



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

RECETARIO DE LONCHERAS SALUDABLES PARA NIÑOS DE 5 A 10  
AÑOS DE EDAD DURANTE EL PERIODO ESCOLAR

AUTOR

Nicole María Navarrete Prado

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

RECETARIO DE LONCHERAS SALUDABLES PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS  
DE EDAD DURANTE EL PERIODO ESCOLAR

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

Profesora Guía

Andrea Carolina Aleaga

Autor

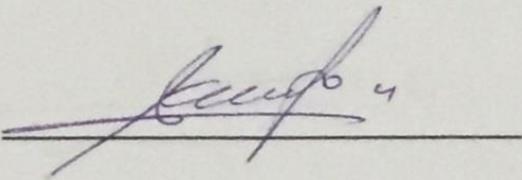
Nicole María Navarrete Prado

Año

2020

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

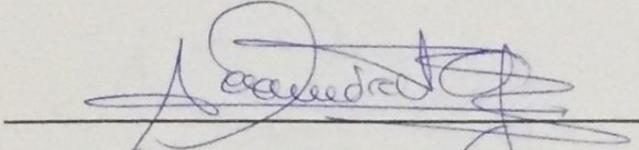
“Declaro haber dirigido el trabajo, Recetario Saludable de loncheras para niños de 5 a 10 años de edad durante el periodo escolar, a través de reuniones periódicas con la estudiante Nicole María Navarrete Prado, en el semestre 2020-10, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”



Andrea Carolina Aleaga  
CI: 1716151673

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

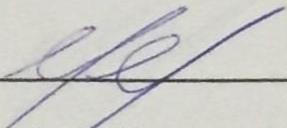
“Declaro haber revisado este trabajo, Recetario Saludable de loncheras para niños de 5 a 10 años de edad durante el periodo escolar, de Nicole María Navarrete Prado, en el semestre 2020-10, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”



Carolina Alexandra Guadalupe Camino  
CI: 1718381609

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este 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 autor vigentes.”



---

Nicole María Navarrete Prado  
CI: 1716697634

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi mamá por su apoyo durante la carrera y sobre todo por su confianza. Y a todas las personas que me dieron la fortaleza para culminar este trabajo de titulación.

## DEDICATORIA

A mi mamá y abuelo, por su apoyo incondicional durante todas las etapas de mi vida. Por sus enseñanzas, consejos y sobre todo darme las fuerzas para seguir adelante.

## Resumen

Esta tesis tiene como objetivo realizar un recetario saludable para niños completamente sanos sin presencia de enfermedades como sobrepeso u obesidad, en donde se presentaran recetas con opciones de comidas para una semana teniendo principalmente cinco comidas al día.

El fomentar a los niños a tener una alimentación saludable hará que tengan un mayor conocimiento de donde provienen los alimentos, como manejarlos y como consumirlos de una mejor manera.

Este recetario ayudará a madres y padres de familia a contribuir en una buena alimentación para sus hijos y para todos los integrantes de la familia. Hay que tomar en cuenta que es recomendable consultar con un profesional sobre la salud de los infantes.

Este trabajo de titulación consta de tres capítulos. El primer capítulo se basa en la recopilación de información sobre la nutrición abarcando de manera general, posteriormente se centrará en lo que viene a ser la nutrición infantil y varios problemas derivados a la alimentación. En el segundo capítulo se realizará una encuesta presentada a docentes evaluando unos platillos que estarán dentro del recetario. Finalmente, en el tercer capítulo se desarrollará la propuesta del recetario.

## **Abstract**

This thesis aims to make a healthy recipe book for completely healthy children without the presence of diseases such as overweight or obesity, where recipes will be presented with meal options for a week having mainly five meals a day.

Encouraging children to have a healthy diet will make them more aware of where the food comes from, how to handle it and how to consume it in a better way.

This cookbook will help mothers and fathers to contribute to a good diet for their children and for all family members. It should be taken into account that it is advisable to consult with a professional about the health of infants.

This degree work consists of three chapters. The first chapter is based on the collection of information on nutrition, covering in a general way, later it will focus on what comes to be child nutrition and several problems related to food. In the second chapter a survey will be presented to teachers evaluating some dishes that will be inside the recipe book. Finally, in the third chapter the proposal of the product that will be the recipe book will be developed.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS .....	2
OBJETIVO GENERAL.....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN .....	3
CAPÍTULO I .....	4
1. MARCO TEÓRICO.....	4
1.1. NUTRICIÓN .....	4
1.2. NUTRICIÓN INFANTIL .....	5
1.2.1. Alimentación Infantil en la etapa escolar .....	6
1.3. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS.....	7
1.3.1. Proteínas .....	9
1.3.1.1. Beneficios de las Proteínas en la etapa infantil.....	10
1.3.1.2. Aminoácidos esenciales para esa edad .....	11
1.3.1.3. Fuentes alimentarias de los aminoácidos .....	12
1.3.2. Grasas .....	13
1.3.2.1. Beneficios de las Grasas en la etapa infantil .....	14
1.3.3. Hidratos de carbono y Fibra.....	15
1.3.3.1. Beneficios de los Hidratos de Carbono en la etapa infantil .....	16
1.3.4. Vitaminas y Minerales.....	18
1.3.4.1. Vitaminas .....	18
1.3.4.1.1. Beneficios de las Vitaminas en la etapa infantil.....	18
1.3.4.2. Minerales.....	20
1.3.4.2.1. Beneficios de los Minerales en la etapa infantil.....	20
1.4. DIETA SALUDABLE DEL ESCOLAR.....	22
1.4.1. Distribución de Ingesta de los Alimentos.....	27

1.4.2.	Porciones Recomendables de los Alimentos .....	28
1.5.	ENFERMEDADES DERIVADAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN .....	30
1.6.	SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL.....	32
1.7.	DESNUTRICIÓN O MALNUTRICIÓN INFANTIL .....	33
1.7.1.	Tipos de Desnutrición .....	35
1.8.	ALIMENTOS NECESARIOS EN LA ETAPA INFANTIL .....	36
1.9.	ALIMENTOS FUNCIONALES Y CUALES SON .....	36
1.10.	¿QUÉ ES UNA LONCHERA SALUDABLE? .....	38
1.10.1.	Beneficios de una lonchera saludable.....	38
1.10.2.	Componentes importantes de una Lonchera Saludable.....	38
1.10.2.1.	Composición .....	39
1.10.2.2.	Inocuidad.....	39
1.10.2.3.	Practicidad .....	40
1.10.2.4.	Variedad.....	40
1.10.2.5.	Pensada .....	40
<b>CAPÍTULO II</b> .....		<b>41</b>
2.	DIAGNÓSTICO .....	41
2.1.	LICEO NAVAL QUITO .....	41
2.2.	ENTORNO.....	42
2.3.	ANÁLISIS DE LA ENCUESTA .....	43
2.4.	VALIDACIÓN DEL PRODUCTO .....	48
2.4.1.	Focus Group .....	48
2.4.2.	Resultados y Tabulación.....	49
<b>CAPÍTULO III</b> .....		<b>56</b>
3.	PROPUESTA.....	56
3.1.	OBJETIVOS.....	56
3.1.1.	Objetivo General .....	56
3.1.2.	Objetivos específicos .....	56

3.2.	¿QUÉ ES UNA LONCHERA SALUDABLE? .....	57
3.2.1.	Beneficios de una lonchera saludable.....	57
3.2.2.	Alimentos que debe contener una lonchera saludable .....	58
3.2.2.1.	¿Qué son los cereales?.....	59
3.2.2.1.1.	Beneficios de los cereales .....	60
3.2.2.2.	¿Qué son los lácteos? .....	60
3.2.2.2.1.	Beneficios de los lácteos .....	61
3.2.2.3.	¿Qué son las proteínas? .....	61
3.2.2.3.1.	Beneficios de las proteínas .....	62
3.2.2.4.	¿Qué son las frutas? .....	63
3.2.2.4.1.	Beneficios de las frutas.....	64
3.2.2.5.	¿Qué son las verduras? .....	64
3.2.2.5.1.	Beneficios de las verduras .....	65
3.2.2.6.	¿Qué son las grasas? .....	65
3.2.2.6.1.	Beneficios de las grasas .....	66
3.2.3.	Componentes importantes de una Lonchera Saludable .....	66
3.2.3.1.	Composición .....	67
3.2.3.2.	Inocuidad.....	67
3.2.3.3.	Practicidad .....	68
3.2.3.4.	Variedad.....	68
3.2.3.5.	Pensada .....	68
3.3.	RECETARIO DE LONCHERAS SALUDABLES .....	69
3.3.1.	Lonchera 1.....	69
3.3.2.	Lonchera 2.....	72
3.3.3.	Lonchera 3.....	75
3.3.4.	Lonchera 4.....	78
3.3.5.	Lonchera 5.....	81
3.3.6.	Lonchera 6.....	84
3.3.7.	Lonchera 7.....	87
3.3.8.	Lonchera 8.....	91
3.3.9.	Lonchera 9.....	94
3.3.10.	Lonchera 10.....	97

CONCLUSIONES.....	102
RECOMENDACIONES.....	103
REFERENCIAS.....	104
ANEXOS.....	107

## INTRODUCCIÓN

Recetario de Loncheras Saludables para niños de 5 a 10 años de edad durante el periodo escolar.

Gracias a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y a la Organización Mundial de la Salud (OMS) se declaró que todas las familias deberán adoptar prácticas y hábitos saludables en sus hogares para que los niños y niñas alcancen un crecimiento físico y desarrollo psicológico óptimo (OPAS, 2013).

Por esta razón, es importante que las instituciones educativas aporten con cursos sobre información acerca de nutrición y alimentación saludable para implementar hábitos alimenticios a los niños y niñas desde su temprana edad y puedan seguir con esos mismos hábitos al llegar a su edad adulta.

Este trabajo de titulación se desarrolló para ayudar a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables con el fin de dar a conocer alimentos nutritivos y añadirlos a su dieta, especialmente en sus loncheras.

La propuesta de este trabajo es elaborar un recetario de loncheras saludables para niños de 5 a 10 años de edad durante su etapa escolar, que viene ayudar a mantener una buena alimentación, hay que tomar en cuenta que una lonchera viene a ser un refrigerio más no sustituirá a las comidas principales.

Lo importante de tener una lonchera saludable es que se abarcará la mayoría de grupos de alimentos en menor cantidad preparando su organismo y manteniéndolo activo en este intervalo de comidas como el desayuno y almuerzo, o almuerzo y cena. Dependiendo la jornada en la que el niño estudie.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un recetario de loncheras saludables dirigido a niños entre 5 a 10 años de edad en etapa escolar disminuyendo el alto consumo de comida chatarra.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Conocer cuáles son los requerimientos nutricionales de los niños de 5 a 10 años de edad en etapa escolar.

Identificar los alimentos más consumidos por los niños de 5 a 10 años en etapa escolar.

Elaborar un recetario de loncheras saludables apto para niños de 5 a 10 años de edad.

## **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

Este Proyecto corresponde a una investigación cualitativa que se refiere a la recolección de información el cual se basa en la observación de ciertos parámetros para así poder más adelante interpretar su significado. Este método es aquel que analiza el significado de dos o más opiniones, puede ser de un contexto cultural, ideológico (Sinnaps, 2017).

El primer capítulo se realizará mediante el método analítico, es aquel que requiere una investigación empírica – analítica en la cual es una descomposición determinando las causas de la investigación. El método analítico está abierto a cambios para así asegurar la verdad del caso (Amanda, s.f).

El segundo capítulo se realizará mediante el método inductivo, es aquel que nos ayuda a sacar conclusiones partiendo de un hecho. Se basa más en la observación, experimentación y el estudio de varios sucesos reales para que así se pueda llegar a una conclusión (Raffino, 2019).

El tercer capítulo se realizará mediante el método deductivo, es aquel que involucra un razonamiento lógico del cual se atribuye una conclusión sobre una premisa en particular, estas premisas deberán ser verdaderas para así dar una conclusión lógica y verdadera. Este método tiene como base el ser realista en el que se debe coincidir con un verdadero conocimiento (Raffino, 2019).

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1. Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2019).

La nutrición viene a ser un pilar de la salud y el desarrollo, en donde promueve la salud para cada ser humano pero más para personas como mujeres embarazadas, niños lactantes y niños pequeños, una buena nutrición ayuda a reforzar el sistema inmunológico ayudando a reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (OMS, 2017).

El derecho a una alimentación adecuada es universal y a una buena nutrición es esencial para todos. Pero los problemas de malnutrición, subalimentación, deficiencias de micronutrientes y obesidad existen en todos los países y afectan a todas las clases socioeconómicas (FAO, s.f).

También se puede decir que la nutrición viene a ser un proceso biológico por el cual el organismo absorbe de los alimentos que posteriormente se los va a consumir las vitaminas y nutrientes necesarios para el desarrollo y el buen funcionamiento de la vida del ser humano. Y esto se refiere al estudio entre la relación de los alimentos, la salud y el ser humano especialmente cuando se determina una dieta. La alimentación sana viene siendo importante para

cualquier edad, y es por esto que debe ser variada, equilibrada, satisfactoria y sobre todo higiénica. Por otro lado la nutrición tiene que ver con la calidad de los alimentos como: composición química, biodisponibilidad y sobre todo los requerimientos nutricionales que deben tener los alimentos para una propuesta dietética.

## **1.2. Nutrición Infantil**

La nutrición infantil es todo lo que consume un infante, ya sean alimentos sólidos y líquidos. Los alimentos que estos individuos deben consumir son alimentos ricos en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales en cantidades adecuadas para su organismo y para el buen funcionamiento del mismo.

Por otro lado, aparte de tener una buena nutrición también se puede desencadenar una mala nutrición, esto quiere decir que, el niño al no consumir alimentos sanos y adecuados de una forma correcta en cantidades favorables para su organismo podría estar consumiendo alimentos no sanos con altos contenidos de grasas, azúcar y sal que le llegaría a ocasionar problemas de salud como enfermedades, sobrepeso y obesidad, y también llevando estos problemas posteriormente a su edad adulta desarrollando enfermedades aún más graves.

Por esto es recomendable educar y enseñar a los niños desde la temprana edad los buenos hábitos alimenticios y lo que esto ayudaría a su salud y su cuerpo llevando una vida saludable y sana durante su etapa de crecimiento y su etapa adulta (Garbizu, 2015).

Los problemas nutricionales causados por una dieta inapropiada pueden ser varios, y al afectar a toda una generación de niños y niñas pueden reducir su capacidad de aprendizaje, comprometiendo así su futuro y perpetuando un ciclo generacional de pobreza y mal nutrición con graves consecuencias para los individuos y para las naciones (FAO, s.f).

### **1.2.1. Alimentación Infantil en la etapa escolar**

En la etapa escolar es en donde los niños y niñas adquieren conocimientos y desarrollan sus actividades físicas y es por esto que ellos y ellas necesitan realizar correctamente todas sus actividades llevándolas de la mano con una buena alimentación. Por eso es importante educar a los niños con buenos hábitos alimenticios ya que llevar una buena alimentación durante su infancia hará que su organismo pueda mantenerse libre de enfermedades llegando a la edad adulta (Alimmenta, s.f).

Además de eso se debe tomar en cuenta que el estilo de alimentación de los niños es muy diferente al estilo de alimentación de los adultos ya que los requerimientos nutricionales de cada uno son muy diferentes debido a su edad, sexo, talla y sobre todo su peso. Cabe recalcar que el enfoque de la alimentación saludable para los niños en su etapa escolar va dirigido para niños completamente sanos con el objetivo de asegurar su crecimiento, su desarrollo, la prevención de enfermedades que se puedan presentar en su vida adulta y por último la enseñanza de buenos hábitos alimenticios (Alimmenta, s.f).

Por eso es importante educar a los padres y a los mismos niños acerca de los requerimientos y necesidades nutricionales que su organismo necesita para desarrollarse correctamente durante la etapa de crecimiento (Alimmenta, s.f).

Tabla1. Características de la etapa escolar en la edad infantil.

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>ETAPA ESCOLAR</b>
<b>CRECIMIENTO</b>	El crecimiento es lineal y va aumentando al aproximarse a la pubertad.
<b>FISIOLOGÍA</b>	Madurez de la mayoría de órganos y sistemas.
<b>NECESIDADES ENERGÉTICAS</b>	Mayor gasto calórico por la práctica de ejercicio físico.
<b>INGESTA DE ALIMENTOS</b>	Aumento de la ingesta de alimentos.
<b>INFLUENCIAS</b>	Muy influenciados por sus compañeros e imitan los hábitos de los adultos.
<b>PERIODO MADURATIVO</b>	Aumento progresivo de la actividad intelectual.

Tomado de: <https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar/>

### 1.3. Requerimientos Nutricionales en los Niños

Las necesidades nutricionales de los niños son muy diferentes a las necesidades nutricionales de los adultos, es por eso que el primer factor que influye para darse cuenta que requieren los niños es el crecimiento. Este se compone en dos etapas que van a variar dependiendo la edad y la etapa de vida. La primera es el aumento de masa corporal y la segunda es la maduración de órganos y tejidos. Por eso los niños en la etapa escolar su crecimiento es lento mientras que sus tejidos siguen desarrollándose poco a poco por esto al momento de su alimentación lo que se debe hacer es proporcionar alimentos ricos en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales (J.M. Moreno Villares, 2015).

