de la estructuración de una guía, que analizará la información de la entrevista propuesta, siendo este un cuestionario flexible; debido a que, en este tipo de investigación se caracteriza en, priorizar la recolección de aclaraciones fundamentadas en la percepción de los patrones alimenticios, dietas vegetarianas y alimentación saludable, para luego impulsar la comprensión de significados. Como herramienta se implementará una guía sobre una dieta vegetariana saludable, con argumentación concisos de los actores estudiados.

Como conclusión se establece que de acuerdo a la metodología cualitativa se usara los métodos analítico, inductivo y deductivo, cada uno su respectiva técnica y herramienta para lo correcta elaboración de una guía sobre el patrón de alimentación diario en base a una dieta vegetariana saludable que aporte en el desarrollo de la cultura ecuatoriana sobre la alimentación saludable.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Alimentación saludable

Tiene como misión seleccionar forma de alimentación que brinde de todos los nutrientes esenciales para que un ser humano se mantenga saludable y con energía como por ejemplo lípidos, proteínas, hidratos de carbono y también encontramos dentro del grupo de nutrientes esenciales a los minerales y vitaminas. (*Food and Agriculture Organization, 2003*). La saludable alimentación conforma uno de los factores fundamentales del mantenimiento y promoción de una mejor salud durante la vida. Una dieta inapropiada es una de los primordiales elementos de riesgo para el progreso de hiperglucemia, sobrepeso, hipertensión, dislipidemia, obesidad y de los principales grupos de enfermedades que no son transmisibles (ENT), en las que encontramos el cáncer, problemas cardiovasculares o la diabetes mellitus. En la actualidad la humanidad se encuentra con una doble carga de nutrición mala que consta la alimentación excesiva y la desnutrición. La nutrición mala igualmente se caracteriza por la escasez de varios micronutrientes esenciales en la alimentación como son el ácido fólico, vitamina A, yodo y hierro (*Mariño, 2015*).

La sana alimentación es un factor determinante durante la vida del ser humano, puesto que nos facilitan el cumplimiento de las necesidades como son el crecimiento, adquisición de energía y gozar de excelente salud. Una inmensa parte del bienestar humano se puede encontrar en una nutrición buena, para poder lograr esto es sumamente importante ingerir cada comida durante el día, incluyendo el desayuno que la mayoría de veces es el más descuidado, pero este es un hábito que debe ser necesario ya que sus beneficios son incalculables.

1.1.1 Historia de la dieta vegetariana en el contexto de la salud

Fueron encontrados los primeros indicios de vegetarianismo o hablando más específicamente de lacto-vegetarianismo en la antigua India y en la antigua Grecia en el siglo VI A.C. Esta forma de alimentarse está principalmente vinculada con la idea de decir no a la violencia que llevaba por nombre “AHIMSA” más concretamente en la India que era fundamentalmente difundida por grupos filosóficos y religiosos. (Davis, 2010).

Luego de la llegada de cristianismo impuesto por el Impero Romano, esta clase de saludable alimentación que era llamada por la población de aquel entonces como “vegetarianismo”, quedó casi en la desaparición total del continente europeo, pero después en la época del Renacimiento el vegetarianismo logró un resurgimiento en donde su mayor divulgación fue en el siglo XIX y después también en el siglo XX. (Saz, 2010).

Después de la cristianización del Imperio Romano este tipo de alimentación saludable llamada vegetarianismo desapareció casi en su totalidad del continente europeo, mientras que en el Renacimiento el vegetarianismo resurgió en donde fue su mayor difusión en el XIX y también en el siglo XX. (Saz, 2010).

En 1847 nace la primera sociedad de alimentación saludable vegetariana en el Reino Unido, con un rápido seguimiento en Alemania, Países Bajos y otros países. Así llegando a crear en 1906 la unión de todas las sociedades nacionales que llevaba por nombre “Unión Vegetariana Internacional” (Ursa, 2014).

El procedimiento para la obtención de los conocimientos necesarios para la alimentación humana se dividió en dos etapas primordiales en donde en un inicio el ser humano se percató que algunos alimentos ingeridos por los animales no llegarían a ser idóneos para el hombre, entonces aprendieron a dar cierta cocción a este tipo de alimentos haciendo comestibles para el ser humano y disminuyendo sus efectos negativos. Y en la segunda fase se comenzó a percatar que cada individuo no reaccionaba de la misma manera a aquellos mismos alimentos dependiendo incluso de su estado de salud. *(García, 2010)*.

1.1.2 Antecedentes Gastronómicos

Los antecedentes gastronómicos están separados por tres periodos. La primera conocida como la edad Antigua, en el segundo lugar se encuentra la edad Media y por último esta la edad Moderna. *(Arozarena, 2015)*.

En la primera época que fue la edad antigua, donde todavía no se utilizaba el fuego, los iniciales alimentos para el ser humano fueron especialmente las raíces y frutos. Una de sus principales técnicas para conservar frutas como los higos fue el secado ya que casi todos se ingerían crudos. *(Arozarena, 2015)*.

En la segunda que fue la edad media los alimentos en muchos de los casos marcaban las clases sociales, señalando de esta manera el poder social y económico de quien consumía estos alimentos. Llegando incluso a existir decretos que señalaban que personas podían consumir ciertos productos establecidos previamente. Otro de estos decretos indicaba que los alimentos consumidos por la clase obrera no debían ser refinado en exceso. Por lo que se conoce que durante esta época su comida era poco estética y no muy preparada. *(Arozarena, 2015)*.

Y de ultimo tenemos a la edad moderna se da la migración de los griegos a las cortes italianas, donde sobresale una gran figura como Catalina de Médici, quien fue reconocida por brindar grandes banquetes llenos de los alimentos mas finos y mejor preparados con cristalería muy lujosa. (Arozarena, 2015).

1.1.3 Desarrollo de la gastronomía saludable tradicional

Para empezar a hablar sobre el desarrollo de la alimentación saludable podemos mencionar que en el año 2003 la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) lanza en conjunto con el gobierno de Chile una serie de módulos que llevaban por título “Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica” en donde se trata el tema fundamental de la alimentación saludable. (UNESCO, 2007).

En el año 1995 en Barcelona – España se publicaron las primeras Guías alimentarias para la población española de la SENC con el patrocinio de la Organización Mundial de la Salud, y en el año 2001 se publica la segunda edición de las Guías alimenticias, incorporando a estas recomendaciones para diferentes colectivos y enfermedades. Ambas publicaciones estaban dirigidas a profesionales de la alimentación, la nutrición, la sanidad, la educación, etc., con el fin de que estos sean utilizados para actividades de la propagación y educación de los principios fundamentales de una alimentación saludable. (UNESCO, 2007).

1.2 Dieta Vegetariana

El vegetarianismo es una elección dietética que apoya la ingesta de los alimentos de origen vegetal y la disminución o erradicación total de los alimentos de origen animal. Aunque esta opción de alimentación vegetariana

no sólo se puede tratar desde la perspectiva alimenticia, sino se debe también a una de vida. Existen otras razones por las cuales las personas toman la decisión de llevar este estilo de vida que vale la pena mencionar como son las creencias éticas, económicas, poder para elegir, luchar contra el hambre en el mundo y hasta creencias religiosas. (*American Dietetic Association, 2009, pp.1266-1282*).

Una de las principales características de este tipo de dietas en las que se consumen proteína de origen vegetal se destaca que son ricas en cereales integrales, vegetales, legumbres, así como también germinados, semillas, soja y sus derivados, como son el tofu, el seitán y hasta el tempeh que es más conocido como gluten de trigo. (*Farran, Illan y Padró, 2003*).

1.2.1 Definición Vegetarianismo

Según el diccionario médico y el diccionario de la lengua española el vegetarianismo es régimen de alimentación en el cual se descartan las carnes de cualquier tipo en la dieta diaria de las personas y que está constituido principalmente por productos o proteína de origen vegetal. (*Diccionario Medico, 1998, pp.717*) (*Diccionario de la lengua española, 2017*).

1.2.2 Tipos de vegetarianismo

1.2.2.1 Lacto vegetarianismo

Este tipo de dieta consiste en eliminar la completamente la carne o los huevos de la alimentación, pero si ingerir productos lácteos como la leche, yogurts o quesos. (*Méndez, 2018*).

1.2.2.2 Ovo vegetarianismo

Dentro de este grupo de vegetarianos se puede encontrar a las personas que dejaron de consumir la proteína animal, pero todavía consumen huevos. (Méndez, 2018).

1.2.2.3 Ovolactovegetarianismo

Para este tipo de dieta se encuentra las personas que llegan a consumir productos lácteos y huevos. Al seguir esta alimentación se llega a consumir productos refinados como son la harina y el azúcar, llegando a procesarlos hasta obtener pastas blancas, frituras y alimentos enlatados que han sido alterados con preservantes. (Méndez, 2018).

1.2.2.4 Api vegetarianismo

La apicultura está basada en la crianza y cuidado de las abejas para la posterior obtención de su miel, por ende, es considerada por un grupo de personas como otro método de explotación animal, pero en el api vegetarianismo no se ingiere ninguna clase de producto de origen animal ni tampoco sus derivados, pero si la miel. (Méndez, 2018).

1.2.2.5 Crudiveganismo

En este tipo de alimentación solo se consumen productos crudos o ligeramente cocinados, que no hayan llegado a ser calentados más de 46,7 grados centígrados, ya que este grupo de personas argumentan que al cocinar los

alimentos se puede llegar a destruir los enzimas y los nutrientes y entre más crudo más beneficioso para la salud. (Méndez, 2018).

1.2.2.6 Frugívoro o frutariano

Las personas que siguen una dieta frutariana consumen solamente las partes o frutos de las plantas que han sido desprendidas naturalmente, es decir sin ninguna manipulación del ser humano y así no llegando a dañar de algún modo a la planta en sí misma. (Méndez, 2018).

1.2.2.7 Veganismo

En el veganismo las personas no incluyen en su dieta ninguna clase de proteína animal ni sus derivados como son el huevo o los lácteos. Evitando también los productos que han sido probados en animales o han sido extraídos directamente de estos como son el cuero, la seda o lana, productos para el cabello, etc. Ya que la mayoría usa métodos de explotación animal. (Méndez, 2018).

1.2.3 Importancia del vegetarianismo

La importancia de consumir una dieta vegetariana radica en que la producción de la proteína de origen animal de una de las principales razones de la contaminación ambiental, ya sea por su uso indiscriminado de pesticidas o fertilizantes, por su ataque indiscriminado a la biodiversidad o también por la excesiva forma de generar residuos urinarios y fecales. Otra de las razones es que para abastecer a las principales naciones del mundo consumidores de carne se necesitaría 750 millones de toneladas de carne, lo que agotaría las reservas de petróleo mundiales en tan solo 13 años apropiadamente. Al

consumir una dieta vegetariana se llega a ingerir 1 135 litros de agua por cada persona en un día, pero producir medio kilogramo de carne de res necesita de 50 000 litros de agua. La distribución ilógica de los alimentos en el mundo es otro las principales razones ya que el grano utilizado para alimentar al ganado en los EEUU podría alimentar aproximadamente a 800 millones de personas en el planeta. Para terminar, se debe mencionar una de las principales desventajas del consumo de proteína animal es que llegan a causar enfermedades cardiacas y del sistema digestivo como son la diabetes, cáncer, anemia, hipertensión, obesidad, osteoporosis, etc. (*Figueroa y Lama, 2010*).

1.2.4 Aporte cultural del vegetarianismo

El vegetarianismo tiene gran repercusión en la actualidad y su cultura debido que motiva el respeto hacia cualquier animal y a su derecho de vivir. Este tipo de alimentación saludable ayuda a contraer cada vez menos enfermedades producidas por el consumo de proteína animal, ya que son conscientes de poder ingerir una mayor diversidad de alimentos nutritivos y así lograr alcanzar un mejor balance de la dieta y controlando su peso corporal. De esta manera el aporte cultural llega a crear una “comunidad” mucho más sana y por último ayudando de esta forma al medio ambiente. (*Figueroa y Lama, 2010*).

1.3 Proteína

Los aminoácidos unidos por enlaces peptídicos forman moléculas que dan origen a las proteínas, en su totalidad las proteínas son compuestas por hidrógeno, oxígeno, carbono, nitrógeno y otras en su gran mayoría también contienen azufre y fosforo. Las proteínas conforman fácilmente la mitad del peso de los tejidos del organismo, y se las encuentre en cada una de las células del ser humano, adiciónamele trabajan en todos los procedimientos biológicos de las personas. (*Moran, 2015*).

Las proteínas están compuestas básicamente por 20 aminoácidos en total. Estos últimos tienen una clasificación conformada por 10 de ellos denominados Dispensables y otros 12 indispensables. Se puede definir a un aminoácido dispensables como algo que el organismo del ser humano no puede sintetizar por su cuenta, por ende, debe ingerirlo necesariamente por medio de una dieta. Su característica principal es que son fundamentales para el correcto desarrollo de varias funciones dentro del organismo, dentro de estos encontramos los siguientes: valina, isoleucina, leucina, metionina, triptófano, fenilalanina, lisina, arginina, histidina y treonina. *(Ruiz, 2018)*.

Aquellos aminoácidos indispensables son los que el cuerpo del ser humano puede elaborar por su cuenta partiendo de otras sustancias, estos tienen como función mantener y restaurar la salud por medio de mecanismo de defensa. Este grupo de aminoácidos están conformados por asparagina, carnitina, glicina, glutamina, ornitina, prolina, serina y taurina. *(Corbin, 2018)*.

Las proteínas según su origen se las clasifica en proteínas de origen animal que son todas aquellas que proceden de los animales y las proteínas de origen vegetal que provienen de las legumbres, semillas, frutas, vegetales y frutos secos. *(Moran, 2015)*.

1.3.1 Funciones de la proteína

Las proteínas tienen uno de los papeles más importantes en el organismo ya que están encargadas del crecimiento en función a su contenido alto de nitrógeno, otra de sus funciones importantes es el mantenimiento y síntesis de los tejidos corporales como son las hormonas, jugos gástricos, las vitaminas, la hemoglobina y las enzimas que desarrollan el papel de catalizadores biológicos. Tienen como función el transporte de algunos específicos gases por medio de la sangre tales como el dióxido de carbono y el oxígeno. Para ser

más específicos en algunas otras de sus funciones está la de desempeñar el papel de anticuerpos al defender al organismo de posibles agentes externos o infecciones. *(Moran, 2015)*.

1.4 Proteína vegetal

La proteína de origen vegetal son aquellos nutrientes que utiliza el organismo para su crecimiento, reparación de tejido y sinterización de hormonas y enzimas. *(Paolini, 2018)*.

Aquellas proteínas denominadas completas son las que contienen los nueve aminoácidos esenciales que son los que el ser humano adquiere por medio de la alimentación ya que el cuerpo no es capaz de producirlo por su cuenta. *(Soco, 2017)*.