Edad	Energía (Kcal/día)	Proteínas (g/día)	Grasa total (g/día)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)	Zinc (mg/día)
4-8 años						
Niños	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5
9-13 años						
Niños	1.800-2.300	34	25-35	8	1.300	8
Niñas	1.700-2.000	34	25-35	8	1.300	8

Figura 1. Ingesta recomendada.

Tomado de: <https://www.pediatruiintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

A continuación, cabe mencionar que gracias a los datos de ENSANUT se puede observar las cifras sobre el consumo de alimentos y sus porcentajes en el Ecuador.

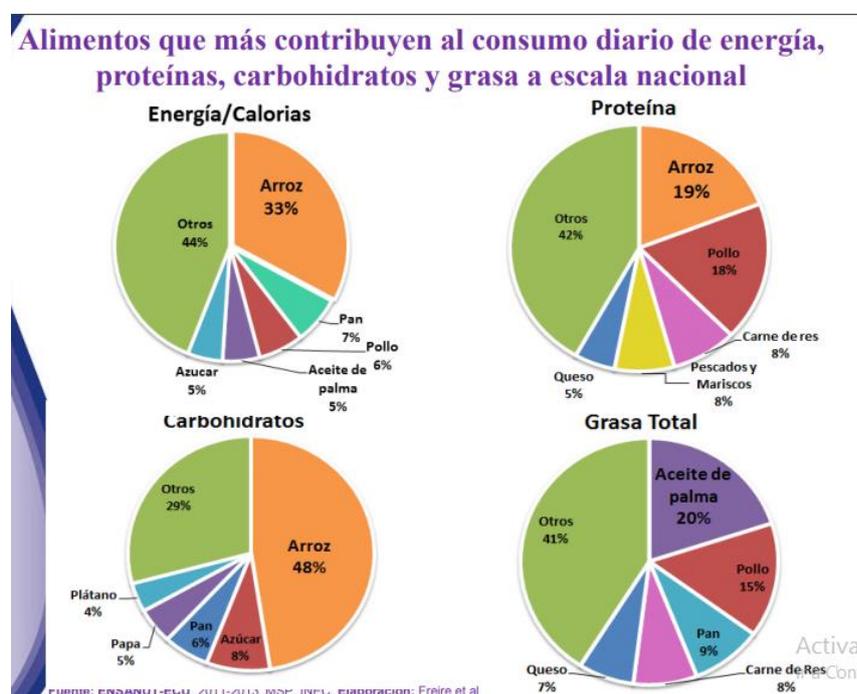


Figura 2. Alimentos que más contribuyen al consumo diario de energía, proteínas, carbohidratos y grasas a escala nacional.

Tomado de: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20resultados%20ENSANUT.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20resultados%20ENSANUT.pdf)

### 1.3.1. Proteínas

Las proteínas corresponden entre un 12% y 15% de energía total que debe ser consumida diariamente. El consumo de proteínas es esencial para cubrir necesidades del crecimiento y también como el mantenimiento y reparación de tejidos y músculos. El organismo almacena las proteínas restantes en forma de grasas pudiendo ser utilizadas como fuente calórica de emergencia en el caso de la insuficiencia de hidratos de carbono y grasas (Texas, s.f).

Existen dos tipos de proteínas, la proteína animal y la proteína vegetal. Las proteínas animales son: carne roja, cerdo, pescado, pollo, huevos y productos lácteos. Las proteínas vegetales son: brócoli, lenteja, papa, pasta, harina de avena, arroz, nueces, garbanzos, soja y frijoles. Cabe mencionar que el consumo excesivo de proteínas de origen animal puede elevar los niveles de colesterol ya que estos productos tienen un alto contenido de colesterol y grasa saturada (Texas, s.f).

Por otro lado es recomendable el consumo de proteína proveniente de mariscos, por su gran aporte de nutrientes y en especial por los ácidos grasos (omega-3), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) (Texas, s.f).

A continuación, podemos ver datos de ENSANUT sobre la prevalencia del consumo de proteínas en el Ecuador.

## CONSUMO DE ALIMENTOS

### Prevalencia de consumos inadecuados de proteínas

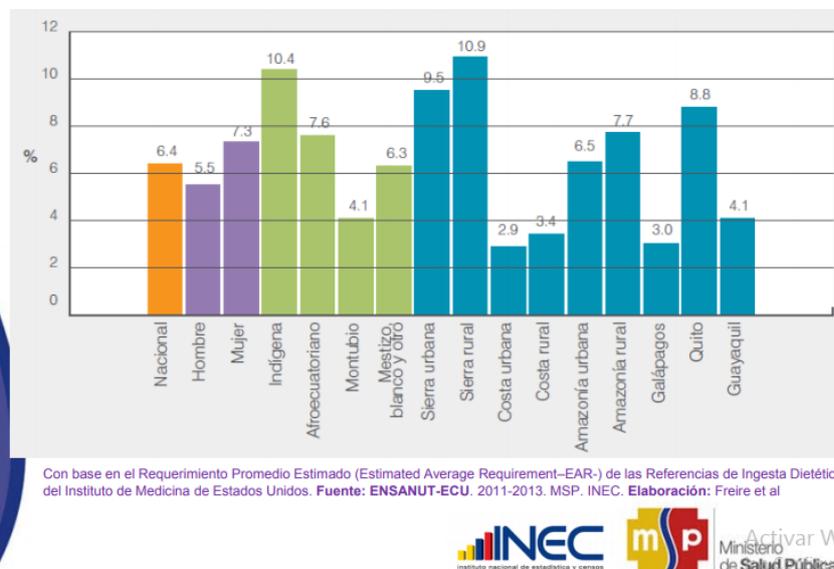


Figura 3. Consumo de alimentos.

Tomado de: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf)

#### 1.3.1.1. Beneficios de las Proteínas en la etapa infantil

Los principales beneficios de las proteínas son:

- Contribuyen a la formación de la masa muscular, cartílagos y piel.
- Son necesarias para la producción de hormonas, enzimas, vitaminas, jugos digestivos.
- Proporciona energía cuando los carbohidratos y grasas no están disponibles.
- Ayuda al transporte de oxígeno en la sangre y para mantener el nivel de azúcar en sangre.

- Son defensivas, es decir que, ayudan a la formación de anticuerpos del sistema inmunológico actuando en contra de infecciones o agentes extraños (Lorenzo, 2007).

### **1.3.1.2. Aminoácidos esenciales para esa edad**

Los niños necesitan 10 aminoácidos esenciales a diferencia de los adultos que necesitan 8. Estos aminoácidos esenciales para los niños son:

- Arginina
- Fenilalanina
- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Treonina
- Triptófano
- Valina

Los aminoácidos se descomponen en dos y son esenciales y no esenciales y a continuación sus diferencias.

#### *Aminoácidos Esenciales*

Son aquellos que el cuerpo humano no puede sintetizar por sí solo, es decir que, es necesario consumirlos a través de la alimentación.

#### *Aminoácidos No Esenciales*

Son aquellos que el cuerpo humano si logra sintetizar de manera autónoma, sin la necesidad de obtenerlos mediante la alimentación. Como, por ejemplo:

- Alanina
- Aspargina

- Aspartato
- Cisteína
- Glutamina
- Glutamato
- Glicina
- Prolina
- Serina

La principal función de los aminoácidos es facilitar el proceso de síntesis de proteínas y en la colaboración de realizar otros procesos vitales para la vida del ser humano tales como: vasodilatador, síntesis de hormonas, síntesis de neurotransmisores relacionados con el sueño, síntesis de colágeno, regular y mantener el equilibrio del metabolismo de azúcares y grasas, reparación de tejidos y regulador de la glucosa en la sangre. Por otro lado, cabe mencionar que la deficiencia de aminoácidos esenciales llega a afectar el crecimiento, la salud y el funcionamiento de los órganos (aminoacidos, s.f).

### **1.3.1.3. Fuentes alimentarias de los aminoácidos**

Los aminoácidos esenciales que se pueden encontrar y consumir en los alimentos son:

- De origen animal: carne de res, cerdo, pollo, viseras de pollo, pescados y mariscos, huevos, en productos lácteos como leche, yogur y queso.
- De origen vegetal: frijol, lenteja, judías, garbanzo, habas, soja, maíz, arroz, pistachos, nueces, almendras, avellanas y quinua.

Los alimentos más recomendables para los niños en etapa del crecimiento son: la leche, el pollo, las vísceras y el huevo ya que al ser estas de origen animal tienen un alto valor energético, pero también es recomendable introducir en la dieta de los niños proteínas de origen vegetal (Lorenzo, 2007).

### 1.3.2. Grasas

Las grasas son muy importantes en la nutrición diaria pero es fundamental ingerirla en pequeñas cantidades para mantener el equilibrio químico del organismo. Existen dos tipos básicos de grasa, la grasa saturada y la grasa insaturada. La grasa saturada es aquella que eleva el colesterol y aumenta el riesgo cardiovascular. Las principales fuentes de grasas saturadas provienen de los productos lácteos, carnes rojas, aceites como el aceite de coco (Texas, s.f).

Las grasas insaturadas son las más sanas y son de dos tipos: las mono insaturadas y las poli insaturadas. Los aceites vegetales son una de las fuentes más comunes de grasa insaturada. Reducir el consumo de grasas ayuda a la pérdida de peso, por ende, el consumo de cada gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que cada gramo de hidrato de carbono o proteína aporta solo 4 calorías (Texas, s.f).

Es importante mencionar los tipos de ácidos grasos, siendo estos una fuente importante, ya que forman parte de las membranas celulares. A continuación, se mencionará de donde provienen sus diferentes fuentes alimentarias y cómo actúa de forma diferente en el organismo.

#### Ácidos Grasos Saturados

Estos ácidos grasos saturados se los encuentra en los lácteos y carnes, los cuales elevan el colesterol total y las lipoproteínas de baja densidad (LDL) en sangre (Lorenzo, 2007).

#### Ácidos Grasos Mono insaturados

El ácido graso mono insaturado más importante desde el punto de vista nutricional es el oleico que se encuentra en el aceite de oliva y de canola y

en frutas secas. Su función a nivel plasmático es reducir el colesterol total y LDL (Lorenzo, 2007).

### Ácidos Grasos Poliinsaturados

Estos ácidos grasos poliinsaturados se clasifican en Omega 6 y Omega 3. El grupo del Omega 6 es el más importante, que está compuesto por el linoleico, que es el precursor del araquidónico. Es esencial, ya que no puede ser sintetizado por el organismo. Por eso debe ser aportado con la alimentación. Se puede encontrar en el aceite de soja y girasol. Reduce el colesterol total y LDL a nivel plasmático pero de manera más eficaz. En el grupo del Omega 3 se encuentra el ácido  $\alpha$ -linolénico, que es esencial precursor de ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentaenoico (EPA). El ácido  $\alpha$ -linolénico se puede encontrar en los aceites vegetales. DHA y EPA se puede encontrar en los pescados. El Omega 3 forma parte de la estructura de las neuronas, cerebro, retina y nervios periféricos. Tienen potentes efectos antiplaquetarios y antiinflamatorios. El DHA y EPA reducen pronunciadamente los triglicéridos (Lorenzo, 2007).

### Ácidos Grasos Trans o Insaturados

Estos ácidos grasos trans o insaturados adoptan una estructura rígida después de sufrir el proceso de hidrogenación. Este proceso es provocado por la industria para prolongar el tiempo de conservación de algunos alimentos o para obtener grasas sólidas. También las grasas trans pueden producirse de manera biológica durante la digestión de los rumiantes (vaca y oveja). Las grasas trans se las puede encontrar en margarinas, galletas, alfajores, tortas, panes lacteados, carnes, leches y sus derivados (Lorenzo, 2007).

#### **1.3.2.1. Beneficios de las Grasas en la etapa infantil**

Los principales beneficios de las grasas son:

- Facilita la absorción de vitaminas liposolubles, tales como la vitamina A, E, D y K.
- Ayuda a la prevención de enfermedades.
- Contribuye al incremento de grasa magra y la reducción de grasa corporal.
- Ayuda al desarrollo mental y del sistema nervioso.
- Favorece el crecimiento, un óptimo desarrollo intelectual así como el mejoramiento del rendimiento físico (Gottau, s.f).

### **1.3.3. Hidratos de carbono y Fibra**

Los hidratos de carbono son una fuente de energía y ayuda al transporte de vitaminas y minerales. La ingesta de carbohidratos debe contribuir a una cantidad suficiente de hierro y fibra. Correspondientes a un 50% y 60% de la energía total que debe ser consumida diariamente. La fibra dietética es de gran importancia para el correcto funcionamiento del tracto digestivo y también para la regulación de los niveles de glucemia y la reducción de la absorción del colesterol (Texas, s.f).

Los hidratos de carbono se convierten en glucosa (tipo de azúcar), y el organismo utiliza una parte de la glucosa para producir energía y la otra parte de la glucosa se convierte en glucógeno que posteriormente se transforma en glucosa y luego se almacena como grasa. La mayoría de hidratos de carbono se encuentran en azúcares, cereales y féculas, estos al añadir a los alimentos suman calorías pero no aportan nutrientes esenciales suficientes para el organismo (Texas, s.f).

A continuación, se mencionará la importancia de los dos tipos de hidratos de carbono más importantes para el cuerpo, estos son los hidratos de carbono simple y compuesto.

### Hidratos de Carbono Simples

También denominados azúcares simples. Están presentes en los azúcares refinados, como por ejemplo, el azúcar blanco, aunque los azúcares simples también se encuentran en las frutas. Por eso es mucho más saludable obtener azúcares simples que provengan de frutas frescas ya que aportan vitaminas, fibras y nutrientes y hay que tomar en cuenta que no se les agrega azúcares (Benton, 2017).

### Hidratos de Carbono Compuestos

También denominados almidones, estos almidones están presentes en cereales, panes, galletas, pastas y arroz. Además, los almidones tienen un alto contenido en fibra ayudando al aparato digestivo a funcionar correctamente. La fibra ayuda al cuerpo humano a sentirse lleno, es decir, que es menos probable que comas más de lo debido (Benton, 2017).

#### **1.3.3.1. Beneficios de los Hidratos de Carbono en la etapa infantil**

Los principales beneficios de los hidratos de carbono son:

- Proporciona energía fácil y rápida.
- Aporta nutrientes para el buen funcionamiento del cerebro.
- Ayuda a reducir los niveles de colesterol malo.
- Favorece la recuperación muscular.
- En el caso de personas diabéticas, ayuda a reducir el azúcar en sangre.
- Protege de contraer posibles enfermedades (IML, 2016).

### Azúcares

Los azúcares son hidratos de carbono simples son una fuente rápida de energía para ser utilizados rápidamente por el organismo. Los azúcares

añadidos tales como las golosinas y gaseosas son alimentos que aportan más calorías que nutrientes, el consumo de esos alimentos no es muy recomendable para la salud. Por eso es aconsejable que el azúcar de la alimentación diaria provenga de frutas aportando vitaminas y nutrientes necesarios para el organismo (Texas, s.f).

### Féculas

Las féculas son hidratos de carbono complejos, es decir qué, el organismo debe descomponerlos para poder usar el azúcar que contienen. Ejemplos de féculas son: panes, cereales, maíz, arvejas, papas, pastas y arroz. El consumo de cereales integrales puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades coronarias a diferencia de las personas que consumen alimentos con un alto contenido de grasa o azúcar (Texas, s.f).

### Fibra

La fibra es otro ejemplo de hidrato de carbono complejo. Llevar una alimentación rica en fibra puede reducir los niveles de colesterol y evitar tener enfermedades del corazón, el cáncer y problemas estomacales e intestinales. Existen dos tipos de fibra la insoluble y la soluble. La fibra insoluble está presente en cereales, panes integrales, arroces y verduras. La fibra soluble está presente en la harina de avena, legumbres secas, arvejas, frutas como la manzana, fresas y cítricos.

Es recomendable consumir 14 gramos de fibra por cada 1.000 calorías. Ambos tipos de fibra son importantes para la alimentación pero es preferible consumir alimentos que contengan fibra soluble que insoluble. El consumo de fibra soluble puede reducir el riesgo de manifestar una enfermedad cardiovascular reduciendo los niveles de colesterol en sangre. Mientras que el consumo de fibra insoluble puede acelerar el paso de los alimentos por el tubo digestivo ayudando a mantener la regularidad intestinal. Consumir alimentos con altos niveles de fibra ayuda a adelgazar y controlar el peso (Texas, s.f).

### **1.3.4. Vitaminas y Minerales**

#### **1.3.4.1. Vitaminas**

Las vitaminas son micronutrientes que regulan el metabolismo controlando la cantidad de energía disponible para realizar actividades, también se puede decir que ciertas vitaminas ayudan a prevenir enfermedades coronarias y otras como la vitamina A, C y E que inhiben la formación de placa en las paredes de las arterias (Texas, s.f).

Las vitaminas también se dividen en hidrosolubles y liposolubles, y a continuación, se mencionará sus deferencias.

##### Hidrosolubles

- Son vitaminas que se disuelven en agua, y las vitaminas principales de esta categoría son: vitamina C y todas las vitaminas relacionadas con la B (Lorenzo, 2007).

##### Liposolubles

- Son vitaminas que se disuelven en grasa, las vitaminas principales son: vitamina A, vitamina D, vitamina E y vitamina K (Lorenzo, 2007).

#### **1.3.4.1.1. Beneficios de las Vitaminas en la etapa infantil**

##### Vitamina A

- Sus propiedades antioxidantes ayudan a mejorar el sistema inmunológico, la visión y al mantenimiento de la piel.
- También a la formación de los dientes y huesos.
- Está presente en alimentos como: leche, zanahoria, aceites, pescados, etc.

### Vitamina B – (B1, B2, B3, B6, B9 y B12)

- Mantiene en buenas condiciones el sistema nervioso y el sistema cardiovascular.
- Fortalece el sistema inmunológico y el sistema digestivo.
- Ayuda al crecimiento y desarrollo celular produciendo y regulando los glóbulos rojos.
- Está presente en alimentos como: cereales, lentejas, frutos secos y carnes.

### Vitamina C

- Ayuda a la reconstrucción de los tejidos y ligamentos.
- Fortalece las defensas del organismo y las del sistema inmune.
- Previene la anemia al momento de absorber el hierro de los alimentos.
- Está presente en alimentos como: los cítricos y en verduras.
- La deficiencia de esta vitamina puede causar escorbuto desarrollando úlceras y hemorragias.

### Vitamina D

- Ayuda a absorber el calcio y mineraliza los dientes y los huesos.
- Ayuda a la formación y desarrollo del esqueleto del niño.
- Está presente en alimentos como: pescado, leche, huevo y el hígado.
- La deficiencia de esta vitamina puede causar raquitismo, deformación y fragilidad en los huesos.

### Vitamina E

- Ayuda al desarrollo cerebral.
- Proteger las células.
- Fortalecer el corazón.
- Está presente en alimentos como: cereales integrales, verduras, aceites y huevo.

### Vitamina K

- Es la esencial para la coagulación de la sangre.
- Está presente en alimentos como: vegetales y lácteos.
- La deficiencia de esta vitamina produce hemorragias (Gavin M. L., 2015).

### **1.3.4.2. Minerales**

Los minerales son elementos químicos que el organismo necesita para realizar muchos procesos biológicos. Los oligoelementos también son elementos químicos pero el organismo necesita pocas cantidades de esta sustancia (Texas, s.f).

#### **1.3.4.2.1. Beneficios de los Minerales en la etapa infantil**

##### Calcio

- Ayuda el buen funcionamiento de nervios y músculos.
- Está presente en: leche y derivados, hortalizas de hojas verdes, salmón, sardinas, frutos secos y legumbres.

##### Fósforo

- Ayuda a almacenar y liberar energía.
- Está presente en: carnes, hígado, pescado, leche, soja, avena, pan integral y cereales,

##### Hierro

- Aporta nutrientes necesarios para la formación de glóbulos rojos.
- Está presente en: hígado, carne roja, huevo, frutos secos, legumbres y verduras.
- Su carencia puede producir anemia.

### Potasio

- Equilibra la presión arterial actuando sobre el sistema nervioso central.
- Ayuda a equilibrar los líquidos en el cuerpo produciendo insulina.
- Está presente en: carne roja, pescados (sardina y atún), arroz integral, soja, verduras (espinaca), zanahorias, patatas, futas (uva, mora, plátano y naranja).

### Magnesio

- Es un componente esencial para dientes, huesos regulando el metabolismo celular.
- Está presente en: pescados, verduras de hojas verdes, semillas de girasol, cereales integrales y frutos secos.

### Sodio

- Regula la cantidad de agua en el cuerpo, ayuda a combatir infecciones y produce ácido clorhídrico en el estómago.
- Está presente en: carnes, quesos, mariscos, atún y panes.

### Yodo

- Necesario para el funcionamiento de la glándula tiroidea.
- Está presente en: pescados y mariscos, algas, leche y derivados, huevos, cereales, sal de mesa, frutas y verduras.

### Zinc

- Ayuda al buen funcionamiento del sistema inmune, a la cicatrización y a la mejora de los huesos, piel, cabello.
- Está presente en: carne de cerdo y cordero, pescados, ostras, legumbres, levaduras, salvados y nueces.

### Azufre

- Aporta aminoácidos que el cuerpo no puede producir.
- Está presente en: queso, legumbres, cebolla, ajo, frutos secos, carne roja y legumbres (Salud, 2018).

#### 1.4. Dieta Saludable del Escolar

Es importante ingerir alimentos con un alto contenido calórico y energético con una gran variedad de componentes nutritivos obteniéndose de la ingesta diaria del individuo ya que el cuerpo no es capaz de producir por eso se debe acudir a elementos externos. Otro factor que influye en llevar una dieta saludable para niños es que ellos deberían consumir alimentos de 4 a 6 veces al día. En el caso de los niños en etapa escolar.

Para que su alimentación sea saludable esta debe ser suficiente, equilibrada, higiénica, es decir, que el niño se sienta satisfecho sin la necesidad de sentirse completamente lleno. También debe ser adaptada a la edad, al sexo y a la talla, y principalmente debe ser variado, esto es para que los niños no se aburran de los alimentos.

##### Suficiente

El niño debe tener un horario adecuado en el cual ingiera sus alimentos, debe tener al menos 5 tiempos de comida adecuadas y variadas durante el día.

##### Equilibrada

Debe contener los alimentos de todos los grupos y aportar los nutrientes necesarios a su organismo.

##### Higiénica

Enseñar a los niños el correcto lavado de manos y alimentos, también técnicas de manipulación y de preparación de los alimentos.

Las familias deben educar a sus hijos cuando se trata de consumir alimentos no sanos para los niños, por esto el abuso de grasas, azúcares y comida chatarra puede llevar a que los niños tengan obesidad causando así enfermedades cardiovasculares y diabetes (Unicef E. , Todos por la nutrición: Lo que todas las familias y comunidades tienen derecho a saber, 2011, pág. 98). Una alimentación saludable depende del equilibrio y consumo

de los alimentos a las horas adecuadas del día, esto es importante para tener una buena nutrición y salud (Unicef E. , Todos por las nutrición: Lo que todas las familias y comunidades tienen derecho a saber, 2011, pág. 101).

En el Ecuador, un referente de consumo saludable de alimentos viene a ser La Guía Alimentaria Basada en Alimentos (GABA), que consiste en el consumo alimentario adecuado de los diferentes grupos poblacionales, así como también, orientar políticas públicas sectoriales vinculadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional del país. Los objetivos de las GABA son: Objetivo General: 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. Objetivos Específicos: 1) Empoderar a la población en la selección y preparación de alimentos saludables a través de mensajes sencillos, amigables y representados por una imagen. 2) Contribuir en la formulación de política pública sobre la producción, promoción, regulación y consumo de alimentos saludables. 3) aportar en el diseño de planes, programas y proyectos de promoción de la salud. Los grupos de alimentos que consisten en la guía alimentaria son:

- Cereales y derivados.
- Carne y preparaciones.
- Pescados y mariscos.
- Grasas y aceites comestibles.
- Leche, productos lácteos y huevos.
- Verduras frescas.
- Tubérculos y derivados.
- Leguminosas y derivados.
- Frutas frescas.
- Azúcar, sal y condimentos.
- Café, té y bebidas gaseosas.
- Otros productos alimenticios.

- Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar.

Los alimentos más consumidos diariamente por la población son: arroz, pan, pollo, aceite, azúcar, carne de res, papa, leche entera, queso y plátano (Arboleda, 2018).

El estado nutricional de la población ecuatoriana está caracterizado principalmente por la coexistencia de problemas por déficit y exceso de macro y micronutrientes, que surgen a lo largo de diferentes etapas del curso de la vida. El Ecuador, al igual que otros países en vías de desarrollo, se encuentra inmerso en un proceso de transición nutricional caracterizado por la presencia de la doble carga de la malnutrición (Arboleda, 2018).

La construcción de las recomendaciones y de los principios permitió diseñar doce mensajes iniciales de las GABA, los cuales fueron evolucionando, una vez que se aplicaron las validaciones y ajustes utilizando un lenguaje de fácil comprensión para toda la población ecuatoriana, considerando su edad y su nivel de instrucción. A continuación, se muestran los mensajes.

- Mensaje 1: Consumamos diariamente alimentos naturales porque son ricos y más saludables.
- Mensaje 2: Incluyamos alimentos de origen animal o granos secos en nuestro plato diario para fortalecer el cuerpo.
- Mensaje 3: comamos frutas y verduras todos los días para mejorar la digestión y evitar enfermedades.
- Mensaje 4: Comamos menos arroz para prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Mensaje 5: Consumamos diferentes tipos de carnes, escogiendo más blancas y menos rojas.
- Mensaje 6: Evitemos el consumo de productos procesados, comida rápida y bebidas endulzadas porque afectan la salud.

- Mensaje 7: Limitemos el consumo de grasas, frituras, sal y azúcar para evitar la obesidad, la diabetes y la presión alta.
- Mensaje 8: Hagamos diariamente el ejercicio que más nos guste para el bienestar físico y mental.
- Mensaje 9: Tomemos agua segura todos los días para hidratar y desintoxicar el cuerpo.
- Mensaje 10: Cocinemos en familia y mantengamos la riqueza de los ingredientes y sabores del Ecuador.
- Mensaje 11: Compremos nuestros alimentos naturales a los productores locales ¡de la mata a la olla!
- Mensaje 12: Cuidémonos de la publicidad y revisemos los ingredientes que tiene el alimento antes de comprar.

Los doce mensajes de las GABA fueron creados con la finalidad de poderlos representar en una sola imagen (Figura4), con un enfoque de género e interculturalidad. Adicional a esto la imagen posee tres características fundamentales, y estas son: variedad, proporcionalidad y aceptabilidad.

- Variedad: Incluir en la dieta alimentos de todos los grupos.
- Proporcionalidad: Diferencias los alimentos que se deben consumir en mayor y en menor cantidad.
- Aceptabilidad: Demostrar representatividad cultural para todo el país (Arboleda, 2018).

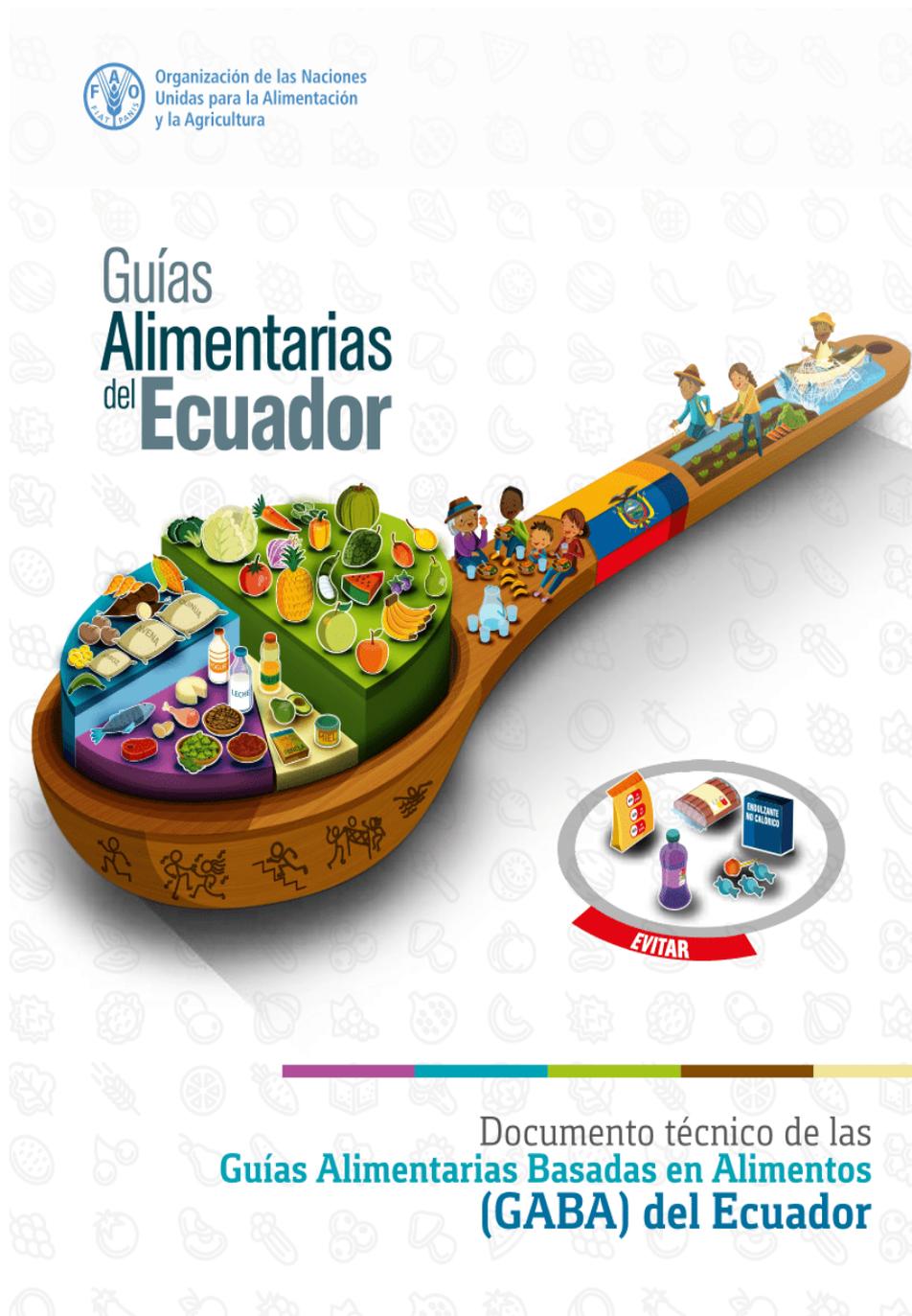


Figura 4. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador.

Tomado

de:

[http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS\\_Guias\\_Alimentarias\\_Ecuador\\_2018.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf)

### 1.4.1. Distribución de Ingesta de los Alimentos

La distribución de los alimentos en cada comida durante el día debe tener una proporción adecuada y esto dependerá de la edad del niño ya que los aportes nutricionales van a depender de la comida que se sirva durante el día. Hay que tomar en cuenta que las comidas no deben ser repetitivas ya que el niño al consumir demasiado un tipo de alimento llegará a aburrirse y no lo aceptará, por eso las comidas para los niños debe ser variadas y llamativas para que se les haga más apetecible ingerir sus alimentos (J.M. Moreno Villares, 2015).



Figura 5. Distribución de los alimentos en las comidas del día.

Tomado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

#### **1.4.2. Porciones Recomendables de los Alimentos**

La comida para los niños en etapa escolar es recomendable servirla en porciones pequeñas y adecuadas, esto depende del tipo de alimento que se vaya a consumir. Además es importante enseñar a los niños acerca de las porciones alimentarias aunque en cierto modo se debería aceptar y respetar los requerimientos del niño si fuera el caso de que desee repetir la porción (Aeál, s.f).

A continuación, se mostrará una tabla en donde nos muestra las porciones recomendables de los diferentes grupos de alimentos que los niños necesitan.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
FRUTAS 	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS 		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS 		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones / semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

Figura 6. Frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos.

Tomado de: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

## 1.5. Enfermedades derivadas de una mala alimentación

La mala nutrición en la etapa infantil al no consumir los alimentos en las proporciones adecuadas para el organismo de los niños puede causar desequilibrios y sobre todo el consumo de los alimentos debe ser controlado, ya que no es bueno consumir de manera excesiva los alimentos o disminuir el consumo de los mismos causando enfermedades por exceso y/o falta de vitaminas y nutrientes. Por eso es importante saber los alimentos y a su vez las porciones que los niños necesitan para su desarrollo y crecimiento alargando su salud sin la necesidad de preocuparse por enfermedades que en un futuro afecten su organismo y su estilo de vida.

A continuación, se nombrará las enfermedades más importantes que se desarrollan por la mala nutrición en los niños durante la etapa escolar.

### Anemia

- Esta enfermedad es causada principalmente por la falta de glóbulos rojos en la sangre, aunque para que esto se desarrolle en los niños viene a ser por la falta o el bajo consumo de alimentos que contengan hierro.
- Los síntomas que los niños llegan a presentar al padecer anemia son: irritabilidad, falta de fuerza muscular, lentitud, bajo apetito, mareos y dolores de cabeza.
- La anemia se podría tratar cambiando la dieta del niño en el caso de que la enfermedad no sea tan grave, pero si la enfermedad es grave es necesario acudir al médico quien ayudará a determinar si es necesario un tratamiento.