Para que una proteína vegetal se transforme en una proteína completa tiene que combinarse con otra proteína de origen vegetal que complemente sus aminoácidos carentes. Como por ejemplo un cereal con una legumbre o algún tipo de arroz más un fruto seco. Estas mencionadas mezclas son fundamentales para la población que se alimente de dietas vegetarianas y así completar las proteínas que el cuerpo necesita. *(Paolini, 2018)*.

1.4.1 Beneficios proteína vegetal

Para empezar a tratar el tema de beneficios de la proteína vegetal en el ser humano es importante que primero tengamos claro el significado de vitaminas y minerales que según el pediatra Eduardo ortega son parte de los nutrientes esenciales llamados micronutrientes ya que son requeridos por el ser humano

en cantidades pequeñas pero son imprescindibles para el correcto funcionamiento del cuerpo, como su principal característica encontramos la reparación de tejidos, el crecimiento del cuerpo, y la defensa ante las enfermedades. (Ortega, 2014).

Este de tipo de proteína (vegetal) abarca sustancias protectoras tales como son la fibra, vitaminas, fitoquímicos, minerales y antioxidantes que están especialmente entrelazados con la salud y una mejor calidad de vida. Añadiendo que llegan a brindar grasas poliinsaturadas que son beneficiosas para la salud y no contienen colesterol, también su aporte en grasas saturadas es muy bajo. Son mucho más fáciles de digerir logrando sobrecargar en menor medida a los riñones y al hígado. La vitalidad de la proteína vegetal dentro de nuestro organismo es mucho más larga que el de la proteína animal. De cierta manera son menos costosas para nuestra economía y la del planeta. (Paolini, 2018).

Para las implicaciones prácticas podemos observar que este tipo de dietas “Pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades” (Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038). En efecto las enfermedades tienen una menor probabilidad de ocurrirnos, niveles de presión arterial más bajos, hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades crónicas del corazón gracias a una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol y con un mayor consumo de frutas, verduras, granos enteros, nueces. (Bolet y Socarras, 2010, pp.1561-3038).

Actualmente, las personas buscan nuevos productos que sean más saludables por lo que el gobierno años atrás implemento el semáforo nutricional, con la llegada de este se está promocionando la reducción de consumo de azúcar, de sal, de grasa y demás productos que han demostrado tener impacto negativo

en la salud de la población, se podría pensar que en algún punto la reducción de carne podría considerarse una opción para mejorar los estándares de salud.

1.5 Productos procesados

Entendemos por productos procesados a los alimentos que llegan a sufrir cambios o que pasen por cualquier tipo de procesamiento industrializado para poder llegar a ser consumido como producto final. Aquel procesamiento al cual son sometidos muchos de los alimentos de los que conocemos hace que sea posible ingerirlos, siendo que antes de esta transformación, no eran aptos como producto final. Otras de las grandes ventajas de este tipo de procedimiento es que podemos disponer de ciertos alimentos de temporada durante todo el año. Gracias a estas técnicas de procesamiento de alimentos el mercado vegetariano puede disfrutar de ventajas en la proteína vegetal como una mejorada técnica de seguridad en la manipulación de los alimentos por medio de diversos métodos tales como el manejo de temperaturas elevadas para así destruir bacterias que pueden llegar a ser nocivas. Algunos de estos tratamientos implementan aditivos que pueden impedir que ciertas grasas logren empezar a descomponerse o que se puedan formarse bacterias y hongos. Por último, encontramos que el envasado ayuda a evitar la mala manipulación de los alimentos, teniendo, así como ejemplo más factible a las verduras, frutas, congelados, enlatados y la leche. (*Pujol, 2018*).

1.5.1 Tipos de productos procesados

Esta información está redactada en base al sistema NOVA de clasificación de alimentos. Este sistema denominado “NOVA” agrupa a los alimentos según la finalidad, la naturaleza y el grado de procesamiento. Abarcando a todos dentro de cuatro grupos que será mencionados y explicados con mayor detalle a

continuación. (*La Organización Panamericana de la Salud y Organización de la salud, 2015*).

1.5.1.1 Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Aquellos alimentos que son denominados sin procesar están compuestos por partes de animales o plantas que no han llegado a experimentar ningún tipo de procesamiento industrial. Este grupo también podemos encontrar a los alimentos mínimamente procesados que son aquellos productos que pueden ser modificados de ciertas maneras pero que no agregan ninguna clase de sustancia nueva tales como azúcares, sal o grasas. Esto puede implicar que se pueda separar algunas partes del producto, como ejemplos de estos alimentos podemos encontrar las frutas secas, frescas o congeladas, granos, verduras y leguminosas, carnes, nueces, pescados y mariscos, leche y huevos. Las técnicas empleadas en este tipo de procesamiento tienen como característica la prolongación de vida útil de los alimentos, pueden aportar sabor a su uso y posterior preparación. (*La Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la salud, 2015*).

1.5.1.2 Ingredientes culinarios procesados

En este grupo debemos empezar definiendo el concepto de ingredientes culinarios que son tipos de sustancias extraídas y purificadas desde los propios componentes de cada alimento o también pueden ser obtenidas de la naturaleza, esta clase de sustancias en su mayoría no se consumen solas como son las grasas, sales, aceites y azúcares. Su característica especial dentro de la alimentación llega al momento de la preparación de los alimentos ya que al llegar al plato final estas sustancias proveen de mayor sabor y nutrición. (*La Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la salud, 2015*).

1.5.1.3 Alimentos Procesados

Los alimentos procesados se fabrican al aumentar a los alimentos mínimamente procesados cualquiera de los siguientes ingredientes utilizados en la gastronomía como son aceites, grasas, sal, azúcares, entre otros para transformarlos en más duraderos y en su mayoría adquieren más sabor. Dentro de este grupo de alimentos encontramos los panes, pescados, quesos simples, carnes, leguminosas, frutas y verduras en conserva. (*La Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la salud, 2015*).

1.5.1.4 Productos ultraprocesados

Como productos ultraprocesados encontramos que son tipos de sustancias que se derivan de los alimentos o son sintetizadas de cualquier otro tipo de fuente orgánica para elaborar formulaciones industriales. En su mayoría los productos ultraprocesados no están compuestos por alimentos enteros y son considerados invenciones de la ciencia y su tecnología dentro de la industrialización moderna de los alimentos. Este tipo de alimentos están listos para calentar y posteriormente ingerirse, por lo tanto, no requieren de ninguna preparación. (*La Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2015*).

Actualmente, en el Ecuador se han llevado diversas campañas de concientización sobre el consumo moderado de estos productos ya que se encuentran relacionados con patologías derivadas de una mala alimentación.

1.5.2 Productos procesados aptos para vegetarianos

1.5.2.1 Tofu

Este producto procesado es un derivado de la soja amarilla, concretamente es el cuajo que se lo llega a obtener al realizar el corte de la leche de soja. Este producto tiene como características que son muy digestibles, muy bajo en calorías y su gran número de proteínas tiene propiedades asimilables. Es uno de los productos vegetarianos con más hierro y calcio de los que son derivados de la soja. Es de los alimentos que se comercializan crudos para su preparación posterior que puede ser con una gran variedad de técnicas ya que absorbe bastante bien los sabores que se le incorporen en su cocción. *(Bradford, 2003).*

El tofu es el alimento preferido de las dietas vegetarianas ya que contiene un alto grado de porcentaje de aminoácidos esenciales y de proteínas de gran calidad. Este es un alimento con una textura muy suave lo que le facilita la digestión al ser humano a diferencia de las proteínas de origen animal. Algunas de sus características es que está libre de colesterol y alto en ácido linoleico, además siendo un gran aportador de minerales como el sodio, fósforo, hierro, potasio, vitaminas B y E. *(Bradford, 2003).*

1.5.2.2 Tempeh

Este producto procesado es procedente de Indonesia y está fabricado desde la soja amarilla que está parcialmente fermentada y cocida. Caracterizado por contener proteínas de excelente calidad hasta en un 19,5% y abundante en vitamina B12 que es muy escaso en las mencionadas proteínas de origen vegetal. Entre sus características se encuentra que se puede ingerir crudo y

que es muy digestible gracias a su producción de enzimas durante la fermentación. (*Bradford, 2003*).

En el Ecuador no es alimento común, por su origen, aunque ya se habla de su introducción en la industria culinaria por sus grandes aportes nutricionales a la dieta vegetariana.

1.5.2.3 Soja texturizada

Se puede obtener disolviendo la proteína de soja y la granulada deshidratada. Para su preparación se debe remojarla en agua, logrando así que vuelva a su textura y volumen original, sustituyendo tranquilamente a la carne picada en múltiples dietas y recetas. Este producto tiene una desventaja ya que tiene un nivel de procesamiento un poco alto, distorsionando un poco su sabor. (*Bradford, 2003*).

En el mercado ecuatoriano, se pueden encontrar productos finales aún más procesados gracias a la maleabilidad de este producto, lo que nos permite encontrar en los menús vegetarianos como hamburguesas de soja, salchichas de soja, etc.

1.5.2.4 Seitán

Al separar el gluten o la proteína de trigo del salvado y del almidón obtenemos como resultado el producto procesado vegetariano llamado Seitán. Este alimento es el que más se merece ser llamado carne vegetal ya que contiene un 24,7% en proteínas, además también por su textura, olor, consistencia y

sabor y por su facilidad para elaborar en la comodidad de muchos hogares con gran versatilidad para preparar distintas recetas. (*Bradford, 2003*).

1.5.3 Productos no procesados aptos para vegetarianos

Según la Organización Panamericana de la salud (OPS) y la Organización mundial de la salud (OMS) se puede denominar productos sin procesar a todos aquellos a alimentos que han sido distribuidos para su consumo poco después de cosecha o recolección. También se debe mencionar que dentro de este grupo existen los alimentos mínimamente procesados que han sido sometidos a tratamientos que alteran de tal manera que no introducen o agregan ningún tipo de sustancia, pero que pueden llegar a remover partes de algunos alimentos. Dentro de estos procesos mínimos podemos encontrar algunos como el lavado, limpiado, cepillado, secado, refrigeración, etc. (*La Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2015*).

1.5.3.1 Principales Productos no procesados en el Ecuador aptos para vegetarianos

1.5.3.1.1 Chocho

El choco o lupino es altamente nutritivo ya que contiene más del 40% de proteína, esto equivale igual o más que las habas, el maní o las arvejas, además contiene 7.1% en fibra, el 28.2 % de carbohidratos, 10% de hierro y 15% en calcio. (*Horton, 2014, pp. 18*).

1.5.3.1.2 Quinoa

Es uno de los alimentos más sanos que existen según la FAO ya que es rica en nutrientes dentro de su composición. Cuenta con un elevado grado de proteínas que pueden llegar hasta 23%, también cuenta con magnesio, calcio, hierro, fósforo, omega 6 y vitaminas C, E, B1, B2. Entre sus características también se encuentra que es una importa fuente de fibra para el ser humano por su bajo índice glucémico y su alto contenido de aminoácidos que influyen directamente con el desarrollo del cerebro. (*Horton, 2014, pp.18*).

1.5.3.1.3 Amaranto

El amaranto es uno de los alimentos que más aporta en proteínas ya que su grano llega a brindar hasta el 17% de estas, además posee la mayoría de aminoácidos esenciales para el ser humano, conteniendo también algunos minerales como lo son el hierro, calcio y fosforo. Otra de sus características es que porta vitaminas naturales tales como la A, B, C, B1, B2, B3, D y K. (*Gottau, 2016*).

1.5.3.1.4 Garbanzo

Por cada 100 gr de garbanzo podemos encontrar que aporta alrededor de 350 calorías que llegan a distribuirse en 20 gr de proteína, 15 gr de fibra, 5 gr de grasa y 44 gr de hidratos de carbono. Además, es rico en contenido de fibra y vitaminas B1, B2, B9, C, E y K. También contiene minerales tales como el magnesio, zinc, fosforo, calcio, potasio y el hierro. (*Gómez, 2017*).

1.6 Guías Alimentarias

Este tipo de herramientas llamadas “guías alimentarias” son de gran ayuda para orientar y educar a la población en rumbo a una alimentación mucho más saludable. Son diseñadas teniendo en cuenta varios aspectos como la disponibilidad alimentaria de cada persona, los hábitos alimenticios predominantes, y el nivel de acceso a los alimentos. (*Aranceta, 2014*).

Las GABA son definidas por la FAO y la OMS como instrumentos educativos que aportan mensajes claves con un lenguaje claro y sencillo, sin la utilización de términos técnicos de la ciencia nutricional para una mejor comprensión de la población. (*Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2018*). En 2016, las autoridades del Ministerio de Salud Pública conscientes del reto de la doble carga de la malnutrición en el país y atendiendo a los compromisos internacionales y nacionales, identificaron la necesidad de desarrollar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población ecuatoriana, como una acción prioritaria dentro de su agenda. (*Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2018*).

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador, servirán como referencia para el consumo alimentario adecuado de los diferentes grupos poblacionales, así como también, para orientar políticas públicas sectoriales vinculadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional del país. (*Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2018*)

1.6.1 Elaboración de las GABA en el Ecuador

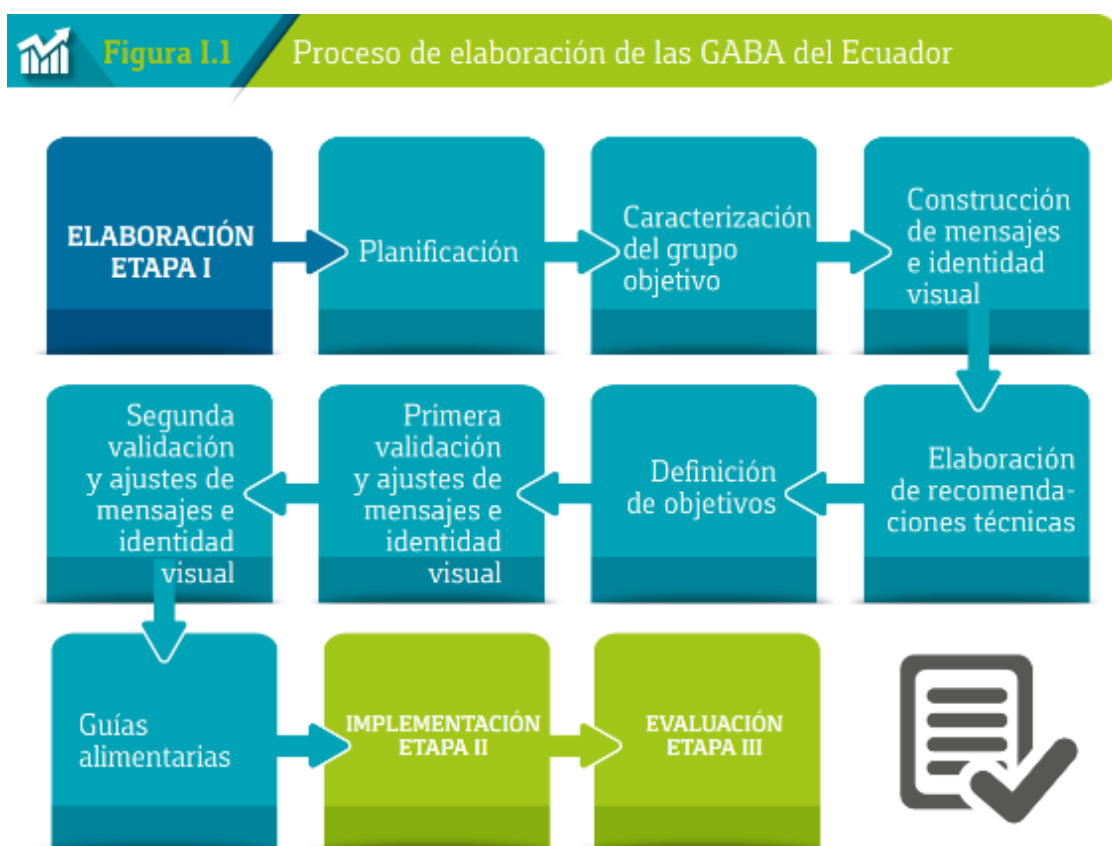


Figura 1. Proceso de elaboración de las GABA del Ecuador. Tomada de FAO, 2018.