### Diabetes

- Al ser una enfermedad crónica puede llegar a afectar significativamente la salud y el estilo de vida del individuo al no ser tratada adecuadamente. En el caso de los niños esta enfermedad se presenta como diabetes tipo dos asociándola con el tipo de alimentación y el estilo de vida que llevan los niños. Hay que tomar en cuenta que al padecer diabetes tipo dos es señal de obesidad.
- Los síntomas que los niños llegan a presentar al padecer diabetes son: sed excesiva, cansancio, ir al baño con mayor frecuencia y mareos.

### Hipertensión Arterial

- Un factor importante al sufrir de presión arterial alta es el sobrepeso, un niño con sobrepeso sufriendo esta enfermedad puede desencadenar futuras enfermedades graves, por eso es necesario detectar a tiempo este problema en los infantes.
- Los síntomas que los niños llegan a presentar al padecer hipertensión arterial son: dificultad para respirar, fatiga, dolores de cabeza y mareos.

### Gastritis

- La mala alimentación puede presentar gastritis en los niños presentando un consumo frecuente de comidas picantes, no comer en los horarios adecuados y saltándose las comidas.
- Por otro lado la gastritis también se debe a la inflamación de la mucosa gástrica provocando síntomas como: dolores abdominales, falta de apetito, vómito y si llegara a ser más grave acompaña lo vómitos con sangrados.

### Enfermedades Odontológicas

- Esta enfermedad se debe al consumo excesivo de bebidas carbonatadas con colorantes, comidas procesadas, comidas con altos niveles de sal, azúcar y grasas y dulces. Por eso los niños son

propensos a tener mala salud oral desarrollando caries y manchas en los dientes (Cadavid, s.f).

## 1.6. Sobrepeso y Obesidad Infantil

El sobrepeso y la obesidad infantil vienen a ser unos de los problemas más graves de salud de la población mundial en el siglo XIX. Este problema viene afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos. Los niños obesos o con sobrepeso seguirán siendo obesos en la edad adulta teniendo más probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles como: diabetes y enfermedades cardiovasculares. El riesgo de la mayoría de las enfermedades no transmisibles resultantes de la obesidad dependerá de la edad de inicio y de la duración de la obesidad. Por eso la obesidad y sobrepeso en la infancia y la adolescencia tienen consecuencias para la salud tanto a corto como a largo plazo. El sobrepeso y la obesidad infantil se definen de acuerdo a los patrones de crecimiento en donde el sobrepeso y la obesidad son iguales al IMC (índice de masa corporal) para la edad y el sexo (OMS, s.f.).

El sobrepeso y la obesidad infantil es un problema debido a que el peso adicional del normal provoca problemas de salud considerados graves para la edad de un niño o un adolescente como: diabetes, presión arterial alta, colesterol alto (Clinic, s.f).

Otros de los problemas que trae consigo el sobrepeso y obesidad infantil son: problemas óseos y articulares, falta de aliento y problemas de respiración, enfermedades hepáticas. Otro factor que el sobrepeso y la obesidad afectan en los niños son: problemas emocionales como la baja autoestima, rechazo por sus compañeros, acoso escolar y desarrollar hábitos alimentarios insanos y trastornos de conducta alimentaria (Gavin M. L., s.f).

## 1.7. Desnutrición o Malnutrición Infantil

Las causas de la desnutrición o malnutrición puede darse por: dieta baja en ingesta de nutrientes, dificultades en la absorción de alimentos y problemas digestivos y enfermedades que impiden el consumo de ciertos alimentos.

La desnutrición o malnutrición es la principal causa de mortalidad en la población infantil. Esto se define a la falta de consumo de alimentos que aporten a su sistema los requerimientos necesarios de calorías y nutrientes que puede afectar a largo plazo las funciones vitales del organismo de los niños que padecen esta enfermedad (Unicef, 2015)

Cabe mencionar que según la OMS existen cuatro tipos de desnutrición como: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal y carencia de vitaminas y minerales. Por la desnutrición los niños son más vulnerables a sufrir enfermedades he incluso la muerte (OMS, 2018).

A continuación, cabe mencionar que gracias a los datos de ENSANUT se puede observar las cifras sobre la desnutrición, sobrepeso y obesidad infantil en el Ecuador.

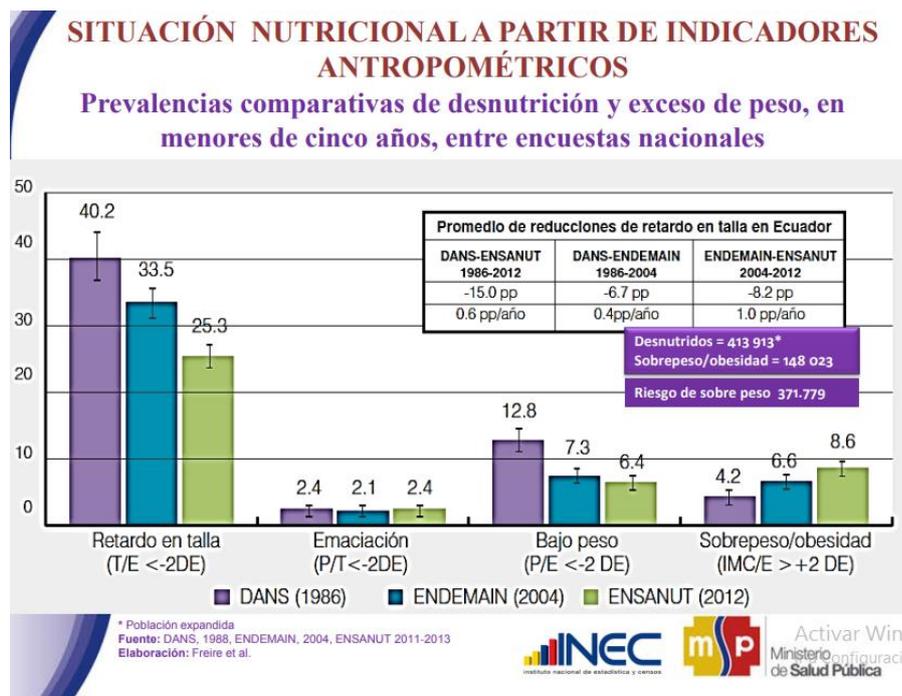


Figura 7. Situación Nutricional a partir de indicadores antropométricos

Tomado de: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf)

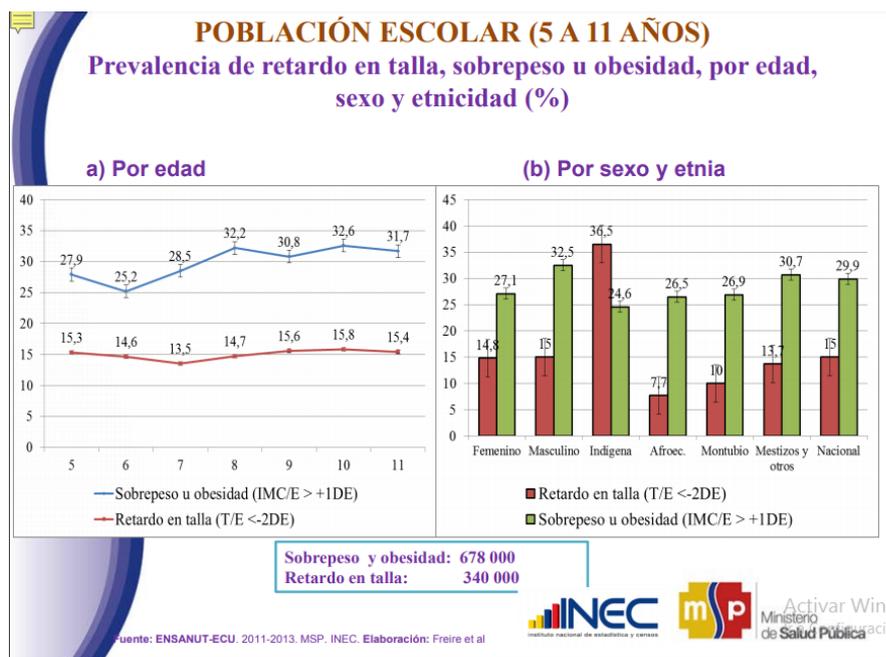


Figura 8. Población Escolar de 5 a 11 años de edad.

Tomado de: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf)

### **1.7.1. Tipos de Desnutrición**

#### *La Emaciación*

Es la insuficiencia de peso con respecto a la talla. Esto se debe a la pérdida rápida de peso (lo cual es un signo grave de desnutrición) debido a que la persona no come lo suficiente y/o padece de una enfermedad infecciosa que le causa la repentina pérdida de peso.

#### *Retraso del Crecimiento*

Se debe a la talla insuficiente con respecto a la edad. Resulta de consecuencia de un tipo de desnutrición crónica o recurrente, que quiere decir que el niño tiene una condición socioeconómica deficiente al igual que su salud no es el mejor debido a una mala nutrición de la madre durante la etapa lactante o por causas de una enfermedad que impide el desarrollo potencial físico y cognitivo del niño.

#### *Insuficiencia Ponderal*

Cuando el niño pesa menos con respecto a su edad. Esto quiere decir que presenta un retraso en el crecimiento y/o emaciación.

#### *Carencia de Vitaminas y Minerales*

Se debe a la ingesta inadecuada de los llamados “micronutrientes”, es decir que, el organismo necesita micronutrientes (vitaminas y minerales) para así poder producir enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales para un adecuado crecimiento y desarrollo. Por eso se debe conocer que dentro del grupo de las vitaminas y minerales los más importantes se encuentran el yodo, el hierro y la vitamina A, la carencia de estos tres componentes puede suponer una amenaza para la salud en los niños (OMS, 2018).

### **1.8. Alimentos necesarios en la etapa infantil**

Una correcta alimentación es muy importante para el correcto desarrollo de los niños, por esta razón el inculcar hábitos alimenticios desde su infancia previene enfermedades en su edad adulta.

Al tener una buena alimentación ingiriendo las cantidades adecuadas para su organismo es importante saber que las calorías energéticas que deben consumir los niños entre 6 y 11 años son de 2000 a 2200 kcal/día (Salud, Salud, 2016).

Los principales alimentos que los niños deben consumir durante su etapa de crecimiento y desarrollo son: frutas, verduras y hortalizas, leche y derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos, legumbres, cereales, frutos secos, aceites y agua (Salud, 2019).

### **1.9. Alimentos Funcionales y cuales son**

Los alimentos funcionales son aquellos que engloban a todos aquellos alimentos que poseen propiedades beneficiosas para la salud, además de su tradicional función nutricional. Estas propiedades beneficiosas se deben a la presencia de compuestos biológicamente activos presentes en los alimentos (Guía, s.f).

Para que un alimento sea alimento funcional debe cumplir con las siguientes características:

- Producir efectos beneficiosos sobre las funciones orgánicas y nutricionales, apropiadas para mejorar la salud y el bienestar.
- Reducir el riesgo de padecer enfermedades.

- Consumirse como parte de una dieta sana y equilibrada.

Las recomendaciones de los alimentos funcionales son debido a los cambios de hábito que provocan un desequilibrio en la nutrición. Por otro lado los alimentos funcionales se clasifican en: alimentos nutraceuticos, alimentos probióticos, alimentos prebióticos y alimentos transgénicos.

#### Alimentos Nutraceuticos

Este tipo de alimento es de origen animal, el cual genera nutrientes bioactivos y los podemos encontrar de forma natural en determinados alimentos. Se consideran alimentos nutraceuticos a las vitaminas antioxidantes o de soja.

#### Alimentos Pro bióticos

Son microorganismos vivos como bacterias o levaduras que se ingiere en cantidades adecuadas que producen un efecto beneficioso sobre la salud y reducen el riesgo de desarrollar enfermedades. El yogur es considerado un alimento pro biótico de mayor consumo, pero también existen otros alimentos como el queso, la avena, etc.

#### Alimentos Prebióticos

Este tipo de alimento son hidratos de carbono que potencian el equilibrio de la flora intestinal. Los componentes importantes son la insulina y la oligofruktosa, también conocida como fibra.

#### Alimentos Transgénicos

Son aquellos productos que fueron sometidos a alteraciones genéticas para conseguir que los alimentos obtengas propiedades necesarios para la alimentación y sobre todo alcanzar las necesidades del mercado y la industria (Esah, 2016).

## **1.10. ¿Qué es una Lonchera Saludable?**

Una lonchera saludable viene a ser un conjunto de alimentos que tienen la finalidad de proveer a los estudiantes energía y nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos nutricionales manteniendo sus niveles de desempeño físico e intelectual ayudando a su etapa correspondiente de desarrollo y crecimiento (Guady Valdivia, s.f).

La lonchera escolar es una comida adicional a las tres comidas principales, pero no se convierte en un reemplazo de las mismas. La lonchera corresponde al 10 y 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día que se transforma en 150 a 350 kilocalorías (kcal), la lonchera puede ser consumida en la mañana o en la tarde dependiendo de la jornada escolar del estudiante (Guady Valdivia, s.f).

### **1.10.1. Beneficios de una lonchera saludable**

Los beneficios que nos brinda una lonchera saludable son:

- Ayuda a establecer adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta a concientizar sobre una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Ayuda a promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez (Guady Valdivia, s.f).

### **1.10.2. Componentes importantes de una Lonchera Saludable**

Una lonchera saludable debe contener alimentos que aporten nutrientes necesarios para el organismo de los niños y niñas, pero cabe recalcar que lo más importante es que cada alimento no debe suponer ningún riesgo para la salud (Guady Valdivia, s.f).

### **1.10.2.1. Composición**

Una lonchera debe estar integrada con alimentos energéticos, constructores, reguladores y lípidos (Guady Valdivia, s.f).

#### *Alimentos energéticos*

Aportan energía necesaria para los niños y para el desarrollo de sus actividades. Los alimentos dentro de este grupo son los carbohidratos como: pan (blanco e integral), cereales, avena, maíz, etc. Y grasas como: maní, nueces, aceitunas, etc (Guady Valdivia, s.f).

#### *Alimentos constructores*

Ayudan a la formación y construcción de tejidos como los músculos, los órganos, la masa ósea y la sangre. Los alimentos dentro de este grupo son las proteínas de origen animal como: lácteos (leche, yogurt, queso), huevos, carnes, etc. Y alimentos de origen vegetal (Guady Valdivia, s.f).

#### *Alimentos reguladores*

Son aquellos alimentos que proporcionan defensas que ayudan a los niños y a su sistema a enfrentar enfermedades. Los alimentos dentro de este grupo son las frutas como: naranja, manzana, pera, etc. Y las verduras como: zanahoria, lechuga, brócoli, etc (Guady Valdivia, s.f).

### **1.10.2.2. Inocuidad**

La inocuidad es muy importante para la manipulación y consumo de los alimentos. Por eso al momento de manipular los alimentos que los niños y niñas van a consumir los padres de familia deberán lavar sus manos correctamente al igual con los utensilios que se van a utilizar y los mismos alimentos para no convertirse en agentes contaminantes que pongan en riesgo la salud del niño o niña (Guady Valdivia, s.f).

Por otro lado es importante tener en cuenta que el recipiente que se va a utilizar para guardar los alimentos para la “Lonchera Saludable” deberá ser apropiado para no deteriorar los alimentos durante el transcurso de la jornada escolar hasta la hora de consumirlo (Guady Valdivia, s.f).

#### **1.10.2.3. Practicidad**

La preparación de los alimentos que estarán en la lonchera de los niños deberá ser de forma rápida y sencilla, además se los colocara de forma óptima en el recipiente. En cuanto al recipiente, este deberá ser higiénico y hermético siendo fácil de portar por los niños (Guady Valdivia, s.f).

#### **1.10.2.4. Variedad**

Para los niños el método más efectivo para consumir alimentos saludables y nutritivos es la variedad de presentación, color, texturas y combinaciones.

Por esto una lonchera deberá ser elaborada con tiempo así se tendrá todos los alimentos adecuados y listos para la preparación y el envío de una lonchera saludable para el refrigerio de los niños (Guady Valdivia, s.f).

#### **1.10.2.5. Pensada**

La lonchera de los niños debe ser pensada y elaborada según la edad del niño. Por eso la lonchera de los niños de 6 a 11 años deberá aportar 250 kilocalorías (kcal). Ya que en esta etapa, los niños empiezan hacer deporte al igual que diferentes actividades físicas, por lo que es necesario que ellos consuman líquidos como agua evitando la deshidratación (Guady Valdivia, s.f).