1.6.1.2 Objetivos de la GABA en el Ecuador

Como objetivo general se encuentra el promover la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente para conservar la salud integral de la población mayor de 2 años del territorio ecuatoriano. También como objetivos específicos están el empoderar a la población en la selección y preparación de alimentos saludables a través de mensajes sencillos, amigables y representados por una imagen, contribuir en la formulación de política pública sobre la producción, promoción, regulación y consumo de alimentos saludables y aportar en el diseño de planes, programas y proyectos de promoción de la salud. (*Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018*).

1.6.2 Patrones alimenticios

Se puede definir como patrón alimenticio al grupo de productos alimenticios que un ser humano consume de forma habitual, debe tener una frecuencia de consumo de al menos una vez por cada mes, o que estén establecidos en la dieta cotidiana de una persona para su consumo cada 24 horas después de la última ingesta del mismo. De igual forma para un patrón alimenticio se debe tener en cuenta los precios de los productos, influencia del mercado ya que están relacionados con el ingreso de cada persona y su poder adquisitivo. (Tapia, 2016).

1.7 Recomendaciones de la OMS

Según la organización mundial de la salud, una dieta saludable debe incluir lo siguiente:

- Legumbres, verduras, frutas, cereales integrales y frutos secos como son, por ejemplo: alubias, lentejas, maíz, trigo o avena.
- Mínimo 400 g o en otras palabras cinco porciones de hortalizas y frutas al día, exceptuando tubérculos como la papa entre otros.
- Una persona que tenga un peso corporal saludable debe consumir aproximadamente 2000 calorías al día, e ingerir el 10% o menos de azúcares libres total. Se denomina a los azúcares libres a todos los aditivos que los cocineros, consumidores o fabricantes llegan a añadir a sus bebidas o alimentos, como por ejemplo encontramos zumos concentrados de frutas, jarabes y azúcares naturales que se encuentran en la miel.
- Una cantidad inferior al 30% de grasas al día. Son preferibles las grasas no saturadas sobre las saturadas, grasas trans de todos los tipos y las grasas de rumiantes. Particularmente las grasas trans que llegan a ser

producidas industrialmente se deben evitar ya que no forman parte de una dieta saludable.

- Ingerir una cantidad inferior a 5 gr diarios de sal. Es preferible que la sal sea yodada. (*Organización Mundial de la Salud, 2018*).

1.8 Sistema de intercambio de alimentos

Las listas de intercambio están compuestas de ciertos alimentos que pueden llegar a ser expresado en “porciones”. Cada una de estas porciones de alimentos está representada en medidas caseras, poseyendo un valor nutricional similar por medio de una parecida cantidad de proteínas, lípidos, calorías y carbohidratos. Su mayor característica es que cualquier alimento representado en estas porciones puede ser intercambiado por cualquier otro de la misma lista con una cantidad parecida de macronutrientes y calorías. (*Ministerio de salud del Perú, 2018*).

1.8.1 Contenido Nutricional según porción de intercambio

Tabla 1. Contenido nutricional

Grupo	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
	kcal	g	g	g
Cereales, tubérculos y menestras	135	5	1	25
Verduras	25	1	0	5
Frutas	55	1	1	13
Lácteos y derivados				
Altos en grasa (8 g de grasa)	130	7	7	10
Bajos en grasa (1 g de grasa)	65	5	1	10
Quesos altos en grasa (23 g de grasa)	130	10	9	1
Azúcares y derivados	20	0	0	6
Grasas				
Aceites	90	0	10	0
Oleaginosas	110	4	10	4

Nota: Contenido Nutricional según porción de intercambio. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2 Porciones

1.8.2.1 Cereales

Tabla 2. Porciones Cereales

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Cereales		
Arroz cocido	118	7 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Arroz crudo	38	2 cucharadas llenas
Avena hojuela	41	3 cucharadas llenas
Fideos tallarín crudo	44	1/2 de taza
Galleta de soda	31	9 unidades
Maíz cancha tostada	40	4 cucharadas llenas o 1/3 de taza
Maíz choclo crudo	117	3/4 de taza o 1 trozo
Maíz mote cocido	131	2/3 de taza
Pan francés	49	1 1/2 unidades
Quinoa cocida	157	8 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Quinoa cruda	39	3 cucharadas llenas
Trigo cocido	149	8 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Trigo crudo	38	3 cucharadas llenas
Harina de trigo	38	3 cucharadas llenas

Nota: Porciones de intercambio de los cereales. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.2 Tubérculos

Tabla 3. Porciones Tubérculos

Tubérculos		
Betarraga cruda	314	1 unidad grande
Camote amarillo crudo	116	1 unidad mediana
Olluco picado	218	9 unidades pequeñas o 1 1/2 taza
Papa amarilla cruda	131	1 unidad mediana
Papa blanca cruda	139	1 unidad pequeña
Papa moraya, chuño crudo	42	3 unidades medianas
Yuca blanca cocida	90	1 rodaja pequeña
Yuca blanca cruda	83	1 rodaja pequeña

Nota: Porciones de intercambio de los tubérculos. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.3 Leguminosas

Tabla 4. Porciones Leguminosas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Menestras		
Arvejas frescas crudas	127	2/3 de taza
Arvejas secas crudas	38	3 cucharadas llenas
Frijoles canario cocido	159	10 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Frijoles canario crudos	40	2 cucharadas llenas
Frijoles castilla crudos	41	3 cucharadas llenas
Garbanzos cocidos	136	7 cucharadas llenas 3/4 de taza
Garbanzos crudos	37	2 cucharadas llenas
Habas frescas P.C	89	1/2 taza
Lentejas chicas cocidas	139	8 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Lentejas crudas	40	4 cucharadas llenas
Pallares secos cocidos	131	6 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Pallares secos crudos	41	2 cucharadas llenas

Nota: Porciones de intercambio de las leguminosas. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.4 Verduras

Tabla 5. Porciones Verduras

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Verduras		
Acelga picada cruda	96	1 taza
Apio picado crudo	124	1 taza
Berenjena cruda P.C.	70	3 rodajas
Brócoli crudo	65	10 ramitas o 2/3 taza
Caigua cruda	173	1 unidad grande
Cebolla de cabeza cruda	53	1/2 unidad pequeña
Col crespada cruda	108	3/4 taza
Coliflor picada cruda	93	3/4 taza
Espinaca negra picada cruda	81	1 1/2 tazas
Lechuga redonda picada cruda	217	1 unidad mediana o 2 tazas
Nabo crudo	163	1 unidad mediana
Pepinillo sin cáscara crudo	236	18 rodajas o 1/2 unidad mediana
Rabanito picado crudo	186	6 unidades medianas o 1 1/2 tazas
Tomate crudo	137	1 unidad mediana o 9 rodajas
Vainitas picada cruda	70	10 unidades o 2/3 taza
Zanahoria picada cruda	63	1 unidad pequeña o 1/2 taza
Zapallo macre crudo	100	1 trozo pequeño o 3 tajadas gruesas

P.C. parte comestible

Nota: Porciones de intercambio de las verduras. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.5 Frutas

Tabla 6. Porciones Frutas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Frutas		
Carambola P.C.	157	3 unidades medianas
Chirimoya P.C.	63	1 tajada grande o 1/8 unidad grande
Ciruela P.C.	67	1/2 unidad mediana
Cocona P.C.	134	1 unidad mediana
Fresa P.C.	134	9 unidades medianas
Granadilla P.C.	69	1 unidad mediana
Jugo de limón	183	3/4 de vaso
Jugo de naranja agria	167	3/4 de vaso
Mandarina P.C.	157	1 unidad mediana
Mango P.C.	92	1 unidad pequeña
Manzana P.C.	102	1 unidad pequeña
Melocotón P.C.	86	1 unidad mediana
Melón P.C.	239	1 tajada mediana o 1/2 taza
Membrillo P.C.	128	1 unidad mediana
Naranja P.C.	138	1 unidad pequeña
P.C. parte comestible		

Nota: Porciones de intercambio de las frutas. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.6 Lácteos altos en grasa

Tabla 7. Porciones Lácteos altos en grasa

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Leche en polvo entera	27	3 cucharadas llenas
Leche evaporada entera	98	1/3 vaso o 1/4 taza
Leche fresca de vaca	206	3/4 vaso o 2/3 taza
Yogur de leche entera	213	3/4 vaso o 2/3 taza

Nota: Porciones de intercambio de los lácteos altos en grasa. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.7 Lácteos bajos en grasa

Tabla 8. Porciones Lácteos bajos en grasa

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Leche evaporada descremada	82	1/3 vaso o 1/4 taza
Yogur frutado descremado	68	1/3 vaso o 1/4 taza

Nota: Porciones de intercambio de los lácteos bajos en grasa. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.8 Quesos altos en grasa

Tabla 9. Porciones quesos altos en grasa

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Queso fresco de vaca	49	1 tajada mediana
Queso mantecoso	33	1 tajada mediana

Nota: Porciones de intercambio de los quesos altos en grasa. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.9 Azúcares y derivados

Tabla 10. Porciones azúcares y derivados

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Azúcares y derivados		
Azúcar	6	1 cucharadita llena
Chancaca	6	1 cucharadita
Chocolate con azúcar	8	1 cucharadita
Mermelada de fresa	10	2 cucharaditas
Miel de abeja	6	1 cucharadita

Nota: Porciones de intercambio de los azúcares y derivados. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.10 Aceites

Tabla 11. Porciones Aceites

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Aceite vegetal	10	2 cucharadas
Mantequilla	12	1 cucharada llena
Margarina con sal	13	1 cucharada llena

Nota: Porciones de intercambio de los aceites. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.2.11 Oleaginosas

Tabla 12. Oleaginosas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Almendras	19	17 unidades
Maní crudo pelado	20	20 unidades
Nueces	17	5 unidades

Nota: Porciones de intercambio de las oleaginosas. Tomado de Ministerio de Salud del Perú, 2014.

1.8.3 Reparto de Macronutrientes

Tabla 13. Reparto de macronutrientes

Energía	100%	2000 kcal		Gramos
Carbohidratos	50% - 60%	1000 – 1200	÷4	250gr – 300gr
Proteína	15% - 20%	300 – 400	÷4	75gr – 100gr
Grasas	30% - 35%	600 – 700	÷9	66,66gr – 77,77gr

Nota: Reparto de Macronutrientes. A, Aleaga. 2018.

1.8.4 Distribución de intercambios durante el día

Tabla 14. Distribucion de intercambios

TIEMPO DE COMIDA	PORCENTAJE	SELECCIÓN ACORDE ESTILO DE VIDA	Kcal 2000
Desayuno	20 -25%	20%	400
Media mañana	5 – 10%	10%	200
Almuerzo	35 – 40%	35%	700
Media tarde	5 – 10%	10%	200
Merienda	20 – 25%	25%	500

Nota: Distribución de intercambios durante el día. A, Aleaga. 2018

2. CAPÍTULO II

2.1 Propuesta Metodológica

2.1.1 Zona de estudio

2.1.1.1 Cantón Quito

Según la Prefectura de Pichincha el Distrito Metropolitano de Quito es la capital de la provincia de Pichincha y de la de República del Ecuador, es la segunda ciudad más grande y poblada del Ecuador y el 18 de septiembre de 1978 fue declarada Patrimonio cultural de la Humanidad por la UNESCO. Está ubicado a 2800 metros sobre el nivel del mar aproximadamente y está dividida actualmente en 8 zonas Metropolitanas. (*Prefectura de Pichincha, 2017*).



Figura 2. Administraciones zonales del Distrito Metropolitano de Quito. Obtenido de Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, 2018.

Quito es una ciudad con un alto índice comercial y turístico, cuenta con una gastronomía variada. Es la Capital de la República por ende es visitada y residida por un gran número de personas con preferencias vegetarianas y necesitan encontrar lugares que ofrezcan opciones vegetarianas completas y

saludables, siendo Quito el lugar idóneo para impulsar un proyecto de alimentación vegetariano que ayude a mejorar la educación alimentaria.

2.1.2 Grupos de estudio

Se realizará entrevistas como técnica de investigación a personas identificadas como expertos (Doctores, Nutricionistas) y a gestores (Personas que dedican su vida al entorno gastronómico vegetariano)

2.1.2.1 Expertos

- A) Nutricionista Estefany Gabela, Nutricionista registrada en los EEUU, Directora de Salud Global y Docente de Nutrición en la Universidad de las Américas.
- B) Doctora Melissa Mera, 26 años, Doctora en el “Centro de Salud de Cocotog”. Seleccionada por sus conocimientos y trayectoria como Doctora

2.1.2.2 Gestores

- A) Goura Gragirena, 30 años, Chef ejecutivo “Dulce albahaca”. Seleccionado por su trayectoria como vegetariano ya que lleva alimentándose de esta manera desde su nacimiento y por su recorrido como chef ejecutivo de restaurants que sirven platos vegetarianos.
- B) David Carrera, 24 años, Chef ejecutivo Bar-Restaurant del colegio adventista ciudad de Quito. Seleccionado por su gran tiempo

consumiendo una dieta vegetariana y por su trayectoria en restaurants con desarrollo de platos vegetarianos.

- C) Saraswati Rodríguez, 41 años, Gerente Propietaria de restaurant “La Killa & Co. Cocina artesanal”. Seleccionada por su gran trayectoria consumiendo una dieta vegetariana y creación de su propio establecimiento para servir platos vegetarianos.

- D) Soledad Campaña, 29 años, propietaria de “Quipizza”. Seleccionada por su gran cantidad de tiempo consumiendo una dieta vegetariana y por el desarrollo de su propio emprendimiento con el fin de aportar una opción vegetariana de pizzas.

- E) Oswaldo Calderón, 39 años, Propietario de “Vurggers”. Seleccionado por su gran tiempo consumiendo una alimentación vegana y sus conocimientos sobre el tema de vegetarianismo, también por su emprendimiento para aportar opciones de proteína vegetal.

2.1.3 Metodología de Investigación

Tabla 15. Metodología de Investigación

Objetivo	Variable	Indicador	Técnica	Fuente de información
Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre vegetarianismo, que sirva como referente conceptual para diseñar un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable.	Gastronomía	<ul style="list-style-type: none"> • Artículos vegetarianos • Publicaciones vegetarianas • Libros vegetarianos 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación Bibliográfica. • Análisis bibliográfico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Libros de vegetarianismo • Páginas oficiales de vegetarianismo • Libros, revistas y publicaciones de nutrición y dietas. • OMS • FAO
Realizar una investigación de campo cualitativa sobre vegetarianismo en el sector Norte de Quito con expertos para determinar un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable.	Gastronomía	<ul style="list-style-type: none"> • Patrones de alimentación • Libros vegetarianos 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista 	<p>EXPERTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutricionista Estefany Gabela • Doctora Melissa Mera <p>GESTORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goura Gragirena • David Carrera • Saraswati Rodríguez • Soledad Campaña • Oswaldo Calderón
Desarrollar una guía que refleje un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable.	Gastronomía	<ul style="list-style-type: none"> • Guías alimenticias • Patrones de alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Estructuración de una guía que refleje un patrón de alimentación vegetariano saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Guías alimenticias • GABAS • Guías vegetarianas • Recetas vegetarianas

2.1.4 Diseño de Instrumentos de Investigación

La figura numero 1 presenta los datos de la universidad y facultad, el título de la entrevista, los objetivos de la entrevista y por último un espacio para los datos personales de cada entrevistado.

UDA

GASTRONOMÍA
ALIMENTOS Y BEBIDAS | **uda**

UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS

FACULTAD DE GASTRONOMIA

Entrevista para expertos en nutrición y gestores vegetarianos

Objetivos de la entrevista

- Mediante la entrevista evaluar el nivel de conocimientos acerca de una alimentación vegetariana saludable
- En base a la entrevista determinar si las dietas vegetarianas saludables pueden reemplazar las dietas carnívoras
- En base a los resultados obtenidos en la entrevista, desarrollar una guía alimenticia para fomentar la dieta vegetariana saludable

Nombre:
.....
.....

Edad:
.....
.....

Profesión/descripción:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Figura 3. Primera Hoja de la Entrevista

En la figura numero 2 se encuentran las preguntas a realizarse durante la entrevista con temas relacionados al vegetarianismo y a la proteína vegetal



The image shows a document titled 'Segunda Hoja de la entrevista' (Second page of the interview). It features the logo 'udla' in red script on the left and a red rectangular box on the right containing the text 'GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS' and the 'udla' logo. The main content is a list of 10 numbered questions in Spanish, all starting with 'En su experiencia, ¿Cree...?' (In your experience, do you believe...?). The questions are:

1. En su experiencia, ¿Cree que la proteína vegetal puede reemplazar a la proteína animal?
2. En su experiencia, ¿Cree que consumir solamente proteína vegetal puede ser perjudicial para la salud?
3. En su experiencia, ¿cree que las personas que siguen una dieta vegetariana son propensas a la Anemia?
4. En su experiencia, ¿cree usted que la alimentación vegetariana aporta las vitaminas y minerales necesarios para el ser humano?
5. En su experiencia, ¿Cree usted que eliminar el consumo de proteína animal reduce el riesgo de enfermedades cardiacas?
6. En su experiencia, ¿Usted recomendaría seguir una dieta vegetariana a personas con problemas cardiacos o de sobrepeso?
7. En su experiencia, ¿Cree ustedes que las personas que consumen una dieta vegetariana tienen un estilo de vida más saludable?
8. En su experiencia, ¿Cree usted que las personas no optan por una dieta vegetariana por el simple hecho de que desconocen los beneficios que esta aporta?
9. En su experiencia, ¿Cree usted que llevar una dieta vegetariana puede llegar a tener un impacto ambiental y no solo en la salud de cada persona?
10. ¿Qué recomendaciones usted daría a las personas con dietas vegetarianas?

Figura 4. Segunda Hoja de la entrevista

2.1.4.1 Presentación de resultados

Pregunta 1: En su experiencia, ¿Cree que la proteína vegetal puede reemplazar a la proteína animal?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Si, totalmente. La proteína de fuente vegetal es una buena opción para las personas. Claro que existen diferencias, tomando en cuenta precauciones sus debidas precauciones.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Si, porque existen muchos nutrientes necesarios para el ser humano que se pueden reemplazar desde el origen vegetal.”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Naturalmente las personas son frugívoras. El ser humano fue conllevado a consumir proteína animal, debido a su contexto, que naturalizó el ser carnívoro.”

Respuesta de David Carrera: “Sí. La proteína vegetal, ciertamente no contiene todos los componentes que posee la proteína animal, pero puede ser complementada con nutrientes existentes en otro tipo de alimentos.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “No se busca reemplazarlas. La dieta vegetariana posee nutrientes mucho más benéficos y digeribles.”

Respuesta de Soledad Campaña: “Totalmente, se trata de completar las proteínas encontradas en varios vegetales.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “Varios nutricionistas han apoyado, desmintiendo la necesidad sobre la proteína animal.”

Análisis: Mediante las respuestas aportadas por los entrevistados se puede llegar a concluir que la proteína vegetal puede llegar a reemplazar a la proteína animal totalmente siempre y cuando se establezca porciones para ingerir durante la dieta que será establecida con el asesoramiento de un nutricionista.

Pregunta 2: En su experiencia, ¿Cree que consumir solamente proteína vegetal puede ser perjudicial para la salud?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Puede ser, dependiendo del grado de vegetarianismo, existen algunos riesgos por la dificultad de obtención de hierro en una dieta vegetariana. Con los años puede llegar a faltar la vitamina B12 por lo que es importante estar atentos a fuentes que proporcionen esta vitamina.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “No, creo que es cuestión de seguir un régimen nutricional, en donde las personas deben ser supervisadas y guiadas por un medico nutricionista”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “En mi experiencia, las personas desde su gestación y nacimiento no requieren del consumo de proteína animal, llegando a edades como, 30 años o más, sin contraer ninguna enfermedad por llevar una dieta vegetariana.”

Respuesta de David Carrera: “No, pero esta proteína debe ser complementada y equilibrada con otros nutrientes. Si se excede en un solo tipo de nutriente, casi siempre surge alguna complicación.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Existen estudios, que demuestran, mejor rendimiento físico en personas con una dieta vegetariana. La digestión de la carne, conlleva mucho esfuerzo para el cuerpo.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “No es necesariamente perjudicial. Se debe conllevar la dieta con un especialista en nutrición.”

Respuesta de Soledad Campaña: “No. Creo que una dieta vegetariana no es perjudicial.”

Análisis: Gracias a las respuestas dadas por los entrevistados se llega a deducir que el consumo exclusivo de la proteína vegetal no tiene porque llegar a ser perjudicial para la salud mientras se consuma conscientemente los alimentos que contengan todo lo que necesita el ser humano, previamente establecidos en una dieta guiada por un nutricionista. Sin embargo, pueden existir riesgos si se llega a ignorar cualquier tipo de alimento necesario.

Pregunta 3: En su experiencia, ¿cree que las personas que siguen una dieta vegetariana son propensas a la Anemia?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “No necesariamente propensos, pero se debe estar atentos a las fuentes de hierro y B12 para evitar los riesgos. Se debe recurrir constantemente al médico”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “No, para una persona que opto por una dieta vegetariana y esta consciente de lo que come, bajo la supervisión de un nutricionista, no tiene ninguna razón para contraer algún tipo de enfermedad.”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Creo que es un dato totalmente falso, creer que las personas lleguen a contraer estas enfermedades”

Respuesta de David Carrera: “Pueden serlo, pero no por alimentarse de una dieta así. Si no, por disminuir las cantidades consumidas, y no consumir alimentos variados entre leguminosas, grasas, frutas.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Es un mito, a desvalorizar desde la ciencia médica. El conocimiento es transmitido muchas veces tan solo por costumbre; no se cuestiona ni realiza nuevos estudios.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “De ninguna manera, la anemia no es causada por una dieta vegetariana. Una mala alimentación puede conllevar problemas de salud.”

Respuesta de Soledad Campaña: “La dieta vegetariana, así como cualquier otra dieta, debe ser equilibrada, para no contraer ningún tipo de enfermedad como la anemia.”

Análisis: Mediante las respuestas aportadas por los entrevistados se puede llegar a concluir que la dieta vegetariana no hace más o menos propensas a las personas a contraer cualquier tipo de enfermedad, sino la mala alimentación al excluir alimentos como fuentes de hierro o de la vitamina B12.

Pregunta 4: En su experiencia, ¿cree usted que la alimentación vegetariana aporta las vitaminas y minerales necesarios para el ser humano?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Bueno, las personas deben consumir una mezcla de alimentos que aporten todo las vitaminas y minerales que cubran las necesidades del ser humano.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Si, creo que la alimentación vegetariana variada con distintas combinaciones de alimentos aporta todas las vitaminas y minerales para el ser humano.”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Creo que las vitaminas consumidas en una dieta vegetariana, son inclusive más que suficientes.”

Respuesta de David Carrera: “Si. Existe una variedad casi ilimitada de alimentos no procedentes de un animal y entre todo ello, existe incluso nutrientes capaces de solucionar ciertas enfermedades, ya que, entre una dieta vegetariana, obviamente, recomendaría el consumo de plantas medicinales de manera habitual.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Si, sumando los nutrientes de varios alimentos, combinándolos, y conociendo sus aportes podemos adquirir todo lo necesario para nuestro organismo.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “Se ha comprobado que las leguminosas y verduras, contienen todo lo necesario para una persona.”

Respuesta de Soledad Campaña: “Si, en mi experiencia, la proteína vegetal aporta todas las proteína y nutrientes para el ser humano.”

Análisis: Gracias a las respuestas dadas por los entrevistados se puede llegar a deducir que una dieta vegetariana bien planteada por un nutricionista, con variaciones y combinaciones de alimentos puede llegar a aportar las vitaminas y minerales necesarias para el ser humano.

Pregunta 5: En su experiencia, ¿Cree usted que eliminar el consumo de proteína animal reduce el riesgo de enfermedades cardiacas?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Si puede ayudar en ese sentido, ya que las grasas saturadas se encuentran en la proteína animal y en una dieta vegetariana se estaría evitando de cierta forma este tipo de problemas cardiacos.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Si, totalmente. Esta muy relacionada la ingesta de las grasas saturadas que provienen de la proteína animal o alimentos procesados al riesgo de cardiovascular”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Estoy de acuerdo en eliminar el consumo de proteína animal. Reduce en forma drástica la probabilidad de contraer enfermedades de ese tipo, ya que el estrés sufrido por el animal en su faenamiento es transmitido a través de su carne, como producto final y su posterior consumo.”

Respuesta de David Carrera: “Si reduce el riesgo de contraerlas. Ya que reduce las grandes cantidades de grasas saturadas consumidas comúnmente a través de los animales.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Mejora la salud de manera general. No tan solo enfermedades de tipo cardiaco, si no que afecta a todo el cuerpo y sus funciones.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “No tan solo enfermedades cardiacas son combatidas, si no también aquellas relacionadas con algunos tipos de cáncer.”

Respuesta de Soledad Campaña: “El consumo de la dieta carnívora produce el exceso de grasas en el cuerpo, produciendo que algunas arterias se tapen. Por ello las dietas vegetarias reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares en el ser humano.”

Análisis: Mediante las respuestas aportadas por los entrevistados se puede llegar a concluir que el consumo de proteína animal conlleva una cantidad excesiva de grasas saturadas por consecuencia el consume de una dieta vegetariana disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiacas.

Pregunta 6: En su experiencia, ¿Usted recomendaría seguir una dieta vegetariana a personas con problemas cardiacos o de sobrepeso?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Si, pero no es la única forma para ayudar a personas con este problema. Siempre y cuando sea una dieta saludable para controlar el peso.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “No estrictamente una dieta vegetariana, si no mas bien llevar un estilo de vida saludable consumiendo alimentos más sanos que están ligados a una dieta vegetariana”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Creo que, en personas con este tipo de problema, es bastante recomendado para su salud optar por una dieta vegetariana.”

Respuesta de David Carrera: “Si se las recomiendo. Una dieta vegetariana reduce el excesivo consumo de grasas, y la fibra y azúcares naturales de los alimentos vegetales ayudan al metabolismo del cuerpo.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Una buena alimentación vegetariana, mejora el metabolismo, afectando directamente al peso del cuerpo, y a su salud en general.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “En mi experiencia recomendaría a las personas con este tipo de problemas eliminar el consumo de carne, ya que es una de las fuentes que más aportan a contraer este tipo de enfermedades.”

Respuesta de Soledad Campaña: “Si se consumen únicamente carbohidratos como dieta vegetariana, se contraerían problemas de sobrepeso. Por ello no se trata solo de suprimir el consumo de carne, si no de complementar la dieta con sus sustitutos.”

Análisis: Gracias a las respuestas dadas por los entrevistados se puede llegar a deducir que una dieta vegetariana no es la única opción, pero si puede llegar a ser recomendada para personas que tienen este tipo de problemas, pero la dieta debe ser controlada y guiada por un nutricionista.

Pregunta 7: En su experiencia, ¿Cree usted que las personas que consumen una dieta vegetariana tienen un estilo de vida más saludable?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Depende, no diría que es más saludable que otras, pero es una alternativa altamente saludable. Siempre

y cuando las personas estén bien informadas de todos los alimentos que deben ingerir y no llegue a ser una dieta incompleta.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Totalmente, la decisión de ser vegetariano en su mayoría está ligada a llevar un estilo de vida más saludable”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Creo fielmente que una dieta vegetariana es más saludable.”

Respuesta de David Carrera: “En general el metabolismo mejora, y ampliar los nutrientes consumidos mejora las capacidades generales de todo el cuerpo. Siempre debe ser acompañado por rutinas de ejercicio físico.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Mejoran su metabolismo y digestión, aumenta su energía; todas las capacidades del cuerpo son mejoradas. Ha sido recomendado en personas con hipertiroidismo.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “Bajo mi experiencia, el consumo de dietas vegetarianas, disminuye la contracción de enfermedades, y con ello reducir los medicamentos y o análisis médicos.”