## CAPÍTULO II

### 2. DIAGNÓSTICO

#### 2.1. Liceo Naval Quito

Con la necesidad de crear un plantel educativo de Régimen Costa en la capital, el 8 de abril de 1986 se fundó el Liceo Naval Quito mediante acuerdos expedidos por el Ministerio de Educación y Cultura. El objetivo de su creación fue el de brindar a la ciudadanía y en especial, al personal naval, una formación íntegra para sus hijos. El plantel inició su período lectivo de clases en jornada matutina, en el barrio de La Vicentina. Años más tarde funcionó en el Convento de la tradicional Iglesia de Guápulo, fortaleciendo su prestigio a nivel provisional y nacional. En el año de 1991 la administración del plantel logró adquirir un local propio ubicado en el Valle de los Chillos, con un toque colonial, acogedor y dotado de amplias áreas verdes, estructurado con un conjunto de aulas de clase, lo cual facilitó a los educandos aprender en un ambiente de calidad. El 6 de agosto de 1996 la Dirección Provincial de Educación de Pichincha resuelve designar con el nombre de “Comandante César Endara Peña Herrera” a la Unidad Educativa Naval de Quito, en honor a uno de los héroes representativos de la Batalla de Jambelí y quien fuera Comandante General de la Marina en el año de 1949. El 5 de julio del 2001 y mediante resolución ministerial se autorizó el funcionamiento de la jornada Vespertina con Régimen Sierra. CREACIÓN LICEO NAVAL – QUITO. El 30 de abril de 1990 se inaugura el año lectivo y sale del astillero este navío, que lleva en su mástil el estandarte de la dignidad y del honor, destinado a navegar siempre con rumbo seguro por los mares de la ciencia, del arte, de la tecnología y del desarrollo, se inició la travesía educativa previo a la semana de ambientación, con 6 alumnas y 132 alumnos, distribuidos en tres paralelos de primer curso, guiados por 12 miembros de la Armada Nacional y 12 empleados civiles. Para de manera progresiva avanzar hasta completar el bachillerato con tres especialidades: Físico Matemático, Químico Biológico y ciencias Sociales. Actualmente la institución cuenta con bachillerato general

unificado, es aquel en donde los estudiantes de último año ya no tienen la necesidad de escoger la especialidad.

### Misión

La Unidad Educativa Naval “Comandante César Endara Peña Herrera” es una institución de excelencia, en la formación integral de líderes proactivos, que propongan y participen en la transformación social y económica de nuestro país.

### Visión

Formar cadetes con amplia conciencia moral, social, marítima crítica y creativa, con sólidos conocimientos científicos que posibiliten su ingreso y permanencia en la Escuela Superior Naval y en todas las instituciones a nivel superior del país.

### Objetivo General

Proporcionar una educación e instrucción acorde con el avance científico, tecnológico y social que permite alcanzar un excelente dominio de aquellos saberes y de esta manera, ingresar a las universidades, institutos de educación superior y escuelas politécnicas, para una carrera profesional y poder servir en mejores condiciones a la sociedad ecuatoriana y mundial.

## **2.2. Entorno**

Para poder verificar el entorno se llevó a cabo una encuesta nutricional a niños de 6 – 11 años para posteriormente realizar el recetario saludable dependiendo de los resultados conseguidos gracias a la encuesta.

### 2.3. Análisis de la Encuesta

La siguiente encuesta se la realizó a niños de 6 a 11 años de edad en la Unidad Educativa Liceo Naval Quito, en el área de primaria.

1.- Eres niño o niña.

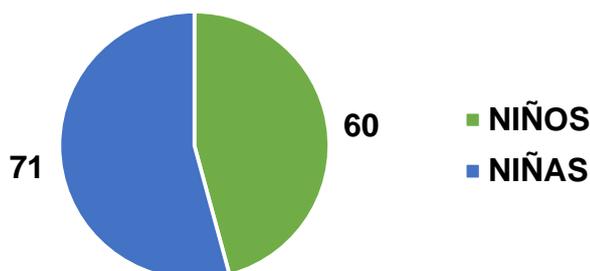


Figura 9. Eres niño o niña

En el presente gráfico se puede observar clara mente la cantidad de estudiantes de sección primaria de 2do a 7mo de básica que fueron encuestados de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito ubicada en el Valle de Los Chillos.

2.- ¿Qué edad tienes?

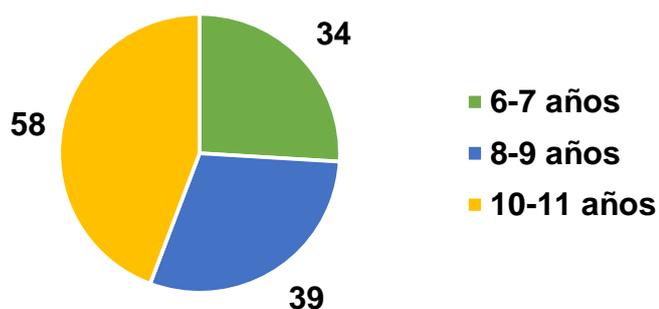


Figura 10. ¿Qué edad tienes?

En el presente grafico se puede observar la cantidad de estudiantes de las diferentes edades mencionadas en el gráfico.

3.- ¿Qué alimentos te gustan dependiendo a los grupos de alimentos?

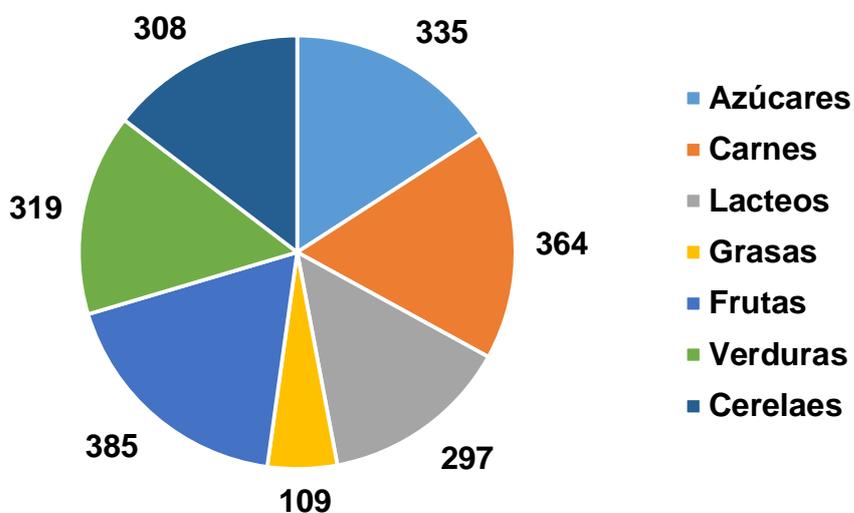


Figura 12. ¿Qué alimentos te gustan dependiendo a los grupos de alimentos?

En el presente grafico se puede observar que los grupos de alimentos más consumidos por los niños son las frutas y carnes, en el caso del consumo de es recomendable consumirlas de forma natural, es decir, el niño debe consumir la fruta entera y no transformarla en jugos ya que la fruta por si sola aporta todos los nutrientes necesarios a diferencia de los jugos de fruta que al añadir más endulzante y un líquido en este caso agua, va a perder sus nutrientes. En el caso de las carnes, es recomendable no consumirlas todos los días por esa razón es bueno variar el consumo de proteínas durante la semana y variar la especie de carne que se va a consumir. Seguidos de los grupos de alimentos menos consumidos por los niños corresponden a lácteos y grasas, en el caso de los lácteos es recomendable que los niños consuman leche, siendo esta entera, semidescremada o descremada pero también pueden variar su consumo con yogur o una porción de queso que esto viene a ser un sustituto de la leche. En el caso de las grasas el consumo de las mismas es bueno ya que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales para el organismo. Para concluir los resultados de los niños

encuestados tienen ya un pequeño conocimiento de lo que viene a ser una alimentación saludable dependiendo a los grupos alimenticios, en donde se dan cuenta que alimentos deben consumir más y que otros alimentos deben disminuir su consumo.

4.- ¿Qué comida de las que se muestran en los cuadros te gusta más?

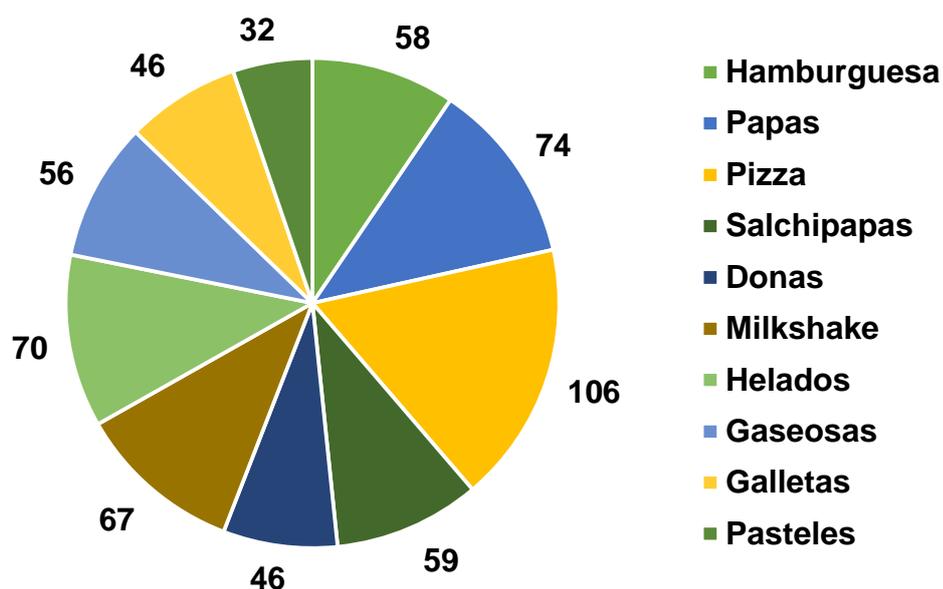


Figura 13. ¿Qué comida de las que se muestran en los cuadros te gusta más?

En el presente gráfico se puede observar que los alimentos menos saludables más consumidos por los niños son la pizza y las papas fritas, y cabe mencionar que los alimentos menos consumidos son galletas y pasteles. Estos alimentos no aportan nutrientes, y contienen altos contenidos de azúcar, sal y grasas poniendo en riesgo la salud de los niños llevándolos a padecer desnutrición.

5.- ¿Acompañas a tu mamá o tu papá al supermaxi?

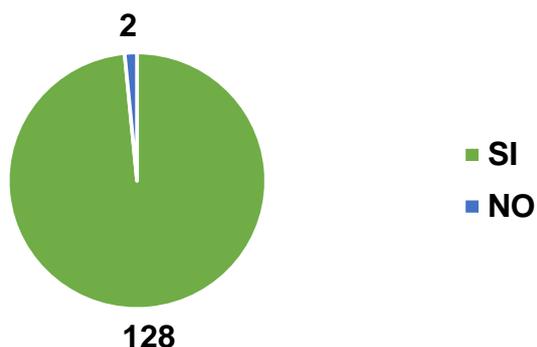


Figura 14. ¿Acompañas a tu mamá o tu papá al supermaxi?

En el presente grafico se puede observar que la mayoría de los niños acompañan a sus padres al supermercado, donde los más pequeños del hogar tienen una gran incidencia en comprar alimentos dependiendo de sus gustos y preferencias. Por ejemplo las estrategias de los supermercados es colocar los alimentos más consumidos o más populares al alcance de los niños además cabe recalcar que los niños actualmente compran alimentos dependiendo de la marca o del personaje que aparece en el empaque del producto.

6.- ¿Qué alimentos te gusta escoger cuando vas al supermaxi?

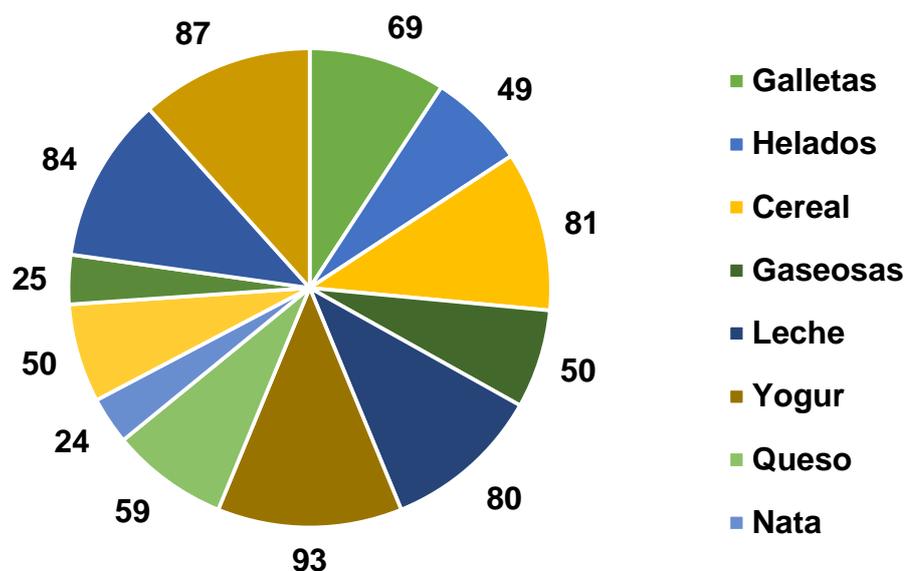


Figura 15. ¿Qué alimentos te gusta escoger cuando vas al supermaxi?

En el presente grafico se puede observar que los alimentos más escogidos por los niños son yogur, frutas y verduras, los alimentos menos escogidos son nata y mantequilla. Los niños escogen sus alimentos dependiendo de donde se ubican en el stand del mercado, la imagen que está en el producto, el sabor del producto, entre otros factores. Es por eso que el yogur es el más escogido por lo niños ya que diferentes personajes de televisión, juegos aparecen en sus alimentos y esto hace que los niños los compren y se sientan bien consigo mismos, ya que confían más en sus personajes favoritos.

7.- ¿De dónde viene tu refrigerio (recreo) escolar?

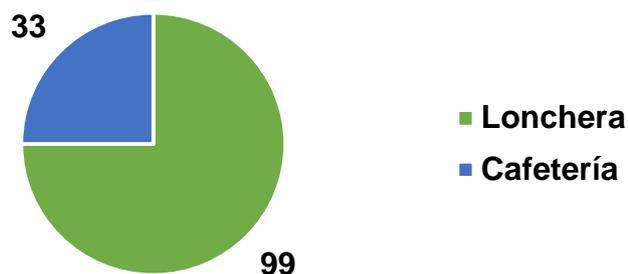


Figura 16. ¿De dónde viene tu refrigerio (recreo) escolar?

En el presente grafico se puede observar que el refrigerio de la mayoría de los niños viene de lonchera preparada por sus padres. El refrigerio escolar también forma parte de las cinco comidas al día por eso este también debe aportar calorías durante el día, así lo recomiendan los especialistas de la Dirección Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública. Para una lonchera no es necesario enviar alimentos que sean “tipo almuerzo” por eso es mejor enviar un refrigerio en el cual incluya alimentos ricos en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono. Por eso la lonchera debe contener verduras, frutas o frutas de temporada, cereal, agua, leche o yogur descremado (*Ministerio de la Salud Pública, s.f.*).

## 2.4. Validación del Producto

### 2.4.1. Focus Group

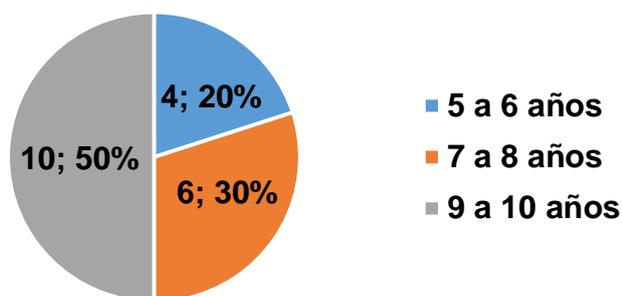
El focus group se realizó con el fin de obtener información sobre Loncheras Saludables con el fin de saber cuál es el criterio de las madres y padres de familia sobre la alimentación de sus hijos durante el periodo escolar.

Por eso, esta encuesta será dirigida a los padres y madres de familia quienes son los encargados de la preparación de las loncheras de sus hijos. Y según

los resultados obtenidos de la encuesta se determinará el conocimiento de los mismos para la elaboración y preparación de las loncheras saludables.

## 2.4.2. Resultados y Tabulación

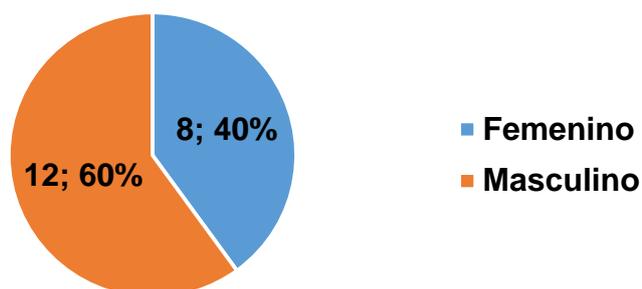
### 1.- Rango de edad de su hijo/a



*Figura 17. Rango de edad de su hijo/a*

En el presente gráfico se puede observar las edades de los hijos de los padres y madres que fueron encuestados. Y se llegó a la conclusión que de la población encuestada existen alrededor de 10,50% de niños entre los 9 y 10 años de edad. A diferencia del 6,30 % perteneciente a niños entre 7 y 8 años y 4,20% de niños entre los 5 y 6 años.