Respuesta de Soledad Campaña: “Alimentarse de una manera consciente, con cualquier tipo de dieta puede llegar a ser más saludable”

Análisis: Mediante las respuestas aportadas por los entrevistados se puede llegar a concluir que por lo general las personas que siguen una dieta vegetariana bien planteada de la mano de un nutricionista pueden llevar un mejor estilo de vida mas saludable ya que esta reduce el riesgo de enfermedades y potencia el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Pregunta 8: En su experiencia, ¿Cree usted que las personas no optan por una dieta vegetariana por el simple hecho de que desconocen los beneficios que esta aporta?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “No tienen la suficiente información de lo que es una dieta vegetariana. Siendo uno de los problemas mas grandes es la falta de lugares para poder consumir platos vegetarianos.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Mucha gente no hace el esfuerzo por tener una asesoría nutricional y esto tiene como consecuencia la desinformación de lo que realmente puede aportar una dieta vegetariana”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Creo que es un problema de educación; al fomentar en los niños el consumo necesario de carne, cuando ello es totalmente falso.”

Respuesta de David Carrera: “El acceso a la información a través de internet a creado oportunidades para conocer muchos aspectos sobre casi todo; con ello ha crecido la población vegetariana. Sin embargo, no se liga directamente con el conocimiento de sus beneficios, o con el conocimiento sobre el trato que dan las industrias a los animales. Se relaciona más bien, con la emoción que se genera ante ello. Con ello ante el dolor animal, o en ciertas personas, ante el dolor que les causa alguna enfermedad relacionada con el consumo de carne, optan por una dieta vegetariana.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Creo que su desconocimiento es debido a su conformidad, y desinterés ante a su salud, y la de los animales que consumen, el trato que ellos tienen, y todo aquello que es introducido en los animales para acelerar su crecimiento.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “Esta ligado al desconocimiento y al sistema capitalista que ha generado la idea del consumo de carne, como algo natural.”

Respuesta de Soledad Campaña: “Creo que la desinformación, mantiene la costumbre en no relacionar, lo consumido, con su origen y como el mismo fue traído hasta su plato.”

Análisis: Gracias a las respuestas dadas por los entrevistados se logra llegar a deducir que existe una desinformación total por parte de las personas. No solo sobre dietas vegetarianas sino también de un estilo de vida saludable y de que se debe consumir para lograrlo, por ende, se desconoce los beneficios que una dieta vegetariana puede llegar a aportar

Pregunta 9: En su experiencia, ¿Cree usted que llevar una dieta vegetariana puede llegar a tener un impacto ambiental y no solo en la salud de cada persona?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Si, creo que optar por una dieta vegetariana se ayuda a la reducción de gases de efecto invernadero producidos por la industria ganadera.”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Claro que sí, estudios abalan que la industria agrícola alimenta a los animales destinados para el consumo humano con otro tipo de sustancias que llegan a ser químicas en muchos de los casos.”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Si es conveniente. La mayoría de los gases de invernadero son producidos por la industria cárnica, los cuales ha afectado de manera negativa a nivel mundial.”

Respuesta de David Carrera: “Algunos hablan de que los animales de ganado sobre poblarían el planeta, si no fueran consumidos. Sin embargo, son consumidos, por un sector del planeta, y de manera excesiva, no todos tienes acceso a ese tipo de alimentación-, eso desborda las consecuencias malélicas generadas por alimentar animales en exceso, y matar y procesar a los mismos en esa medida. Se disminuiría la deforestación, los gases de invernadero, el exceso de comida usado para el ganado, la naturalización de esos actos violentos.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Existe una presión enorme para acelerar la producción de carne, con ello se afecta a la deforestación de los bosques, ya que se requiere cada vez más espacio y recursos los mismos que pueden ser usados para poblaciones humanas- para esos animales.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “El consumo de dietas carnívoras durante los últimos años, ha exterminado grandes espacios biodiversos, mares y bosques. La industria cárnica es una de los mayores contaminantes del medio ambiente.”

Respuesta de Soledad Campaña: “La mayor contaminación ambiental es dada por la ganadería.”

Análisis: Mediante las respuestas aportadas por los entrevistados se puede llegar a concluir que la industria cárnica es una de las mayores causas de contaminación ambiental en el planeta, por consecuencia al optar por una dieta vegetariana se puede aportar de manera positiva al medio ambiente y de esta manera no solo mejorar la forma de alimentarse de cada persona por medio de una dieta vegetariana bien planteada y guiada por un profesional.

Pregunta 10: ¿Qué recomendaciones usted daría a las personas con dietas vegetarianas?

Expertos

Respuesta de la Nutricionista Estefany Gabela: “Es muy importante saber informarse y así poder seleccionar los alimentos para que no les vaya a faltar los nutrientes en su dieta y lo que el cuerpo humano necesita. Siempre acompañando la dieta con ejercicio, buenas costumbres y un estilo de vida”

Respuesta de la Doctora Melissa Mera: “Seguir bajo el control nutricional de un profesional. Asistir constantemente a controles médicos que conlleven exámenes de su estado de salud.”

Gestores

Respuesta de Goura Gragirena: “Recomiendo mantener con firmeza su dieta, y realizar actividades deportivas diariamente.”

Respuesta de David Carrera: “Leer, leer mucho, informarse sobre lo que consumen, sobre lo que requiere su cuerpo, sobre lo que les es útil, realizarlo y defenderlo en toda situación.”

Respuesta de Saraswati Rodríguez: “Se debe concientizar la forma de alimentarse, para evitar el exceso de algún elemento, y generar problemas relacionados con ello.”

Respuesta de Oswaldo Calderón: “Es necesario entrar en conciencia para poder llevar una mejor alimentación.”

Respuesta de Soledad Campaña: “Les recomiendo continuar su dieta, equilibrando lo consumido en cuanto a los nutrientes adquiridos.”

Análisis: Gracias a las respuestas dadas por los entrevistados se logra llegar a deducir que es recomendable para las personas que ya se encuentran consumiendo una dieta vegetariana acudir a la asesoría de un profesional en nutrición para lograr así obtener una mayor información de lo que se debe ingerir. De igual manera se recomienda la constante visita a un medico para continuos controles del estado de salud de cada individuo.

Gracias a la entrevista estructurada con 10 preguntas específicas acerca de un estilo de vida vegetariano, realizada a expertos y gestores de este ámbito, se puede concluir que la proteína vegetal puede llegar a reemplazar a la proteína animal completamente, ya que aportan los aminoácidos, vitaminas y minerales necesarios para el ser humano, sin llegar a afectar su estado de salud, consiguiendo incluso ser más saludable al evitar una gran cantidad de grasas saturadas que contiene la proteína animal. Siempre y cuando se mantenga una dieta establecida con la ayuda de un nutricionista profesional para evitar la falta de hierro o de vitamina b12. También se puede llegar a concluir que este tipo de dietas pueden aportar un cambio en el medio ambiente y un estilo de vida más saludable para las personas que han llegado a tener ciertas enfermedades.

De esta manera con la información aportada en cada respuesta, se procede al desarrollo de la propuesta de una guía alimentaria vegetariana que refleje un ejemplo de patrón diario alimenticio.

3. CAPÍTULO III

3.1 Implementación de una guía que contenga un ejemplo de un patrón de alimentación diario basado en una dieta vegetariana saludable



GUÍA ALIMENTARIA VEGETARIANA

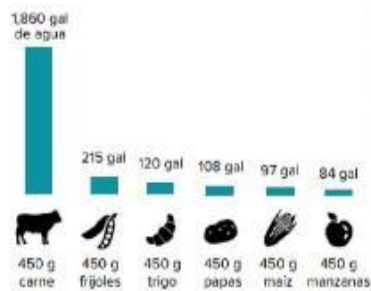
BIENVENIDOS, el hecho de empezar a leer esta guía, es solo el comienzo para mejorar el estilo de vida de cada persona. Dejar de comer proteína animal puede llegar a salvar incalculables vidas y es una de las mejores formas de salvaguardar el medio ambiente. Otra ventaja, es que mejorarás tu estado físico y mental llegando de esta manera a verse y sentirse de una manera excepcional.

Un patrón de
alimentación
vegetariano
al alcance de
todo el
mundo.

Figura 5. Página 1 de la guía

DATOS RELEVANTES

Según la (FAO) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la industria ganadera es causante de la emisión del 18% de gases de efecto invernadero. Se puede ayudar mucho más a frenar el calentamiento global, al dejar de consumir productos de origen vegetal que dejando de conducir un automóvil. De igual manera se logra ahorrar mas agua y otros recursos valiosos.



La producción de una libra de verduras, granos o frutas requiere el uso de 15 veces menos agua que para la producción de una libra de carne. Una persona promedio puede ducharse durante un mes con el agua que se requiere para la producción de una sola hamburguesa. Siendo esta una de las tantas razones por las que la ganadería es la protagonista del cambio climático en el planeta.

Anualmente bosques y selvas tropicales son talados para conseguir espacio en donde criar a los animales de granja por consecuencia la ganadería es la principal causa de la deforestación. La ganadería ha sido la causante de un aproximado del 80% de la deforestación a lo largo del amazonas.



Figura 6. Página 2 de la guía

ALIMENTOS PARA UNA DIETA VEGETARIANA

¡Granos y cereales!



Los granos son una gran fuente de fibra y hierro, y también contienen proteína. El arroz integral, la pasta y la avena son algunas de las opciones más saludables

¡Frutas!

Las frutas son fantásticas para hidratarte y una fuente excelente de fibra, potasio y antioxidantes. Algunas de las frutas más nutritivas son las manzanas, naranjas y arándanos.



¡Frutos Secos!



Las nueces, almendras y semillas son una increíble fuente de proteína y además promueven la salud del sistema inmunitario.

Figura 7. Página 3 de la guía

¡Snacks!



Se puede encontrar muchos de estos snacks que son libre de crueldad animal y con un importante valor nutricional en cualquier tienda.

¡Congelados!

Productos como verduras, frutas y comidas listas para el calentar en momentos donde no hay mucho tiempo, estos pueden aportar mucho valor a la dieta vegetariana



¡Verduras!



Las verduras son prácticamente los alimentos más saludables en el planeta. Algunos de los vegetales más nutritivos son la col rizada, el brócoli, la espinaca y los pimientos.

Figura 8. Página 4 de la guía

PRODUCTOS COMO FUENTES DE HIERRO Y PROTEÍNA



Avena

La avena contiene mucho hierro y fibra para dar energía todo el día. Se puede preparar con nueces, fruta seca o fresca, miel de maple, azúcar morena y leche de soya.

Existe una gran variedad como son los negros, pintos, rojos o blancos, tienen una gran cantidad de proteína ya son de bajo costo.



Frijoles



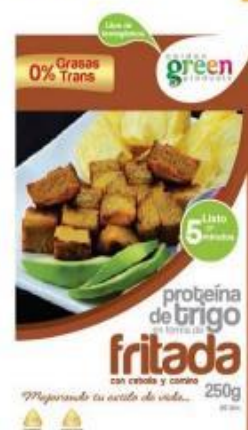
Lenteja

Cada porción de lenteja contiene grandes cantidades de proteínas y hierro.

RECOMENDACIONES



Puede llegar un momento en el que las personas lleguen a sentir hambre de forma habitual, esto puede deberse a que no se está ingiriendo las suficientes calorías y se recomienda el consumo de grasas y leguminosas.



Actualmente en el mercado existen una gran variedad de “Carnes Vegetales” que pueden servir como apoyo para las personas que están realizando la transición a una dieta vegetariana, sin embargo, no se recomienda el consumo habitual de este tipo de alimentos ya que son productos procesados y pueden llegar a contener un número considerable de preservantes o químicos.

Figura 10. Página 6 de la guía

TIPOS DE LECHE PARA UNA DIETA VEGETARIANA



Figura 11. Página 7 de la guía

EJEMPLO DE UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN DIARIO BASADO EN UNA DIETA VEGETARIANA

¿Cómo obtener las proteínas, hierro, calcio
diariamente?

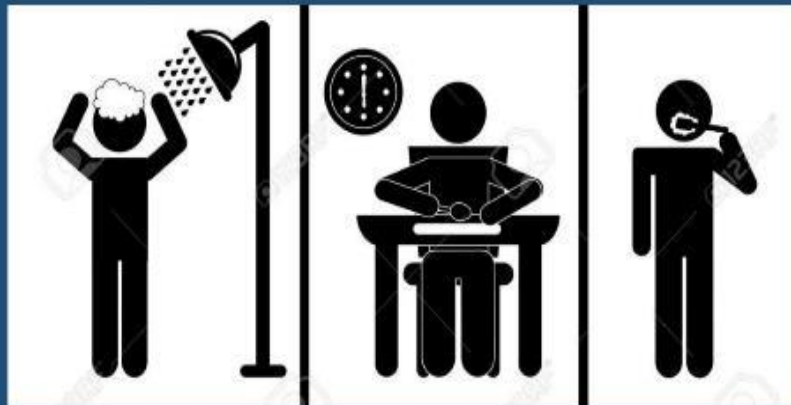


Figura 12. Página 8 de la guía

Dentro de la siguiente tabla se señalará el número total de Kilocalorías que una persona necesita para un día completo. Este número total de kilocalorías ha sido dividido en las 5 comidas que se ingerirán en el transcurso de un día.

Lunes

TIEMPO DE COMIDA	PORCENTAJE	SELECCIÓN ACORDE ESTILO DE VIDA	Kcal 2000
Desayuno	20 -25%	20%	400
Media mañana	5 – 10%	10%	200
Almuerzo	35 – 40%	35%	700
Media tarde	5 – 10%	10%	200
Merienda	20 – 25%	25%	500

Desayuno: Granola con leche de almendras y fruta

De aquí en adelante se indicará el número total de kcal que contiene cada porción de alimentos y cuantas porciones ingerir en cada comida para llegar al total de kcal diarias



Ingredientes	Cantidad	Kcal (400)	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Leche de soya	1 porción	127	12.08 gr	10.98 gr	4.7 gr
Plátano	1 porción	105	26.95 gr	1.29 gr	0.39 gr
Granola	1 porción	224	39.81 gr	5.07 gr	6.07 gr
		456			

Figura 13. Página 10 de la guía

Media mañana: Frutas

Ingredientes	Cantidad	Kcal (200)	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Manzana	2 porciones	144	38.12 gr	0.72 gr	0.46 gr
Mandarina	1 porción	45	11.21 gr	0.68 gr	0.26 gr
		189			

Almuerzo: Burritos

Ingredientes	Cantidad	Kcal (700)	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Tortillas de maíz	2 porciones	104	21.42 gr	2.74 gr	1.36 gr
Frejol Rojo	1 porción	102	18.71 gr	6.3 gr	0.41 gr
Aguacate	2 porción	320	17.06 gr	4.0 gr	29.32 gr
Tomate	3 porción	66	14.46 gr	3.24 gr	0.75 gr
Lechuga	1 porción	8	1.63 gr	0.5 gr	0.08 gr
Aceitunas verdes rellenas	1 porción	59	1.85 gr	0.48 gr	6.08 gr
Cebolla	1 porción	42	10.11 gr	0.92 gr	0.08 gr
		701			

Figura 14. Página 11 de la guía

Media tarde: Galletas de soda (saltinas)



Ingredientes	Cantidad	Kcal (200)	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Galletas de soda (saltinas)	2 porciones	156	25.56 gr	3.36 gr	4.08 gr
		156			

Merienda: Papas fritas



Ingredientes	Cantidad	Kcal (500)	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Papas fritas	1 porción	191	24.93 gr	2.43 gr	9.82 gr
Arroz	1 porción	135	29.3 gr	2.79 gr	0.29 gr
Lentejas	1 porción	164	18.36 gr	8.22 gr	6.62 gr
		490			

Figura 15. Página 12 de la guía

3.2 Validación

Por medio de una validación de la propuesta de una guía alimentaria vegetariana que refleje un ejemplo de patrón diario alimenticio, realizada con la supervisión de 4 docentes. Se logró corregir los errores que la misma presentaba, por consecuencia mejorar la presentación final.

Tabla 16. Rúbrica para validación

Criterios	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Insuficiente (1)
Presentación	La guía está muy bien elaborada, siendo completamente agradable, didáctica e intuitiva para el lector.	La guía está bien elaborada casi en su totalidad.	La guía está parcialmente elaborada.	La guía no está bien elaborada. No llega a ser agradable, didáctica e intuitiva para el lector.
Datos de la guía	La guía presenta totalmente la información necesaria y totalmente comprensible.	La guía presenta casi en su totalidad la información necesaria y es comprensible.	La guía presenta de forma parcial la información necesaria y se necesita realizar aclaraciones.	La guía no presenta la información necesaria y no es comprensible.
Utilidad de la guía	La información proporcionada en la guía es completamente útil en su totalidad.	La información proporcionada en la guía es útil para el lector, pero no en su totalidad.	La información proporcionada en la guía es poco útil para el lector.	La información proporcionada en la guía no es útil en su totalidad.
Presentación del ejemplo de Patrón alimenticio	El ejemplo de patrón alimenticio es totalmente claro y presenta la información necesaria.	El ejemplo de patrón alimenticio es claro satisfactoriamente.	El ejemplo de patrón alimenticio es poco claro.	El ejemplo de patrón alimenticio no es claro y no presenta la información necesaria.

3.3 Resultados validación

Tabla 17. Resultados de la Validación.

Resultados	Doris González	Gabriel Mena	Byron Revelo	Carolina Guadalupe	Promedio
Presentación	4	3	4	3	3.50
Datos de la Guía	3	4	2	3	3.00
Utilidad de la Guía	3	3	3	2	2.75
Presentación del ejemplo de Patrón alimenticio	4	3	4	3	3.50

Nota: Resultados obtenidos en la validación de la propuesta presentada.

3.3.1 Análisis

En base al estudio realizado y gracias al aporte de los docentes a esta validación de la propuesta de una guía alimentaria vegetariana que refleje un ejemplo de patrón diario alimenticio se llegó a la conclusión de que algunos datos colocados en la guía eran irrelevantes y esto afectaba directamente a la utilidad y al cumplimiento del objetivo de la misma, por ende se concluyó que se debía agregar información y cambiar ciertos temas para que esta fuera una guía mucho más completa y de utilidad para lectores que tuviesen conocimientos altos del tema nutricional. Por otra parte, los resultados también demostraron que la presentación en general de la guía y el ejemplo de patrón alimenticio estaban muy bien planteados.

CONCLUSIONES

Por lo tanto se concluye que las dietas aptas para vegetarianos cuentan con una gran cantidad de alimentos que sirven como fuentes de proteína y nutrientes necesarios para que el ser humano pueda llevar una vida sana ya que este tipo de alimentación data de hace muchos años atrás, como una opción libre de violencia animal, llegando a tener un alto impacto actualmente en la población de la ciudad de Quito que busca un estilo de vida más saludable.

Por otra parte, gracias a la investigación realizada por medio de entrevistas a expertos y gestores del ámbito vegetariano se pudo obtener datos sobre una alimentación saludable basada en una dieta apta para vegetarianos. El grupo de personas que han optado por consumir este tipo de dieta poseen una idea clara de alimentación saludable y conocimientos básicos sobre la importancia del aporte nutricional de cada alimento. Consumir este tipo de alimentación no es necesariamente la causa de enfermedades por déficit de componentes necesarios para el cuerpo como comúnmente se ha llegado a creer, siempre y cuando la alimentación sea balanceada y guiada por un profesional nutricionista, sin embargo, requiere de mucha más atención, interés y cuidado por parte de las personas que optan por eliminar la proteína de origen animal de su vida.

Una vez concluida la investigación se logró crear una guía alimentaria vegetariana para personas que acaban de empezar a optar por este tipo de dietas, con información detallada sobre proteína vegetal como granos y cereales, verduras y frutas. La guía refleja un ejemplo de patrón alimenticio basado en una dieta saludable para que las personas interesadas en este tipo de alimentación puedan conocer muchos más datos relevantes y una mejor manera de alimentarse por medio de las porciones adecuadas para llevar una

alimentación variada y saludable, no obstante la información puede llegar a ser un tanto incompleta para personas que tienen conocimientos avanzados en nutrición.

RECOMENDACIONES

Como recomendación es de gran importancia la utilización de esta investigación como una fuente de información básica para futuras investigaciones relacionados a los temas de la guía alimentaria vegetariana que refleje un ejemplo de patrón alimenticio basado en una dieta saludable con datos respectivos a la alimentación, nutrición, pedagogía, cultura gastronómica, higiene y al consumo de los productos autóctonos del Ecuador dentro de una alimentación vegetariana, teniendo como valor agregado el aspecto económico. Además, se recomienda el uso de la guía en personas principiantes que estén empezando a incursionar en las dietas aptas para vegetarianos y en estilo de vida que esto conlleva, ya que su información puede llegar a ser un tanto limitada si se trata de alguien con conocimientos avanzados en nutrición.

Para finalizar se recomienda buscar la tutoría de un profesional en nutrición como guía para lograr seguir una dieta vegetariana sin ningún tipo de consecuencia en el futuro por este tipo de alimentación.

REFERENCIAS

- American Dietetic Association (ADA). (2009). *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets*. pp.1266-1282 Tomado de: https://www.andean.org/vault/2440/web/JADA_VEG.pdf
- Aranceta, J. (2014). *Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud*. Tomado de: <https://www.efesalud.com/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud/>
- Bolet, M. y Socarras, M. (2010). *Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas*. pp. 1561-3038. Tomado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200012
- Bradford, M. (2003). *Proteínas vegetales*. Pág. 78
- Corbin, J. (2018). Tabla de aminoácidos: funciones, tipos y características. Tomado de: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:iQD5KJdmt_QJ:https://psicologiymente.com/neurociencias/tabla-de-aminoacidos+&cd=14&hl=es&ct=clnk&gl=ec
- Craig, W. (2010). *Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets*. Tomado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21139125#>
- Davis, J. (2010). *World Veganism – past, present, and future*. Tomado de: <https://ivu.org/ivu-bylaws/finances/26-vegan-history-by-john-davis-uk/file.html>
- Diccionario Médico, Editorial Masson, Edición 1998, pág. 717. Tomado de: https://www.uv.es/ramcv/2013/107_VII_XIII_Dr_Garcia-Sancho.pdf
- Douglas, H. (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias de Ecuador). (2014). *Investigación Colaborativa de Granos Andinos en Ecuador*. Pág. 18-23

- Farran, A., Illan, M. y Padró, L. (2003). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. Tomado de: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix05/03/n5-313-323_Laura%20Padro.pdf
- Figuerola, V. y Lama, J. (2010). *Agricultura Urbana (Actaf)*. Tomado de: http://www.actaf.co.cu/revistas/revista_ao_95-2010/Rev%202010-1/33%20vegetarianismo.pdf
- García, J. (2010). Dieta y salud en época clásica. Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3439022.pdf>
- Gómez, S. (2017). *Propiedades de los garbanzos y beneficios para la salud*. Tomado de: <https://okdiario.com/salud/2017/12/28/garbanzos-propiedades-beneficios-82376>
- Gottau, G. (2016). *Todo sobre el amaranto: propiedades, beneficios y su uso en la cocina*. Tomado de: <https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-el-amaranto-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>
- Key, T. y Davey, C. (1996). *Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat*. Tomado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2352221/>
- Lea, E. y Worsley, A. (2003). *The factors associated with the belief that vegetarian diets provide health benefits*. pp. 296-303. Tomado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14505993>
- Mariño, A. (2015). *Alimentación saludable*. Tomado de: http://bvs.sld.cu/revistas/act/vol17_1_16/act05216.htm
- Méndez, M. (2018). *¿Cuántos tipos de vegetarianos existen?* Tomado de: <https://cocinillas.lespanol.com/2018/04/cuantos-tipos-de-vegetarianos-existen/>
- Ministerio de salud del Perú. (2014). *Guía de intercambio de alimentos*. Tomado de: https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf

- Morán, A. (2015). *Nutrición: Proteína*. Tomado de: <http://www.dciencia.es/nutricion-proteinas/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2018). *Guías alimentarias del Ecuador*. Tomado de: http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), (2003) *Alimentación saludable*. Tomado de: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Alimentación sana*. Tomado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la salud (OPS) y la Organización mundial de la salud (OMS). (2015) *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. pp. 2-6. Tomado de: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
- Ortega, E. (2014). *Vitaminas y Minerales*. Tomado de: <http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales>
- Paolini, M. (2018). *Proteínas de origen vegetal*. Tomado de: <http://elestimulo.com/bienmesabe/proteinas-de-origen-vegetal/>
- Prefectura de Pichincha. (2017). *Distrito Metropolitano de Quito*. Tomado de: <http://www.pichincha.gob.ec/cantones/distrito-metropolitano-de-quito>
- Proceeding of the national Academy of sciences of the United states of America. (2014). *Oral glycotoxins are a modifiable cause of dementia and the metabolic syndrome in mice and humans*. Pp. 4940-4945. Tomado de: <https://www.pnas.org/content/111/13/4940>

- Pujol, G. (2018). *Alimentos procesados*. Tomado de: <https://www.farmaceuticonline.com/es/familia/715-alimentos-procesados-ique-son?showall=1>
- Real academia española. (2017). *Diccionario de la lengua*. Tomado de: <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=vegetarianismo>
- Rivas, G. (1994). *La investigación bibliográfica y los textos Académicos*. Tomado de: <https://clea.edu.mx/biblioteca/INTRODUCCION%20A%20LA%20METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION.pdf>
- Ruiz, R. (2006). *Historia y evolución del pensamiento científico*. pp.128. Tomado de: <https://asodea.files.wordpress.com/2009/09/ruiz-limon-ramon-historia-de-la-ciencia-y-el-metodo-cientifico.pdf>
- Ruiz, A. (2018). *Aminoácidos esenciales*. Tomado de: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/aminoacidos-esenciales>
- Saz, P. (2010). *Historia del vegetarianismo*. Tomado de: http://www.unizar.es/med_naturista/historia%20y%20dieta%20vegetariana.pdf
- Soco, M. (2017). *La diferencia entre proteínas completas e incompletas*. Tomado de: <https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/la-diferencia-entre-proteinas-completas-e-incompletas>
- Tapia, M. (2016). *Sobre patrones alimentarios*. Tomado de: <https://miradorsalud.com/sobre-patrones-alimentarios/>
- UNESCO. (2007) *Construyendo un estilo de alimentación saludable*. Tomado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001524/152486s.pdf>
- Ursa, A. (2014). *DIETA VEGETARIANA*. Tomado de: <http://www.mednaturis.com/ficha-termino.php?idtermino=263>

Yipsy Arozarena. (2015) *La gastronomía y los restaurantes. Origen y evolución*.
Tomado de: <https://www.monografias.com/trabajos107/gastronomia-y-restaurantes-origen-y-evolucion/gastronomia-y-restaurantes-origen-y-evolucion.shtml>

ANEXOS



















CURRICULUMS

BYRON RAMIRO REVELO VIZUETE

DOB: 14/09/1984. Nacionalidad: Ecuatoriano. Estado Civil: Casado
E-mail: byronrevelo@hotmail.com / b.revelo@udlanet.ec
Teléfonos: +593997644625/ Cuenta de Skype: Byron Aum
Domicilio actual: Granda Centeno / Carnet de conducir: SI



OBJETIVO

Joven profesional, entusiasta y determinado con amplia experiencia en diversas áreas de la Gastronomía y del sector de Alimentos y Bebidas incluyendo operaciones en: Restaurante, Bar, Catering y Eventos, Administración y Distribución de Alimentos, Control de Calidad, creación de menús basados en cocinas de todo el mundo, presupuestos, con el más alto estándar de calidad y control para cada trabajo. Mi último trabajo fue Executive Sous Chef en Turquoise Cay Boutique Hotel en las Bahamas, utilice las técnicas de cocina de vanguardia y cocina molecular aprendidas en mi antiguo trabajo, mezcla de sabores de todas las cocinas que he estudiado y he aprendido a lo largo de mis viajes y aventuras por 3 continentes, siempre recolectando experiencia de los sabores de las cocinas nativas de sus culturas, para poder plasmarlo en cada plato creado. Ahora compartiendo el conocimiento adquirido en cada clase dictada en la UDLA, así como impartir la investigación que estoy realizando desde hace 2 años sobre la alimentación vegana, el factor primordial que cumple el PH en el organismo, utilización de plantas ancestrales para el tratamiento de enfermedades basados en la cosmovisión Andina.