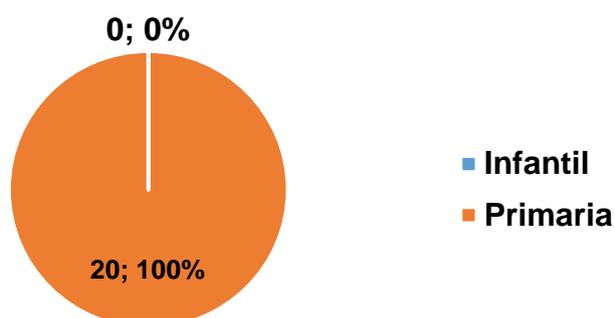
## 2.- Género de su hijo/a



*Figura 18. Género de su hijo/a*

En el presente gráfico se puede observar que el género de los hijos de los padres y madres de familia que fueron encuestados corresponde a un 12,60% de niños y un 8,40% de niñas. Llegando a la conclusión que la población mayor encuestada corresponde al género masculino.

## 3.- Ocupación de su hijo/a



*Figura 19. Ocupación de su hijo/a*

En el presente gráfico se puede observar que los hijos de los padres y madres de familia encuestados corresponden a la educación primaria.

4.- ¿De dónde consume los alimentos su hijo/a? (Si su respuesta fue lonchera siga con las siguientes preguntas)

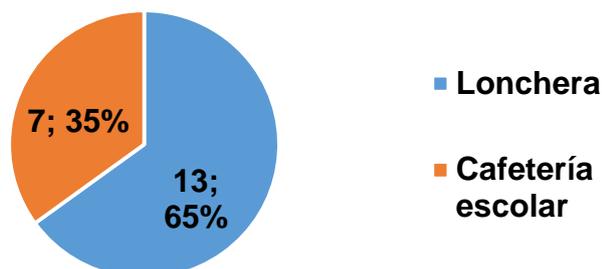


Figura 20. De dónde consume los alimentos su hijo/a

En el presente gráfico se puede observar que el 13,65% de la población lleva lonchera a la escuela y el 7,35% de la población consume alimentos dentro de la cafetería escolar. Llegando a la conclusión, es recomendable mandar lonchera al niño o niña con alimentos que aporten energía.

5.- La lonchera es importante ¿por qué?

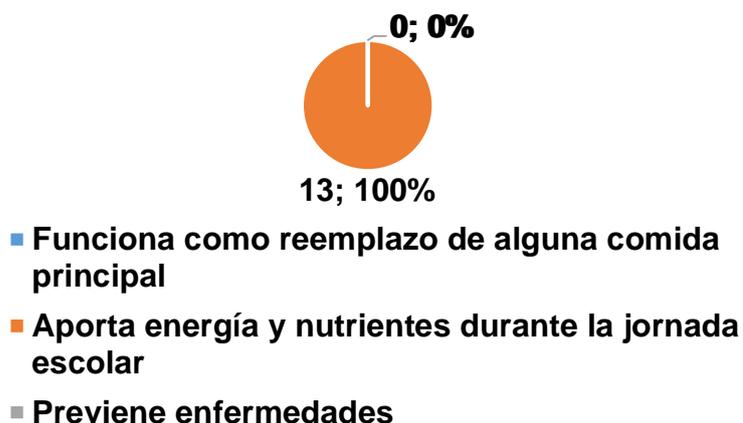
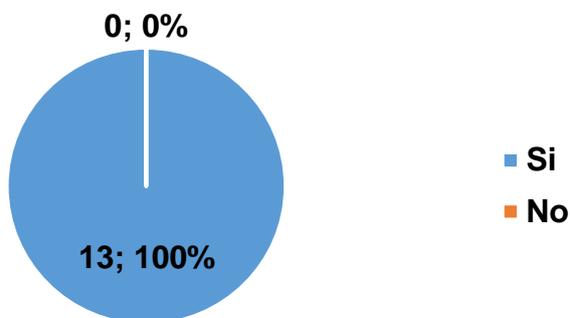


Figura 21. La lonchera es importante, ¿por qué?

En el presente gráfico se puede ver que el 13,1% de padres y madres de familia encuestados mandan loncheras a sus hijos/as ya que consideran que los alimentos de la misma aporta energía y nutrientes durante la jornada

escolar. Y cabe mencionar que el otro 7% de la población optó por mandar dinero a su hijo/a para que pueda consumir en la cafetería escolar.

6.- ¿Considera usted importante mandar una lonchera saludable a su hijo/a a la escuela?



*Figura 22. ¿Considera usted importante mandar una lonchera saludable a su hijo/a a la escuela?*

En el presente gráfico se puede observar que el 13,1% de los padres y madres de familia encuestados consideran importante mandar lonchera a sus hijos. Y cabe mencionar que el otro 7% de la población optó por mandar dinero a su hijo/a para que pueda consumir en la cafetería escolar.

7.- ¿Qué alimentos debería tener una lonchera saludable?

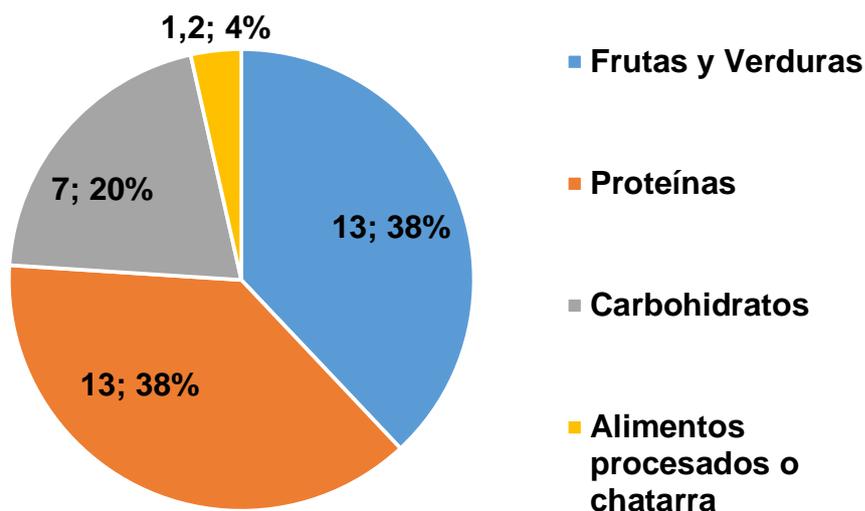
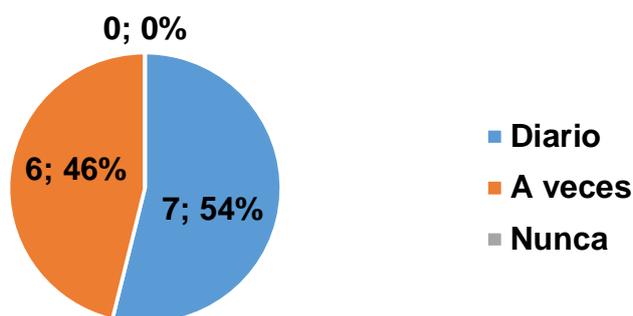


Figura 23. ¿Qué alimentos debería tener una lonchera saludable?

En el presente gráfico se puede observar que los alimentos que debe tener una lonchera saludable son, en un 13,38% las loncheras deben tener frutas, verduras y proteínas. En un 7,20% deben tener carbohidratos y la población determinó que un 1,2% deben ser alimentos procesados o chatarra. Pero cabe mencionar que los componentes más importantes de una lonchera son frutas, verduras, proteínas y carbohidratos.

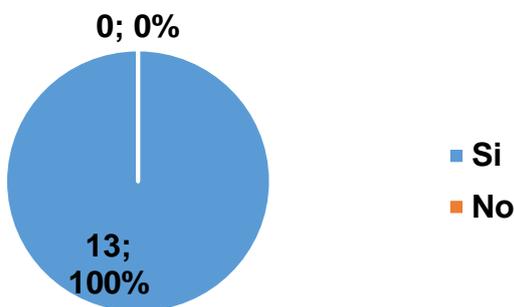
8.- Con qué frecuencia su hijo/a lleva en la lonchera alimentos que le aporta energía.



*Figura 24. Con qué frecuencia su hijo/a lleva en la lonchera alimentos que le aportan energía.*

En el presente gráfico se puede ver que los padres y madres de familia mandan fruta diariamente en las loncheras de un 7,54% de la población mientras que el 6,46% lo hace a veces. Deberían consumir fruta y otros alimentos diariamente o por lo menos en sus loncheras.

9.- Le gustaría “mejorar” los alimentos que manda en la lonchera de su hijo/a.



*Figura 25. Le gustaría “mejorar” los alimentos que manda en la lonchera de su hijo/a.*

En el presente gráfico se puede observar que los padres y madres de familia encuestados optan por mejorar los alimentos que agregan a las loncheras de

sus hijos/as. Es decir, el 13,1% de la población opta por mejorar la lonchera de sus hijos/as con alimentos más nutritivos.

10.- ¿Qué opina sobre las siguientes opciones de Lonchera Saludable que se le presentará a continuación?

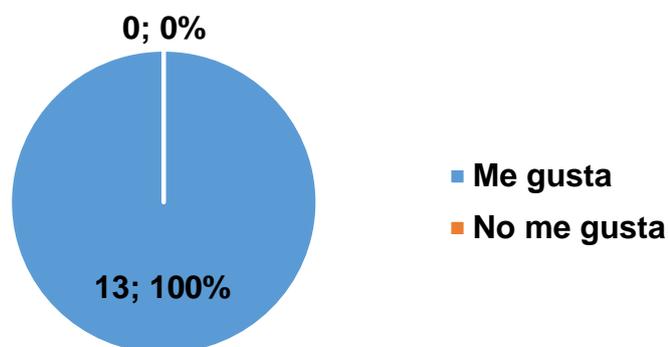


Figura 26. Qué opina sobre las siguientes opciones de Lonchera Saludable que se le presentará a continuación.

En el presente gráfico los padres y madres de familia dijeron que les gustaban las opciones presentadas en la encuesta para una lonchera saludable. Pareciéndoles innovadoras, creativas e interesantes.

11.- Añadiría usted alguna de estas opciones en la lonchera de su hijo/a

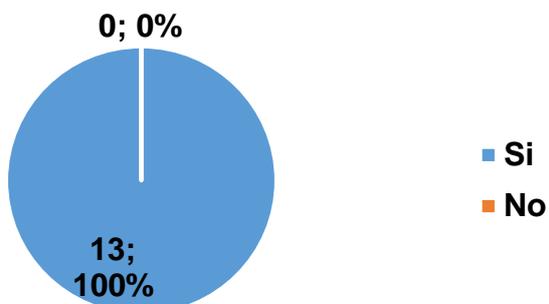


Figura 27. Añadiría usted alguna de estas opciones en la lonchera de su hijo/a.

En el presente grafico los padres y madres de familia al parecerles a la idea de las opciones que se les presento tomaron la decisión de que añadirían estas opciones para preparar la lonchera de su hijo/a, aunque les hubiera gustado algo más fácil y no tan elaborado ya que se trata de una lonchera.

## **CAPÍTULO III**

### **3. PROPUESTA**

Recetario de Loncheras Saludables para niños de 5 a 10 años de edad durante el periodo escolar.

#### **3.1. Objetivos**

##### **3.1.1. Objetivo General**

Elaborar un recetario de loncheras saludables dirigido a niños entre 5 a 10 años de edad durante la etapa escolar disminuyendo el alto consumo de comida chatarra.

##### **3.1.2. Objetivos específicos**

Conocer cuáles son los requerimientos nutricionales de los niños de 5 a 10 años de edad en la etapa escolar.

Identificar los alimentos más consumidos por los niños de 5 a 10 años en la etapa escolar.

Elaborar un recetario saludable apto para niños de 5 a 10 años de edad.

### **3.2. ¿Qué es una Lonchera Saludable?**

Una lonchera saludable viene a ser un conjunto de alimentos que tienen la finalidad de proveer a los estudiantes energía y nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos nutricionales manteniendo sus niveles de desempeño físico e intelectual ayudando a su etapa correspondiente de desarrollo y crecimiento (Guady Valdivia, s.f).

La lonchera escolar es una comida adicional a las tres comidas principales, pero no se convierte en un reemplazo de las mismas. La lonchera corresponde al 10 y 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día que se transforma en 150 a 350 kilocalorías (kcal), la lonchera puede ser consumida en la mañana o en la tarde dependiendo de la jornada escolar del estudiante (Guady Valdivia, s.f).

#### **3.2.1. Beneficios de una lonchera saludable**

Los beneficios que nos brinda una lonchera saludable son:

- Ayuda a establecer adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta a concientizar sobre una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Ayuda a promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez (Guady Valdivia, s.f).

### 3.2.2. Alimentos que debe contener una lonchera saludable

Los grupos de alimentos que toda lonchera debe contener son: energético, constructor y regulador. Cabe mencionar que hay que saber combinar los alimentos para que así sea atractivo y sea consumida en su totalidad.

Tabla 2. Alimentos Recomendados.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS	ALIMENTOS CONSTRUCTORES	ALIMENTOS REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan blanco, integral</li> <li>• Papa, camote, yuca</li> <li>• Choclo</li> <li>• Maíz tostado</li> <li>• Frutos secos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos, tortillas</li> <li>• Queso</li> <li>• Yogurt descremado</li> <li>• Pollo</li> <li>• Pescado cocido</li> <li>• Atún, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas: Manzana, plátano, pera, uvas, mango, etc.</li> <li>• Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.</li> </ul>

Tomado

de:

[https://www.academia.edu/22662495/Manual\\_lonchera\\_saludable?auto=download](https://www.academia.edu/22662495/Manual_lonchera_saludable?auto=download)

### 3.2.2.1. ¿Qué son los cereales?

Los cereales son indispensables en la dieta por su alto contenido en vitaminas y minerales, además de aportar hidratos de carbono complejos que son una alta fuente de energía. Son una fuente importante de hierro y fibra. Cabe mencionar que hay carbohidratos integrales que son más nutritivos y son más fácil de digerir por el organismo a diferencia de los carbohidratos simples (Salud , 2016).

Los cereales aportan 135 kilocalorías, 25 gr de carbohidratos, 5 gr de proteínas y 1 gr de lípidos. Dentro de este grupo forman parte los cereales, tubérculos y menestras.

Dentro del grupo de los cereales están:

- Arroces (cocido y crudo)
- Avena en hojuelas
- Fideos o Tallarín (crudo)
- Galletas, Maíz tostado
- Maíz (choclo crudo)
- Maíz (mote cocido)
- Pan
- Quinoa (cocida y cruda)
- Trigo (cocido y crudo)
- Harina de trigo

Dentro del grupo de los tubérculos están:

- Remolacha (cruda)
- Camote (crudo)
- Melloco (picado)
- Papa (cruda)
- Yuca (cocida y cruda)

Dentro del grupo de las menestras están:

- Arvejas frescas (crudas)
- Arvejas secas (crudas)
- Frijoles (crudos)
- Garbanzos (cocidos y crudos)
- Habas frescas
- Lentejas (cocidas y crudas)
- Chocho (cocidos y crudos)

#### **3.2.2.1.1. Beneficios de los cereales**

- Son ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- Aportan energía.
- Son bajos en grasa.
- Ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre (Salud , 2016).

#### **3.2.2.2. ¿Qué son los lácteos?**

Los lácteos aportan nutrientes de alto valor biológico, además de ser la fuente principal del calcio, también aportan vitaminas y minerales. De este grupo de alimentos existen sus derivados como el yogurt, el queso, la crema, etc. Es muy importante tomar en cuenta que estos alimentos tienen grasa, por eso es factible consumir leche semidescremada o descremada, al igual que yogurt descremado y quesos bajos en grasa (Salud , 2016).

Dentro de este grupo se encuentran los lácteos altos en grasa aportan 130 kilocalorías, 10 gr de carbohidratos, 7 gr de proteínas y 7 gr de lípidos. Los lácteos bajos en grasa aportan 65 kilocalorías, 10 gr de carbohidratos, 5 gr de proteínas y 1 gr de lípidos. Los quesos altos en grasa aportan 130 kilocalorías, 1 gr de carbohidratos, 10 gr de proteínas y 9 gr de lípidos.

Dentro del grupo de los lácteos altos en grasa están:

- Leche en polvo entera
- Leche evaporada entera
- Leche fresca de vaca
- Yogur de leche entera

Dentro del grupo de los lácteos bajos en grasa están:

- Leche evaporada descremada
- Yogur frutado descremado

Dentro del grupo de los quesos altos en grasa están:

- Queso fresco de vaca
- Queso mantecoso

#### **3.2.2.2.1. Beneficios de los lácteos**

- Protegen y fortalecen los huesos.
- Aumentan los niveles de energía.
- Ayudan al aumento de masa muscular.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. (Salud , 2016).

#### **3.2.2.3. ¿Qué son las proteínas?**

El consumo de proteínas es esencial para cubrir necesidades del crecimiento y también como el mantenimiento y reparación de tejidos y músculos. El organismo almacena las proteínas restantes en forma de grasas pudiendo ser utilizadas como fuente calórica de emergencia en el caso de la insuficiencia de hidratos de carbono y grasas. (Texas, s.f).

Dentro de este grupo se encuentran las proteínas altas en grasa que aportan 130 kilocalorías, 12 gr de proteínas, 0 gr de carbohidratos y 9 gr de lípidos. Y las proteínas bajas en grasa que aportan 55 kilocalorías, 11 gr de proteínas, 0 gr de carbohidratos y 1 gr de lípidos.