FORMACION ACADEMICA

- **SEMINARIO INTERNACIONAL DE NUTRICION VEGANA, Quito-Ecuador (ICNS Instituto)**
Abril 2018
- **CURSO DE INVESTIGACIÓN CIENTIFICA, Quito – Ecuador**
Diciembre 2016
- **BUREA VERITAS ECUADOR, Quito – Ecuador** Auditor Interno ISO 22000:2005
Julio 2015 – Julio 2015
- **ESCUELA UNIVERSITARIA DE HOTELERÍA Y TURISMO SANT POL DE MAR- Barcelona, España (EUHT STPOL)**
Octubre 2012 – Junio 2013: **Master in Hospitality Management**
(Diploma Universitario de Especialización en Master in Hospitality Management (Hoteles y Restaurantes) en convenio con la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació)
- **NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION, FORO PANAMERICANO DE ASOCIACIONES GASTRONOMICAS PROFESIONALES, WACS, - Quito, Ecuador**
Abril 2012 – Abril 2012: C.C.C Chef de Cuisine Certifié
- **NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION, FORO PANAMERICANO DE ASOCIACIONES GASTRONOMICAS PROFESIONALES, WACS, - Quito, Ecuador**
Diciembre 2017 – Diciembre 2022: Certificación Serv Safe Essential
- **UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS, Quito Ecuador (UDLA)**
Enero 2008 – Diciembre 2010: Licenciado en gastronomía
- **PROFESSIONAL CHEF, Lima Perú**
Febrero 2007 – Febrero 2008: Cursos de Cocina Realizados (Prácticas en el Sector)
- **INSTITUTO ARGENTINO DE GASTRONOMIA, Buenos Aires Argentina (IAG)**
Enero 2006 – Febrero 2007: Cursos de Cocina Realizados (Prácticas en el Sector)

OTROS CONOCIMIENTOS

- **Idiomas:** Español (Lengua Materna), Inglés (Nivel Avanzado), Alemán (Nivel Intermedio), Portugués (Nivel Básico-intermedio)
- **Software:** MS Windows, MS Office, Navegadores internet, Micros-Fidelio (F&B) , Opera

REFERENCIAS

- C.C.C David Hurtado Hemisferios catering, General Manager, Minuto 15 Restaurant, (593) (092741425) (Ecuador)
- Sous Chef Joe Duffy El Tovar (928-5256-914) (USA)
- Executive sous Chef Mark Otto El Tovar (928-6382-631) (USA)
- Chef Mauricio Armendaris C.E.C Vice presidente Ejecutivo del Foro Pan American de la Asociación de Chefs (593) (022259016/022242833) (Ecuador)
- Carlos Vidal, Director de Operaciones, Hotel Palafox, (+34976468075), dioperaciones@palafoxhoteles.com (España)
- Sous Chef Nicholas Walker, The Bazaar Miami, (+13056741709) , nicholas.walker@slshotels.com (USA)
- Ramiro Ochoa Gerente A&B, Turquoise Cay Hotel Boutique, Bahamas-Exuma, +12423570727

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- **UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS (UDLA)** Quito – Ecuador, Marzo 2015 – **TRABAJO ACTUAL: Docente** Facultad Gastronomía
- **TURQUOISE CAY - BOUTIQUE HOTEL** - Exuma - Bahamas, Diciembre 2014 - Febrero 2015 : **Departamento de A&B Executive Sous Chef**
- **THE BAZZAR BY JOSE ANDRES** - Miami - Florida - USA, Diciembre 2013 - Diciembre 2014 : **Departamento de A&B Chef de Partida**
- **PALAFIX HOTEL** - Zaragoza - España, Junio 2013 - Diciembre 2013: **Departamento de A&B, Maitre (Jefe de Sala)**
- **EL TOBAR (4 Stars Restaurant)** – Grand Canyon, Arizona, USA. Abril 2011-Abril 2012: **Departamento de A&B, Line Cook 1**
- **FLASH BACK ROCK AND GRILL**-Quito, Ecuador. Enero 2011-Marzo 2011: **Departamento de A&B Line Cook 1**
- **EL TOBAR (4 Stars Restaurant)** – Grand Canyon, Arizona, USA. Julio 2009-Septiembre 2009: **Departamento de A&B, Cook 3**
- **HEMISFERIOS CATERING**- Quito, Ecuador. Junio 2008-Diciembre 2009: : **Departamento de A&B, Chef Ejecutivo**
- **LO QUE SOMOS COMEDOR** – Quito, Ecuador Enero 2008-Mayo 2008: **Departamento de A&B Line Cook 1**

COMPETENCIAS

1. Diseño y planificación del producto: Gestión moderna de restauración, Dirección departamental de restaurante, Dirección departamental de cocina, Diseño de Instalaciones, Gestión de Buffets y Eventos
2. Dirección estratégica de Food & Beverage: planificación, logística, gt. de tiempos, management.
3. Control de la gestión
4. Comercialización del producto de F&B.
5. Gestión de Calidad
6. Equilibrio y Balance Alimentario
7. Elaboración de Productos culinarios
8. Elaboración de bebidas frías y calientes con alcohol y sin alcohol.
9. Preparación de conferencias y capacitaciones.
10. Conocimientos en Sistemas de Seguridad Alimentarios

HOJA DE VIDA

1. DATOS PERSONALES

Apellidos: Mena Salgado	Nombres: Gabriel David
Fecha de nacimiento: 07 octubre 1986	Nacionalidad: Ecuatoriano
País y ciudad de residencia: Ecuador- Quito	Dirección actual: Av. Villalengua y Calle H conjunto Altos de la Granda Centeno, Edificio Santa Lucía, dpto. 3
Teléfono: 3520076	Celular: 0998123882
Dirección de correo electrónico: gabriel.mena@udla.edu.ec	

2. DATOS ACADÉMICOS

2.1. Estudios de postgrado

Nivel (Ph.D. - Doctorado / Maestría / Especialización)	Título	Número de registro SENESCYT	Nombre de la tesis	Universidad	País	Fecha	Grado con honores (Summa, Magna, Cum Laude)
Especialización superior	Especialista en creación de empresas	1022-13-86042573	Examen final	Universidad Andina Simón Bolívar	Ecuador	23-12-2013	
Maestría	MBA	1022-2017-1889178	Análisis de los canales de distribución al consumidor final para las empresas de confección de textiles de Quito.	Universidad Andina Simón Bolívar	Ecuador	Egreso 28/06/2014	

2.2. Estudios de pregrado

Título	Número de registro SENESCYT	Nombre de la tesis (si aplica)	Universidad	País	Fecha	Grado con honores (Summa, Magna, Cum Laude)
Licenciado en gastronomía	1040-10-989414		Universidad de las Américas	Ecuador	28-04-2010	

3. IDIOMAS

	Lee			Escribe			Habla			Comprensión oral		
	Exc.	Blen	Reg.	Exc.	Blen	Reg.	Exc.	Blen	Reg.	Exc.	Blen	Reg.
Inglés	X				X			X		X		
Francés		X			X			X		X		

4. CAPACITACIÓN: CURSOS, SEMINARIOS, ETC. DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL Y PEDAGÓGICA

Nombre del curso / taller / seminario	Institución / Universidad	País	Área de conocimiento	Fecha inicio	Fecha finalización	Horas totales
Taller de investigación científica aplicada al trabajo de titulación	UDLA PHD. Miguel Posso Facilitador externo	Ecuador	Investigación	01/12/2016	01/02/2017	40 horas
Auditor Interno ISO 22000	Bureau Veritas	Ecuador	Sanidad	21/07/2015	24/07/2015	32 horas
Manejo de merchandising y vitrinismo	A/TE	Ecuador	Gestión	03-06-2014	03-06-2014	5 horas
Taller de negociación y cierre efectivo de ventas	A/TE	Ecuador	Gestión	07-04-2014	07-04-2014	4 Horas
Herramientas para elaborar alimentos saludables	Granotec	Ecuador	Ingeniería Alimenticia	09-05-2014	09-05-2014	10 horas
Docencia y pedagogía de laboratorios de alimentos y bebidas	UDLA	Ecuador	Educación	24-07-2010	24-07-2010	8 Horas
The Workshop on advanced techniques on International gastronomic contest	UDLA	Ecuador	Gastronomía	24-07-2009	24-07-2009	4 horas
Certificación Food Manager CCC	Asociación de chefs del Ecuador	Ecuador	Gastronomía		08-2010	Certificación final
Certificación Arte y ciencia en las preparaciones culinarias	Asociación de Chefs del Ecuador	Ecuador	Gastronomía	05-08-2009	07-08-2009	20 horas
Gerencia de Cocina	Asociación de chefs del Ecuador	Ecuador	Gastronomía	18-11-2009	20-11-2009	20 horas
Cocina Novandina	Asociación de Chefs del Ecuador	Ecuador	Gastronomía	08-04-2009	10-04-2009	10 Horas
Nutrición	Asociación de Chefs del Ecuador	Ecuador	Gastronomía	24-02-2010	24-02-2010	20 horas
Serv Safe y Manipulación De Alimentos	Asociación de Chefs del Ecuador	Ecuador	Gastronomía	04-02-2009	07-06-2009	20 horas
Comercio Justo	Prefectura de Pichincha	Ecuador	Administración	15-07-2008	18-07-2008	24 horas
El vino: secretos y servicio	Cotrada del Vino	Ecuador	Enología	01-05-2007	01-05-2007	5 Horas
Química Culinaria	Instituto Argentino de Gastronomía (IAG)	Ecuador	Gastronomía	08-02-2006	07-02-2006	10 Horas
Primeros Auxilios	Entrenamiento Pezuarí UCT	Ecuador	Hotelería	01-05-2005	28-05-2005	25 horas
Charcutería	Instituto Argentino de Gastronomía (IAG)	Argentina	Gastronomía	26-09-2005	26-09-2005	10 Horas

5. EXPERIENCIA DOCENTE

5.1. EXPERIENCIA ESPECÍFICA EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Función/Cargo:	Docente
Institución:	Universidad de las Américas UDLA
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (08/2014) hasta la fecha
Actividades:	Pregrado

Función/Cargo:	Docente
Institución:	Universidad de las Américas UDLA
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (08/2009) hasta (03/2011)
Actividades:	Clases en el área de tecnologías y pregrado

Función/Cargo:	Docente
Institución:	Culinary Arts School
País / Ciudad:	Ecuador
Período:	Desde (09/2010) hasta (10/2011)
Actividades:	Clases culinarias prácticas

Función/Cargo:	Docente
Institución:	Culinary Trainers School
País / Ciudad:	Ecuador
Período:	Desde (09/2010) hasta 07/2014)
Actividades:	Docente de cocina Básica, cocina internacional y cocina para administradores

6. EXPERIENCIA PROFESIONAL

Función/Cargo:	Cocinero Eventual
Institución:	Hostería San José de Puenbo
País / Ciudad:	Quito – Ecuador
Período:	Desde (07/2006) hasta (08/2008)
Actividades:	Ayudante de cocina en eventos de fines de semana, cocinero de partida del área fría

Función/Cargo:	Cocinero de Partida
Institución:	Restaurante Mexicano Mezcalito
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (06/2007) hasta (12/2007)
Actividades:	Cocinero de partida de cocina fría, cocina caliente.

Función/Cargo:	Cocinero de partida, asistente pastelero
Institución:	Restaurante Alkimia
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (06/2008) hasta (04/2009)
Actividades:	Chef de partida del área fría, chef asistente del área de pastelería y segundo responsable de área

Función/Cargo:	Jefe de A&B
Institución:	Aerodeli
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (06/2009) hasta (05/2010)
Actividades:	Encargado de la programación del área de alimentos y bebidas, manejo de personal y administración de AyB

Función/Cargo:	Chef- Propietario
Institución:	Cafetería el Trompo
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (05/2011) hasta (09/2012)
Actividades:	Administración, creación de platos, atención, compras, manejo de personal.

Función/Cargo:	Gerente de ventas Retail
Institución:	Confecciones Wellman
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (10/2012) hasta (07/2014)
Actividades:	Administración de importaciones, implementación de punto de venta directa, Administración.

Función/Cargo:	Docente
Institución:	UDLA
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (08/2014) hasta la fecha
Actividades:	Docente tiempo completo, vinculación.

7. PREMIOS Y DISTINCIONES CONSEGUIDOS

Nombre del premio/ distinción	Mérito por el que recibió el premio/distinción	Institución que otorga	País	Año
Medalla oro	Tercer asistente equipo de competencia UDLA	WACS	Ecuador	2007
Medalla bronce	Primer asistente equipo de competencia UDLA	WACS	Ecuador	2008
Medalla bronce	Primer asistente equipo de competencia UDLA	WACS	Ecuador	2009
Medalla bronce	Segundo asistente equipo de competencia UDLA	WACS	Ecuador	2010
Medalla plata	Equipo competencia UDLA	RED LAUREATE	USA	2011

Lugar y fecha: _____ Firma: _____

HOJA DE VIDA

Doris González Villarreal

INGENIERA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS HOTELERAS

MAGÍSTER EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS (MBA)



1. DATOS PERSONALES

Nombre: Doris Cristina González Villarreal
Edad: 39 Años
Fecha de nacimiento: 11 de enero de 1979
Lugar de nacimiento: Quito, Ecuador
Cédula de Identidad: 140043905-3
Teléfonos: Domicilio 3282100 Celular 0984 587 628
Estado Civil: Casada
Dirección: Urb. Jardines de Amagásí, Lote 99, B401, Avigiras y Guayacanes, Sector Colegio SEK, Quito – Ecuador
Correo electrónico: dorisgcristinagonzalez@outlook.com

2. FORMACIÓN ACADÉMICA

Posgrado: Magíster en Administración de Empresas (MBA), Universidad Particular de Especialidades Espíritu Santo (UEES), junio 2014. Registro SENESCYT No. 1037-14-86049904.
Superior: Ingeniera en Administración de Empresas Hoteleras. Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE). Fecha de graduación: diciembre 2007. Registro SENESCYT No. 1032-08-827807.
Secundaria: Bachiller en Ciencias Contables y Administración. Instituto Superior "Luis N. Dillon".

3. CURSOS Y SEMINARIOS

3.1 CURSOS Y EVENTOS EN EL EXTERIOR

- 1) Actualmente cursando la Maestría en Turismo Sostenible, Universidad Abierta de Cataluña, Barcelona, España.
- 2) Costa Rica, Seminario "Capstone Executive Education", INCAE Business School, julio de 2013, 50 horas.
- 3) Estados Unidos de Norteamérica, Seminario de "Ventas", Marriott Vacation Club, diciembre 2011, 40 horas.
- 4) Estados Unidos de Norteamérica, Seminario de "Servicio al Cliente", Marriott Vacation Club, diciembre 2010, 40 horas.
- 5) México, Entrenamiento en "Servicio al Cliente", Marriott Vacation Club, diciembre 2007, 40 horas.

- 6) Estados Unidos de Norteamérica, Seminario de "Marketing y Ventas", Marriott Vacation Club, diciembre 2006, 40 horas.
- 7) Argentina, Buenos Aires, "Jornadas de Entrenamiento Turísticas", Escuela Superior de Hotelería y la Fundación Centro de Estudios San Telmo, 2002, 120 horas.

3.2 CURSOS Y EVENTOS EN EL PAÍS

- 1) Curso de "Certificación de manejo de ambientes virtuales para la docencia", Módulos I y II, Universidad de Las Américas (UDLA), Quito, junio de 2018, 200 horas.
- 2) Curso de "Contabilidad y tributación de hoteles y restaurantes", Universidad San Francisco de Quito, marzo de 2018, 8 horas.
- 3) Participante en la mesa de "Retos y desafíos de la soberanía alimentaria y la agricultura familiar campesina e indígena", Universidad Simón Bolívar, Quito, febrero de 2018, 3 h.
- 4) Curso de "Seguridad de los alimentos con técnicas ServSafe", ServSafe International, UDLA, Quito, noviembre de 2017, 32 horas.
- 5) Curso "Módulo 3: Herramientas de Enseñanza"; Laureate International Universities, Quito, marzo de 2017, 20 horas.
- 6) Taller: "Investigación científica aplicada a trabajos de titulación", Escuela de Gastronomía, Universidad de las Américas (UDLA), Quito, febrero de 2017, 40 horas.
- 7) Curso "Investigación Académica"; Laureate International Universities, Quito, diciembre de 2016, 20 horas.
- 8) Curso "Salud Ocupacional", Dirección de Desarrollo Académico y Evaluación Docente, UDLA, Quito, septiembre de 2016, 4 horas.
- 9) Taller de "Levantamiento empoderado de fondos", Centro de Desarrollo Integral, Dragon Dreaming, Tumbaco, mayo de 2016, 14 horas.
- 10) Curso "Aprendizaje basado en problemas"; Laureate International Universities, Quito, marzo de 2016, 20 horas.
- 11) Curso de "Metodologías de Enseñanza", Dirección de Desarrollo Académico y Evaluación Docente, UDLA, Quito, febrero de 2016, 2 horas académicas.
- 12) Curso "Auditor Interno ISO 22000:2005", Bureau Veritas Ecuador, Quito, julio 2015, 24 horas.
- 13) Taller de "Normas APA", Dirección para la Excelencia en Enseñanza y Aprendizaje, UDLA, Quito, junio de 2015, 5 horas.
- 14) Curso "Módulo 1 – Orientación para el éxito de la Enseñanza y el Aprendizaje", Laureate International Universities - UDLA, Quito, abril de 2015, 20 horas.
- 15) Curso "Docente Laureate en el Siglo Veintiuno", Laureate International Universities - UDLA, Quito, abril de 2015, 20 horas.
- 16) Curso "Preparación al Estudiante", Laureate International Universities - UDLA, Quito, abril de 2015, 10 horas.
- 17) Socialización del Proyecto "Café del Barrio", Ministerio de Industrias y Productividad, Quito, marzo de 2015, 4 horas.
- 18) Curso "Método de Casos", Laureate International Universities - UDLA, Quito, marzo de 2015, 20 horas.
- 19) Curso "Código de conducta y ética de UDLA", UDLA, Quito, febrero de 2015, 4 horas.
- 20) Curso "Aprendizaje Colaborativo", Laureate International Universities - UDLA, Quito, enero de 2015, 20 horas.

- 21) Plataforma educativa Moodle-UDLA, Unidad de Apoyo Virtual, UDLA, Quito, junio 2014, 5 horas.
- 22) Taller: "Cómo presentar exposiciones y proyectos con éxito"; Corporación Educativa Nueva Acrópolis, Quito, marzo de 2014, 12 horas.
- 23) Curso de Excel Avanzado, Escuela Politécnica Nacional, Quito, marzo 2013, 26 horas.
- 24) Estudios de inglés, Comisión Fulbright, hasta 5to nivel, Quito, agosto 2010, 400 horas (80 horas por nivel).
- 25) Curso de "Elaboración y Evaluación de Proyectos", Universidad Central del Ecuador, Quito, junio 2008, 30 horas.
- 26) Entrenamiento en "Servicio al cliente", Marriott Vacation Club, Guayaquil, diciembre 2006.
- 27) Certificado de aprobación del séptimo nivel de inglés (Advanced II), Centro de Estudios para la Comunidad (CEC), Escuela Politécnica Nacional, Quito, septiembre 2006, 280 horas (40 horas por nivel).
- 28) Curso de "Fidelioexpress", Facultad de Turismo y Preservación Ambiental, Hotelería y Gastronomía, Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE), Quito, abril 2005, 30 horas.
- 29) Curso como Manager y Recursos Humanos - Quito, Certificación Profesional, febrero 2004, 10 horas.
- 30) Auxiliar en Computación, Escuela Politécnica Nacional del Ejército, Quito, 2001, 40 horas.

4. EXPERIENCIA PROFESIONAL

- **Universidad de las Américas (UDLA)**, Docente Titular a tiempo completo, Facultad de Gastronomía, desde junio de 2014 hasta la presente (4 años 3 meses). Funciones: planificación de clases; desarrollo del Plan Estratégico de la Escuela, Control del Plan Operativo Anual, planificación de eventos académicos, implementación de metodologías de aprendizaje, diseño y elaboración de evaluaciones e indicadores de aprendizaje, miembro de tribunal de grados, miembro del Comité de Retención, Comité de Vinculación, desarrollo de proyectos de vinculación, entre otros.
- **Escuela Politécnica del Ejército (ESPE)**, Docente tiempo parcial, Facultad de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio, desde septiembre de 2007 a noviembre de 2010 (3 años 2 meses). Funciones: Docente hora clase, planificación de clases y trabajos; implementación de metodologías de aprendizaje; diseño y elaboración de evaluaciones.
- **GrayLine**, Ejecutiva de tráfico internacional, desde octubre 2012 a marzo 2013. Funciones: servicio al cliente, cotización de productos, y manejo de programas internos de empresa para reservaciones.
- **Andando Tours**, Ejecutiva de operaciones, desde abril 2012 hasta septiembre 2012. Funciones: servicio al cliente, cotización de productos y manejo de programa interno de auditoría de reservas vendidas.
- Empresa Controldata S.A. (Proveedor independiente de servicios de **Marriott Vacation Club International**), octubre 2006 hasta marzo 2012; último cargo: Coordinadora de Marketing y Ventas. Funciones: administración de personal, responsable del cumplimiento y elaboración de presupuestos de ventas, coordinación de marketing, eventos, relaciones públicas y ejecución de ventas.
- **Hostal Villa Nancy**, Administradora y Asistente de Gerencia, desde agosto de 2005 hasta octubre 2006. Funciones: administración del hostal y asistencia a gerencia.
- **Restaurante D'Cris**, Gerente-Propietaria, enero 2004 – diciembre 2006.

5. REFERENCIAS PERSONALES Y LABORALES

- Econ. José Zapata Andrade. Ministerio de Comercio Exterior, Industrialización, Pesca y Competitividad, y docente de la Escuela Superior Politécnica del Ejército. Teléfonos: 3341582 Celular: 0984 587 630
- Ing. Sonia Jiménez, Coordinación de servicios al cliente (Broker Marriott Vacation Club International), Celular 0992 548 994.
- Lcda. Mercedes Murgueytio, Exgerente de producto Andando Tours. Teléfono 2347356; celular 0989251272.
- Lcda. Elsy de Guzmán, Gerente de Servicios al Cliente Controldata (Broker Marriott Vacation Club International), Celular 0994443485.
- Máster Esteban Castillo, Presidente de la Empresa Castillo Hermanos Cía. Ltda.; Teléfono celular: 0994502577

6. HABILIDADES / COMPETENCIAS

- Docencia en Administración de Empresas, Costos, Proyectos, Servicio al Cliente y afines.
- Liderazgo y desarrollo del personal
- Marketing
- Planificación y organización
- Manejo de talento humano
- Gestión de presupuestos
- Servicio al cliente
- Contabilidad general
- Relaciones públicas
- Organización de Eventos
- Trabajo en equipo
- Orientación a resultados
- Compromiso e identificación con la empresa
- Manejo de programas de computación: MicroSoft Office: Word, Excel, Power Point, Access, Fidelio, Internet Explorer, SPSS (Manejo Estadístico de Datos).
- Idiomas: español (100%), inglés (80%)

NOTA: En caso de requerir los originales o fotocopias de los títulos y certificados correspondientes, favor solicitar a la suscrita.



CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES

Apellidos: Guadalupe Camino

Nombres: Alexandra Carolina

Cédula de Identidad: 1718381609

Estado Civil: Casada

No. Hijos: 1

Edad: 29 años

Fecha de Nacimiento: 06 de octubre de 1988

Lugar de Nacimiento Ciudad y País: Quito, Ecuador.

Dirección Domicilio: Vicente León N10-24 y Oriente.

Teléfono Convencional: 022586076

Teléfono Celular: 0984519990

Email: acguadalupc08@gmail.com

ESTUDIOS REALIZADOS

Estudios Universitarios

- "Maestría en Dirección de Comunicación Empresarial e institucional", Universidad de Las Américas.
9 de Junio de 2015.
Quito Ecuador

- "Licenciada en Gastronomía", Universidad de Las Américas.
15 de Mayo de 2012.
Quito-Ecuador

Estudios Secundarios

- Unidad Educativa Experimental "Manuela Cañizares", especialización Físico-Matemático.

CAPACITACIÓN

- Certificación internacional, Serv Safe. Diciembre 2017. Quito- Ecuador.
- Community Managemet, Blue It, Ing. Ivan Alejandro Caicedo, Agosto 2017. Quito-Ecuador
- Barista Skills Foundation, SCA- The Specialty Coffee Association, Sr. John Deck. Abril, 2017. Quito Ecuador
- Curso de Investigación Científica Aplicada a Trabajos de Titulación. Febrero 2017 "UDLA, Dr. Miguel Posso (Facilitador externo)" Quito Ecuador
- Seminario-Taller de Catación de Café , VELEZ, Jhonattan Ramirez. Octubre 2015. Quito Ecuador.
- Taller introducción a las diferentes perspectivas de la investigación, feb-2017. UDLA (facilitador interno). Quito Ecuador
- Taller de Lectura Crítica, Febrero 2017. UDLA (facilitador interno)
- Taller de Investigación, Febrero 2017. UDLA (facilitador interno)
- Curso de Normas APA, Febrero 2016. UDLA (facilitador interno)
- Capacitación de aulas virtuales MOODLE, UDLA. Quito-Ecuador. Septiembre, 2014.
- Taller de Inteligencia emocional, Febrero 2016.
- Taller de Metodologías de Enseñanza, Febrero, 2016.
- Taller de Rúbricas. Febrero, 2016.
- Taller "Método de caso". Septiembre, 2015.
- Curso BPM/ Julio, 2015.

- Primer Congreso Iberoamericano DirCom, El Management Estratégico Global, Mayo, 2015.
- Curso de Barismo, Escuela de Barismo "Isveglio", Junio 2014 hasta la fecha.
- Clase Magistral de Cocina Oriental, Oficina Comercial de la República China-Udla. Septiembre,2014.
- Training in best practices in culinary arts. Kendall College-Chicago. Agosto, 2014.
- Cuisine of America Culinary Master Class Faculty Participant. Kendall College-Chicago. Agosto, 2014.
- Kendall Best Practices and Demo class, 31 de Julio- 2014, Kendall College-Chicago
- Seminario- Taller "Plan estratégico de comunicación". Udla. Mayo,2014.
- Cata de vinos y aceites, Noviembre-2012 a través de Bodegas y Viñedos Castiblanque.
- Seminario- Taller "Metodología de Titulación". UDLA, Dra. Patricia Hidalgo (Facilitadora interna) Diciembre, 2013
- Seminario- Taller Internacional "La planeación estratégica de la Comunicación Organizacional". Udla. Julio, 2013.
- Seminario- Taller Internacional " Gestión y comunicación de crisis". Udla. Febrero ,2013.
- Seminario de Banquetes y catering, Mayo- 2012, UDLA,
- Capacitación en Gerencia de Alimentos y Bebidas, Julio-2012.
- Seminario "Cata de Vinos y Maridaje" Capacitación docencia, "Universidad de Las Américas" (Febrero - 2012).
-
- Docencia y pedagogía en Laboratorios de Alimentos y Bebidas, Julio / 2010

ACTIVIDADES IMPORTANTES

- Juez de piso, concurso "Metro Super Chef", Abril, 2015

- Organizadora; gestión y logística, evento "LAS MEJORES FANESCAS DE LA CIUDAD DE QUITO". Febrero / 2015
- Organizadora; gestión y logística, evento "COLADA MORADA Y GUAGUAS DE PAN, DE LA CIUDAD DE QUITO". Octubre/2014
- Organizadora; gestión y logística, evento "LAS MEJORES FANESCAS DE LA CIUDAD DE QUITO". Febrero / 2014
- Juez, Concurso de Chefs "SABOR A MANABÍ", Manta, Junio /2013.
- Parte del directorio organizador, CBNA- COCTEL Ferra Ádria, Junio/ 2013
- Participación en la organización de la feria " Guayaquil Gastronómico 2012".
- II Festival de Gastronomía "Sabores de Brasil", Embajada de Brasil, Septiembre/ 2012.
- Organizadora logística, lanzamiento del libro "Chefs del Ecuador 2011" – Ediecuatorial, 2011 Quito Ecuador.
- Organizadora logística, lanzamiento del libro "Chefs del Ecuador 2011" – Ediecuatorial, 2012 Quito Ecuador.

IDIOMAS

- Español natal.
- Inglés medio

EXPERIENCIA PROFESIONAL.

- **Universidad de Las Américas**
Miembro Comité de Evaluación de Aprendizaje, Escuela de Gastronomía, Mayo 2016.
- **Universidad de Las Américas**
Docente tiempo completo, Facultad de Gastronomía, Marzo 2016.
- **Dellgourmet, Delicatessen- Cafetería**
Empresa familiar, gestión, producción y servicio. Actualidad.

- **Universidad de Las Américas**
Centro de Investigación, innovación y promoción de la Gastronomía Ecuatoriana.
Junio 2015.
- **Universidad de Las Américas**
Coordinadora Académica, Facultad de Gastronomía. Julio 2013 hasta Junio 2015
- **Universidad de Las Américas**
Docente , pregrado, ppn, tecnologías. Facultad de Gastronomía. Julio 2012 hasta la fecha.
- **Universidad de Las Américas**
Asistente de gestión académica, Escuela de Gastronomía. Julio 2011 hasta Junio 2012.
- **Universidad de Las Américas**
Auxiliar de bodega, Escuela de Gastronomía. Julio 2010 hasta Junio 2011.
- **El Túnel, Panadería y pastelería**
Asistente operativa, producción de pastelería, Febrero 2008 hasta Octubre 2010.

TRABAJO Y PASANTÍAS

Servicio:

- Eventos corporativos, Universidad de Las Américas. 2010 en adelante.
- Hostería San José de Puenbo- Marzo 2009- Marzo 2010.
- Restaurante LA EXQUISITA- Marzo 2008-Febrero 2009
- Hotel JW Marriot- Abril 2008
- Delicatessen Deligourmet- Marzo 2010 - actualidad

Cocina:

- Eventos corporativos, Universidad de Las Américas., actualmente
- Asistente Chefs corporativos. Chefs Megamaxi.
- Hostería San José de Puenbo- Marzo 2009- Marzo 2010).
- Restaurante LA EXQUISITA- Marzo 2008-Febrero 2009
- Hotel JW Marriot- Abril 2008
- Delicatessen Deligourmet- Marzo 2010 - actualidad

HONORES Y PREMIOS

- Socia Fundadora Proyecto "Mujeres Chefs del Ecuador". Agosto, 2014.
- Nuevo Talento de la Cocina Ecuatoriana, libro "El Sabor de mi Ecuador" 2013
- Tercer lugar con medalla de bronce categoría MASTER. Copa Culinaria Cotopaxi, Latacunga 2012
- Segundo lugar con medalla de plata categoría MASTER. Concurso de Chocolate "Aromas del Ecuador" 2012
- Primer lugar con medalla de plata categoría JUNIOR. Copa Culinaria de las Américas Ecuador- Guayaquil 2011.