Dentro del grupo de las proteínas altas en grasa están:

- Cerdo pulpa
- Huevo de codorniz (cocido y crudo)
- Huevo de gallina
- Jamón del país
- Atún en conserva
- Pollo, corazón (crudo)
- Res, hígado (crudo)

Dentro del grupo de las proteínas bajas en grasa están:

- Pescado fresco (crudo)
- Pollo, carne pulpa (crudo)
- Pollo, hígado
- Pollo, sangre (cocida)
- Calamar picado (crudo)
- Res, carne pulpa (cruda)
- Res, Bofe (crudo)
- Res, riñón crudo

#### **3.2.2.3.1. Beneficios de las proteínas**

- Contribuyen a la formación de la masa muscular, cartílagos y piel.
- Son necesarias para la producción de hormonas, enzimas, vitaminas, jugos digestivos.
- Proporciona energía cuando los carbohidratos y grasas no están disponibles.

- Ayuda al transporte de oxígeno en la sangre y para mantener el nivel de azúcar en sangre.
- Son defensivas, es decir que, ayudan a la formación de anticuerpos del sistema inmunológico actuando en contra de infecciones o agentes extraños (Lorenzo, 2007).

#### **3.2.2.4. ¿Qué son las frutas?**

Las frutas son una fuente de vitaminas, minerales y agua además de contener azúcar. Es muy importante el consumo de frutas durante el día además de eso es recomendable introducir en las dietas también el consumo de frutas de temporada ya que habrá una mayor variedad (Salud , 2016).

Las frutas aportan 55 kilocalorías, 1 gr de proteínas, 13 gr de carbohidratos y 1 gr de lípidos.

- Carambola
- Chirimoya
- Ciruela
- Durazno
- Fresa
- Granadilla
- Jugo de limón
- Jugo de naranja
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Maracuyá
- Naranja

- Papaya (picada)
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Taxo
- Tuna
- Uva

#### **3.2.2.4.1. Beneficios de las frutas**

- Hidrata el organismo.
- Facilita el drenaje de líquidos.
- También ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Disminuye la sensación de hambre (Salud , 2016).

#### **3.2.2.5. ¿Qué son las verduras?**

Al igual que otros alimentos las verduras aportan vitaminas y minerales al igual que fibra. Es recomendable consumir varias verduras ya que así abarcamos y absorbemos más nutrientes ayudando a nuestro organismo (Salud , 2016).

Las verduras aportan 25 kilocalorías, 1 gr de proteína, 5 gr de carbohidratos y 0 gr de lípidos.

- Acelga (cruda y picada)
- Apio (crudo y picado)
- Berenjena (cruda)
- Brócoli (crudo)
- Cagua (cruda)

- Cebolla (cruda)
- Col crespa (cruda)
- Coliflor (cruda y picada)
- Espinaca (cruda y picada)
- Lechuga redonda (cruda y picada)
- Nabo (crudo)
- Pepinillo (crudo y sin cáscara)
- Rábano (crudo y picado)
- Tomate (crudo)
- Vainita (cruda y picada)
- Zanahoria (cruda y picada)
- Zapallo (crudo)

#### **3.2.2.5.1. Beneficios de las verduras**

- Ayudan con al desarrollo y crecimiento del organismo.
- Al igual que las frutas ayudad a prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Ayudan a prevenir enfermedades que degeneran el sistema nervioso (Salud , 2016).

#### **3.2.2.6. ¿Qué son las grasas?**

Las grasas son muy importantes en la nutrición diaria pero es fundamental ingerirla en pequeñas cantidades para mantener el equilibrio químico del organismo. Existen dos tipos básicos de grasa, la grasa saturada y la grasa insaturada. La grasa saturada es aquella que eleva el colesterol y aumenta el riesgo cardiovascular. Las grasas insaturadas son las más sanas y son de dos tipos: las mono insaturadas y las poli insaturadas (Texas, s.f).

Dentro del grupo de las grasas se encuentran los aceites que aportan 90 kilocalorías, 0 gr de proteínas, 0 gr de carbohidratos y 10 gr de lípidos. Las oleaginosas aportan 110 kilocalorías, 4 gr de proteínas, 4 gr de carbohidratos y 10 gr de lípidos.

Dentro de los aceites están:

- Aceite vegetal
- Mantequilla
- Margarina con sal

Dentro de las oleaginosas están:

- Almendras
- Maní (crudo y pelado)
- Nueces

#### **3.2.2.6.1. Beneficios de las grasas**

- Facilita la absorción de vitaminas liposolubles, tales como la vitamina A, E, D y K.
- Ayuda a la prevención de enfermedades.
- Contribuye al incremento de grasa magra y la reducción de grasa corporal.
- Ayuda al desarrollo mental y del sistema nervioso.
- Favorece el crecimiento, un óptimo desarrollo intelectual así como el mejoramiento del rendimiento físico (Gottau, s.f).

#### **3.2.3. Componentes importantes de una Lonchera Saludable**

Una lonchera saludable debe contener alimentos que aporten nutrientes necesarios para el organismo de los niños y niñas, pero cabe recalcar que lo más importante es que cada alimento no debe suponer ningún riesgo para la salud (Guady Valdivia, s.f).

### **3.2.3.1. Composición**

Una lonchera debe estar integrada con alimentos energéticos, constructores, reguladores y lípidos (Guady Valdivia, s.f).

#### *Alimentos energéticos*

Aportan energía necesaria para los niños y para el desarrollo de sus actividades. Los alimentos dentro de este grupo son los carbohidratos como: pan (blanco e integral), cereales, avena, maíz, etc. Y grasas como: maní, nueces, aceitunas, etc (Guady Valdivia, s.f).

#### *Alimentos constructores*

Ayudan a la formación y construcción de tejidos como los músculos, los órganos, la masa ósea y la sangre. Los alimentos dentro de este grupo son las proteínas de origen animal como: lácteos (leche, yogurt, queso), huevos, carnes, etc. Y alimentos de origen vegetal (Guady Valdivia, s.f).

#### *Alimentos reguladores*

Son aquellos alimentos que proporcionan defensas que ayudan a los niños y a su sistema a enfrentar enfermedades. Los alimentos dentro de este grupo son las frutas como: naranja, manzana, pera, etc. Y las verduras como: zanahoria, lechuga, brócoli, etc (Guady Valdivia, s.f)

### **3.2.3.2. Inocuidad**

La inocuidad es muy importante para la manipulación y consumo de los alimentos. Por eso al momento de manipular los alimentos que los niños y niñas van a consumir los padres de familia deberán lavar sus manos correctamente al igual con los utensilios que se van a utilizar y los mismos alimentos para no convertirse en agentes contaminantes que pongan en riesgo la salud del niño o niña (Guady Valdivia, s.f).

Por otro lado es importante tener en cuenta que el recipiente que se va a utilizar para guardar los alimentos para la “Lonchera Saludable” deberá ser apropiado para no deteriorar los alimentos durante el transcurso de la jornada escolar hasta la hora de consumirlo (Guady Valdivia, s.f).

#### **3.2.3.3. Practicidad**

La preparación de los alimentos que estarán en la lonchera de los niños deberá ser de forma rápida y sencilla, además se los colocara de forma óptima en el recipiente. En cuanto al recipiente, este deberá ser higiénico y hermético siendo fácil de portar por los niños (Guady Valdivia, s.f).

#### **3.2.3.4. Variedad**

Para los niños el método más efectivo para consumir alimentos saludables y nutritivos es la variedad de presentación, color, texturas y combinaciones. Por esto una lonchera deberá ser elaborada con tiempo así se tendrá todos los alimentos adecuados y listos para la preparación y el envío de una lonchera saludable para el refrigerio de los niños (Guady Valdivia, s.f).

#### **3.2.3.5. Pensada**

La lonchera de los niños debe ser pensada y elaborada según la edad del niño. Por eso la lonchera de los niños de 6 a 11 años deberá aportar 250 kilocalorías (kcal). Ya que en esta etapa, los niños empiezan hacer deporte al igual que diferentes actividades físicas, por lo que es necesario que ellos consuman líquidos como agua evitando la deshidratación (Guady Valdivia, s.f).

### 3.3. Recetario de Loncheras Saludables

#### 3.3.1. Lonchera 1

PANCAKE DE AVENA ACOMPAÑADO CON PLÁTANO, NUECES, MIEL DE ABEJA Y YOGURT DESCREMADO		
	TIPO:	Desayuno
	TÉCNICA:	Plato principal
	TEMPERATURA:	Frio / Caliente
	PESO:	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p><b>Cereal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena en polvo</li> </ul> <p><b>Lácteo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada</li> </ul> <p><b>Proteína</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> </ul> <p><b>Fruta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• Nueces</li> </ul>		
<p><b>Para el Pancake</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 gr de Avena en polvo</li> <li>• 50 gr de Huevos batidos</li> <li>• 224 gr Leche descremada</li> <li>• 5 gr Polvo para hornear</li> <li>• 5 gr de Stevia (gotas o polvo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un recipiente añadir todos los ingredientes y mezclar hasta formar una masa homogénea.</li> <li>• En un sartén colocar un poco de aceite y calentar.</li> <li>• Cuando el sartén este caliente colocar la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowls</li> <li>• Espátulas</li> <li>• Batidor (de mano o eléctrico)</li> <li>• Cucharon sopero</li> <li>• Sartén</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 gr de Canela en polvo</li> <li>• 12 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• 1 gr de Sal</li> </ul>	<p>mezcla con ayuda de un cucharon sopero sobre el sartén.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar cocinar los pancakes durante 4 a 5 minutos hasta que empiece a burbujear, luego volteamos con ayuda de la espátula y dejamos cocinar nuevamente 4 minutos.</li> <li>• Cuando estén listos los pancakes servirlos calientes en cada plato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeja o plato base</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 140 gr de Pancakes</li> <li>• 66 gr de Plátano (medio plátano)</li> <li>• 10 gr de Miel de abeja (1 cucharada)</li> <li>• 17 gr de Nueces (5 unidades)</li> <li>• Yogurt descremado de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servir los pancakes y acompañarlos con medio plátano, nueces enteras, bañarlos con una cucharada de miel de abeja y un vaso de yogur descremado de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platos</li> <li>• Tenedor</li> <li>• Cuchillo</li> </ul>
<p>Observaciones / Recomendaciones</p> <p>La Stevia usted la agregará junto con los ingredientes secos si esta es en polvo. Y si esta es en gotas la agregará junto con los ingredientes líquidos.</p>		

<b>PANCAKE DE AVENA ACOMPAÑADO CON PLÁTANO, NUECES, MIEL DE ABEJA Y YOGURT DESCREMADO</b>				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Avena en polvo	KG	200	\$ 1,05	\$ 0,21
Huevos	KG	50	\$ 1,10	\$ 0,06

Leche descremada	KG	224	\$ 1,56	\$ 0,35
Polvo para hornear	KG	5	\$ 1,53	\$ 0,01
Stevia (gotas o polvo)	KG	5	\$ 2,00	\$ 0,01
Canela en polvo	KG	2	\$ 3,55	\$ 0,01
Aceite (oliva o girasol)	KG	12	\$ 3,30	\$ 0,04
Sal	KG	1	\$ 0,00	\$ 0,00
Plátano	KG	66	\$ 1,26	\$ 0,08
Miel de abeja	KG	10	\$ 4,39	\$ 0,04
Nueces	KG	17	\$ 5,45	\$ 0,09
Yogurt descremado de fruta	KG		\$ 5,52	
				\$ 0,90
			<b>VARIOS 5%</b>	0,045
			<b>TOTAL</b>	\$ 0,945
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	\$ 0,472

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidra tos gr</b>	<b>Fibra gr</b>
Avena en polvo	200	778	33,78	13,80	132,54	21,20
Huevos	50	79	6	5,35	1,20	
Leche descremada	224	568,96	54,34	35,66	6,20	
Canela en polvo	2	13,05	0,19	0,16	3,99	2,72
Aceite (oliva o girasol)	12	86,04	0,10	9,73		
Plátano	66	73,26	0,79	0,13	19,27	0,40
Miel de abeja	10	30,40	0,03		8,24	
<b>SUBTOTAL</b>		1628,71	95,23	64,83	171,44	24,32
<b>TOTAL</b>		<b>407,17</b>	<b>23,80</b>	<b>16,20</b>	<b>42,86</b>	<b>6,08</b>



### 3.3.2. Lonchera 2

**BARRAS DE PLÁTANO CON AVENA ACOMPAÑADO CON TOMATES CHERRY, NUECES Y YOGURT DESCREMADO DE FRUTA**



TIPO:

Media Mañana

TÉCNICA:

Plato principal

TEMPERATURA:

Caliente

PESO:

INGREDIENTES:

ELABORACIÓN:

UTENSILIOS:

<b>Cereal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena en hojuelas</li> </ul> <b>Lácteo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt descremado</li> </ul> <b>Fruta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> </ul> <b>Grasa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla de maní</li> <li>• Nueces</li> </ul> <b>Verdura</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomates cherry</li> </ul>		
<b>Para la Barra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 270 gr de Plátano puré</li> <li>• 96 gr de Avena en hojuelas</li> <li>• 80 gr de Mantequilla de maní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar el plátano y hacer un puré con el mismo.</li> <li>• Lo mezclamos con mantequilla de maní y avena hasta formar una masa.</li> <li>• Estiramos la masa sobre una bandeja de horno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mortero</li> <li>• Bowl</li> <li>• Cuchara</li> <li>• Bandeja de horno</li> </ul>
<b>Para el Emplatado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barras de plátano</li> <li>• 137 gr de Tomates cherry (9 unidades)</li> <li>• 17 gr de Nueces (5 unidades)</li> <li>• Yogurt descremado de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horneamos las barras de plátano a 180°C por 20 minutos.</li> <li>• Dejamos enfriar de 10 a 20 minutos y desmoldamos y cortamos las barras.</li> <li>• Servir las barras con una porción de tomates cherry, nueces enteras y yogurt descremado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeja de horno</li> <li>• Bowl</li> <li>• Cuchara</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Plato</li> </ul>
Observaciones / Recomendaciones		

<b>BARRAS DE PLÁTANO CON AVENA ACOMPAÑADO CON TOMATES CHERRY, NUECES Y YOGURT DESCREMADO DE FRUTA</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Plátano	KG	270	\$ 1,26	\$ 0,35
Avena en hojuelas	KG	96	\$ 1,05	\$ 0,10

Mantequilla de maní	KG	80	\$ 14,36	\$ 1,15
Nueces	KG	17	\$ 5,45	\$ 0,09
Yogurt descremado de fruta	KG		\$ 5,52	
Tomates cherry	KG	137	\$ 8,36	\$ 1,14
				2,83
			<b>VARIOS 5%</b>	0,14
			<b>TOTAL</b>	2,97
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	1,48

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidra tos gr</b>	<b>Fibra gr</b>
Plátano	270	310,80	3,36	0,56	81,76	1,68
Avena en hojuelas	96	373,44	16,21	6,62	63,62	10,18
Mantequilla de maní	80	75,20	3,21	6,45	2,50	0,80
Tomates cherry	137	24,66	1,21	0,27	5,37	1,64
<b>SUBTOTAL</b>		784,10	23,99	13,90	153,25	14,30
<b>TOTAL</b>		<b>196,02</b>	<b>5,99</b>	<b>3,47</b>	<b>38,31</b>	<b>3,57</b>



### 3.3.3. Lonchera 3

PASTELILLOS DE MANZANA Y CANELA ACOMPAÑADO CON ZANAHORIAS BABY, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL		
	TIPO:	Media Mañana
	TÉCNICA:	Plato principal
	TEMPERATURA:	Caliente
	PESO:	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p><b>Cereal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina de trigo integral</li> </ul> <p><b>Lácteo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt descremado</li> </ul> <p><b>Fruta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Nueces</li> </ul> <p><b>Verdura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahorias baby</li> </ul>		
<p><b>Para la Masa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 gr de Harina de trigo integral</li> <li>• 5 gr de Polvo de hornear</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• 4 gr de Canela en polvo</li> <li>• 2 gr de Stevia (gotas o polvo)</li> <li>• 100 gr de Huevos batidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las manzanas y sobre una tabla de picar pelarlas y rallarlas.</li> <li>• En un bowl juntamos todos los ingredientes secos y los mezclamos bien.</li> <li>• En otro bowl juntamos todos los ingredientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Pelador</li> <li>• Rallador</li> <li>• Bowls</li> <li>• Batidor (de mano o eléctrico)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 44 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• 120 gr Manzana roja pelada y rallada</li> </ul>	<p>líquidos y mezclamos bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Añadimos la mezcla de los ingredientes secos junto a los líquidos y batimos hasta formar una masa homogénea.</li> <li>• Engrasamos un molde para muffins y colocamos la mezcla.</li> <li>• Horneamos a 200°C por 15 a 20 minutos y luego dejamos enfriar para poder desmoldar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeja de muffins para horno</li> <li>• Bandeja de muffins para horno</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastelitos de manzana y canela</li> <li>• Jugo de Fruta</li> <li>• 100 gr de Zanahorias baby (3 unidades)</li> <li>• 17 gr de Nueces (5 unidades)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmoldamos los pastelitos y servimos.</li> <li>• Los acompañamos con una porción de zanahorias baby, nueces y jugo de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platos</li> </ul>
<p>Observaciones / Recomendaciones</p> <p>La Stevia usted la agregará junto con los ingredientes secos si esta es en polvo. Y si esta es en gotas la agregará junto con los ingredientes líquidos.</p>		

<b>PASTELILLOS DE MANZANA Y CANELA ACOMPAÑADO CON ZANAHORIAS BABY, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Harina de trigo integral	KG	150	\$ 0,77	\$ 0,12
Polvo de hornear	KG	5	\$ 1,53	\$ 0,01
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Canela en polvo	KG	4	\$ 3,55	\$ 0,01
Stevia (polvo o gotas)	KG	2	\$ 2,00	\$ 0,00
Huevos	KG	100	\$ 1,10	\$ 0,11

Aceite (oliva o girasol)	KG	44	\$ 3,30	\$ 0,15
Manzana roja	KG	120	\$ 3,70	\$ 0,43
Nueces	KG	17	\$ 5,45	\$ 0,09
Zanahorias baby	KG	100	\$ 0,45	\$ 0,04
				0,96
			<b>VARIOS 5%</b>	0,048
			<b>TOTAL</b>	1,00
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	0,504

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidrato s gr</b>	<b>Fibr a gr</b>
Harina de trigo integral	150	529,50	15,75	1,95	111,15	0,15
Canela en polvo	4	10,44	0,16	0,13	3,19	2,17
Huevos	100	158	12	10,70	2,40	
Aceite (oliva o girasol)	44	315,48	0,37	35,68		
Manzana	120	118,80	0,96	0,24	31,68	3,60
Zanahorias baby	100	43	1,03	0,19	10,14	3,00
<b>SUBTOTAL</b>		1175,2 2	30,27	48,89	158,56	8,92
<b>TOTAL</b>		<b>293,80</b>	<b>7,56</b>	<b>12,22</b>	<b>39,64</b>	<b>2,23</b>

### PROCEDIMIENTO





### 3.3.4. Lonchera 4

#### BOCADITOS DE PEPINO CON ATÚN ACOMPAÑADO CON UVAS, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL



		TIPO:	Media Tarde
		TÉCNICA:	Plato principal
		TEMPERATURA:	Caliente
		PESO:	
INGREDIENTES:		ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<b>Proteína</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> <li>• Atún</li> </ul> <b>Fruta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvas verdes</li> </ul> <b>Verdura</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepino</li> <li>• Tomate riñón</li> </ul> <b>Grasa</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite (oliva o girasol) / Mayonesa</li> <li>• Nueces</li> </ul>		
<p><b>Para la Mayonesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 gr Huevo</li> <li>• C/N de Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una licuadora poner el huevo, sal y pimienta.</li> <li>• Ir añadiendo poco a poco el aceite hasta conseguir una mezcla homogénea y espesa.</li> <li>• Rectificar sal y pimienta si es necesario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuadora</li> </ul>
<p><b>Para los Vegetales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 351 gr de Pepino cortado en rondes</li> <li>• 86 gr de Tomate riñón picado en cubos pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar los vegetales.</li> <li>• Cortar los extremos de los pepinos y proceder a cortar en rondes y reservar.</li> <li>• Picar los tomates en cubos pequeños y reservar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Cuchillo</li> </ul>
<p><b>Para el Atún</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 gr de Atún</li> <li>• 86 gr de Tomate riñón picado en cubos</li> <li>• 20 gr de Mayonesa casera</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar el atún de su preferencia y mezclarlo con mayonesa y sazonar con sal y pimienta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato hondo</li> <li>• Cuchara</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepino cortado en rondes</li> <li>• Mezcla de tomate picado con atún y mayonesa.</li> <li>• Jugo de Fruta natural</li> <li>• 82 gr de Uvas</li> <li>• 17 gr de Nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untar el atún con tomate en una rebanada de pepino y cubrir con otra.</li> <li>• Servir con una porción de uvas, nueces y jugo de mandarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuchillo</li> <li>• Palillos de madera</li> <li>• Platos</li> </ul>
Observaciones / Recomendaciones		

<b>BOCADITOS DE PEPINO CON ATÚN ACOMPAÑADO CON UVAS, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Huevo	KG	50	\$ 1,10	\$ 0,06
Aceite (oliva o girasol)	KG	100	\$ 3,30	\$ 0,33
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pimienta	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pepino	KG	351	\$ 3,32	\$ 1,17
Tomate riñón	KG	86	\$ 8,36	\$ 0,08
Atún	KG	50	\$ 6,60	\$ 0,33
Uvas	KG	82	\$ 9,02	\$ 0,73
Nueces	KG	17	\$ 5,45	\$ 0,09
				2,79
			<b>VARIOS 5%</b>	0,13
			<b>TOTAL</b>	2,92
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	1,46

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidra tos gr</b>	<b>Fibra gr</b>
Huevo	50	79	6	5,35	1,20	
Aceite (oliva o girasol)	100	717	0,85	81,10		
Pepino	351	101,79	2,11	0,35	25,97	1,40
Tomate riñón	86	23,22	0,86	0,52	3,96	1,03
Atún	50	64	11,81	1,49		
Mayonesa	20	78	0,18	6,68	4,78	
Uvas	82	55,76	0,49	0,57	13,69	1,31
<b>SUBTOTAL</b>		1118,77	22,30	96,06	49,60	3,74
<b>TOTAL</b>		<b>279,69</b>	<b>5,57</b>	<b>24,01</b>	<b>12,4</b>	<b>0,93</b>



### 3.3.5. Lonchera 5

**TACOS DE LECHUGA CON POLLO Y VEGETALES SALTEADOS  
ACOMPAÑADO CON MANDARINA, NUECES Y JUGO DE FRUTA  
NATURAL**



TIPO:

Cena

TÉCNICA:

Plato principal

TEMPERATURA:

Caliente

PESO:

INGREDIENTES:

ELABORACIÓN:

UTENSILIOS:

**Proteína**

- Pechugas de pollo

**Fruta**

- Mandarina

**Verdura**

- Pimiento rojo

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimiento amarillo</li> <li>• Zanahoria</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces</li> <li>• Aguacate</li> </ul>		
<p><b>Para el Salteado y vegetales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 gr de Pechugas de pollo desmechado.</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> <li>• 50 gr de Pimiento rojo</li> <li>• 50 gr de Pimiento amarillo</li> <li>• 50 gr de Zanahoria</li> <li>• Aguacate puré</li> <li>• C/N de Limón</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar las pechugas de pollo en una olla con agua y sal.</li> <li>• Luego desmecharlo.</li> <li>• En una tabla de picar cortar los pimientos y la zanahoria en julianas.</li> <li>• En un sartén con aceite saltear los vegetales y el pollo.</li> <li>• Cortar y sacar la pepa del aguacate.</li> <li>• Hacer un puré con el mismo, salpimentar y añadir unas gotas de jugo de limón.</li> <li>• Reservar todos los ingredientes hasta armar el taco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Sartén</li> <li>• Bowls</li> <li>• Mortero</li> <li>• Exprimidor de limón</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de lechuga romana</li> <li>• El salteado de vegetales con pollo</li> <li>• Jugo de fruta natural</li> <li>• 157 gr de Mandarina (1 unidad)</li> <li>• 17 gr de Nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar muy bien las hojas de lechuga.</li> <li>• Para servir tomar las hojas de lechuga romana, ir añadiendo el salteado de vegetales y pollo.</li> <li>• Acompañar con la salsa de aguacate.</li> <li>• Y servir los tacos con una porción de mandarina, nueces y un vaso de jugo de fruta natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platos</li> <li>• Cucharas</li> </ul>
Observaciones / Recomendaciones		

<b>TACOS DE LECHUGA CON POLLO Y VEGETALES SALTEADOS ACOMPAÑADO CON MANDARINA, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATUTRAL</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Pechugas de pollo	KG	500	\$ 5,15	\$ 2,58
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pimienta	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Aceite (oliva o girasol)	KG	10	\$ 3,30	\$ 0,33
Pimiento Rojo	KG	50	\$ 2,66	\$ 0,13
Pimiento Amarillo	KG	50	\$ 1,65	\$ 0,08
Zanahoria	KG	50	\$ 0,45	\$ 0,02
Aguacate	KG	200	\$ 2,47	\$ 0,49
Limón sutil	KG	c/n	\$ 1,31	\$ 1,31
Lechuga romana	KG	50	\$ 5,22	\$ 0,26
Mandarina	KG	157	\$ 2,48	\$ 0,38
Nuez	KG	17	\$ 5,45	\$ 0,09
				5,67
			<b>VARIOS 5%</b>	0,28
			<b>TOTAL</b>	5,95
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	2,97

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantida</b>	<b>Energí</b>	<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Carbohidrato</b>	<b>Fibr</b>
<b>s</b>	<b>d</b>	<b>a kcal</b>	<b>s gr</b>	<b>s gr</b>	<b>s gr</b>	<b>a gr</b>
Pechugas de pollo	500	930	101,35	55,35		
Aceite (oliva o girasol)	10	88,40		10		
Pimiento rojo	50	13	0,50	0,15	3,02	1
Pimiento amarillo	50	13	0,50	0,15	3,02	1
Zanahoria	50	21,50	0,52	0,10	5,07	1,50
Aguacate	200	346	2,80	35	12,20	3,20

Lechuga romana	50	2,80	0,18		0,59	0,24
Mandarina	157	83,21	1,27	0,49	20,94	2,83
<b>SUBTOTAL</b>		1497,91	107,12	101,24	44,84	9,77
<b>TOTAL</b>		<b>374,47</b>	<b>26,78</b>	<b>25,31</b>	<b>11,21</b>	<b>2,44</b>



### 3.3.6. Lonchera 6

CANASTAS DE HUEVO ACOMPAÑADO DE TOSTADA INTEGRAL, FRESAS, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL		
	TIPO:	Desayuno
	TÉCNICA:	Plato principal
	TEMPERATURA:	Caliente
	PESO:	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<b>Cereal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de pan integral</li> </ul> <b>Lácteo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada</li> <li>• Queso mozzarella</li> </ul> <b>Proteína</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> </ul> <b>Fruta</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fresas</li> </ul> <p><b>Verdura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimiento rojo</li> <li>• Pimiento verde</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• Almendras enteras</li> </ul>		
<p><b>Para el Huevo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 gr de Huevo batido</li> <li>• 63 gr de Leche descremada</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> <li>• 100 gr de Pimiento verde y rojo picado en cubos</li> <li>• 100 gr de Queso mozzarella rallado</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavamos los vegetales y procedemos a picar sobre una tabla el tomate y el pimiento en cubos pequeños.</li> <li>• Con ayuda de un rallador, rallamos el queso mozzarella.</li> <li>• En un bowl batimos los huevos junto con la leche, agregamos el tomate y pimiento picado, el queso rallado y sazonamos con sal y pimienta.</li> <li>• Engrasamos un molde para muffins y colocamos la mezcla del huevo.</li> <li>• Horneamos a 180°C por 20 minutos, luego dejamos enfriar y desmoldamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowl</li> <li>• Batidor</li> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Bandeja de muffins para horno</li> <li>• Rallador</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canastas de huevo horneadas</li> <li>• 40 gr Tostadas de pan integral</li> <li>• Jugo de fruta natural</li> <li>• 19 gr de Almendras (17 unidades)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servimos en un plato la canasta de huevo acompañándolo de la tostada integral, fresas, almendras y un vaso de jugo de fruta natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plata</li> <li>• Tenedor</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Vaso</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 134 gr de Fresas sin hojas y enteras (9 unidades medianas)</li> </ul>		
Observaciones / Recomendaciones		

<b>CANASTAS DE HUEVO ACOMPAÑADO DE TOSTADA INTEGRAL, FRESAS, ALMENDRAS Y JUGO DE NARANJA</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Huevos	KG	200	\$ 1,10	\$ 0,22
Leche descremada	KG	63	\$ 1,56	\$ 0,10
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pimienta	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pimiento rojo	KG	50	\$ 2,66	\$ 0,13
Pimiento verde	KG	50	\$ 0,90	\$ 0,04
Queso mozzarella	KG	100	\$ 7,40	\$ 0,21
Aceite (oliva o girasol)	KG	10	\$ 3,30	\$ 0,33
Pan integral	KG	40	\$ 2,25	\$ 0,04
Fresas	KG	134	\$ 4,00	\$ 0,53
Almendras	KG	19	\$ 15,84	\$ 0,30
				1,9
			<b>VARIOS 5%</b>	0,095
			<b>TOTAL</b>	1,99
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	0,99

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidrato s gr</b>	<b>Fibr a gr</b>
Huevos	200	316	24	21,40	4,80	
Leche descremada	63	160,02	15,28	10,03	1,75	
Pimiento rojo	50	13	0,50	0,15	3,02	1

Pimiento verde	50	13	0,50	0,15	3,02	1
Queso mozzarella	100	86	7,36	5,68	1,09	
Aceite (oliva o girasol)	10	88,40		10		
Pan integral	40	102,40	3,72	0,16	23,20	0,32
Fresas	134	42,88	0,90	0,40	10,29	2,68
<b>SUBTOTAL</b>		821,7	52,26	47,97	47,17	5
<b>TOTAL</b>		<b>205,42</b>	<b>13,06</b>	<b>11,99</b>	<b>11,79</b>	<b>1,25</b>



### 3.3.7. Lonchera 7

<b>MINI PIZZA DE QUINUA ACOMPAÑADO CON DURAZNO, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL</b>		
	TIPO:	Media Tarde
	TÉCNICA:	Plato principal
	TEMPERATURA:	Caliente
	PESO:	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<b>Cereal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoa</li> </ul> <b>Lácteo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso mozzarella</li> </ul> <b>Proteína</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamón de pollo</li> </ul> <b>Fruta</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durazno</li> </ul> <p><b>Verdura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Ajo</li> <li>• Albahaca</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• Almendras</li> </ul>		
<p><b>Para la Corteza de la pizza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 gr de Quinoa</li> <li>• 65 gr de Agua</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• 2 gr de Levadura en polvo o fresca</li> <li>• 2 gr de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remojar la quinua cruda en el agua durante 6 a 8 horas.</li> <li>• Escurrimos bien y licuamos.</li> <li>• Luego añadimos el aceite, la sal, la pimienta y la levadura. Formamos una masa y reservamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowl</li> <li>• Licuadora</li> </ul>
<p><b>Para la Salsa de pizza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 172 gr de Tomate con casse</li> <li>• 152 gr de Cebolla picada en cubos pequeños</li> <li>• 20 gr de Dientes de Ajo picado en cubos pequeños</li> <li>• C/N de Orégano</li> <li>• C/N de Albahaca</li> <li>• C/N de Azúcar</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar bien los tomates y con ayuda de un cuchillo marcar superficialmente una X en la base del mismo.</li> <li>• En una olla con agua hirviendo colocar los tomates y cocinar por 2 minutos.</li> <li>• Luego sacarlos y enfriarlos en un bowl con agua y hielo.</li> <li>• Pelar los tomates y cortar en cubos.</li> <li>• Picar el ajo y la cebolla en cubos pequeños.</li> <li>• Calentar el sartén con aceite y agregar la cebolla y dejar sofreír.</li> <li>• Luego añadimos el ajo y dejar cocinar un poco más, agregar el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowls</li> <li>• Ollas</li> <li>• Espátula de madera</li> <li>• Sartén</li> </ul>

	<p>tomate picado junto con el orégano, la albahaca, el azúcar, la sal y pimienta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapar la sartén y dejar reducir, ir revolviendo cada 5 minutos.</li> <li>• Dejar enfriar y proceder a licuar.</li> <li>• Reservar.</li> </ul>	
<p><b>Para la Cobertura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de pizza</li> <li>• 100 gr Queso mozzarella</li> <li>• 100 gr Jamón de pollo</li> <li>• 50 gr Pepperoni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar la salsa en un recipiente y reservar.</li> <li>• En una tabla cortar el jamón en trozos finos y el pepperoni en rebanadas y reservamos.</li> <li>• El queso lo puede rallar o cortar en rodajas finas y reservar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Rallador</li> <li>• Bowls</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini pizza de quinua</li> <li>• Jugo de fruta natural</li> <li>• 19 gr de Almendras</li> <li>• 86 gr de Durazno picado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engrasar un molde para muffins y colocar la masa para la pizza y hornear a 180°C por 10 a 15 minutos.</li> <li>• Retirar del horno y dejar enfriar.</li> <li>• Luego cubra la corteza con un poco de salsa, queso, jamón y volver a meter al horno por 10 minutos.</li> <li>• Dejar enfriar y servir con una porción de durazno, almendras y un vaso de jugo de fruta natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeja de muffins para horno</li> <li>• Platos</li> </ul>
Observaciones / Recomendaciones		

**MINI PIZZA DE QUINUA ACOMPAÑADO CON DURAZNO, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL**

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
--------------	--------	----------	----------------	-------------

Quinoa	KG	90	\$ 3,29	\$ 0,30
Agua	KG	65	\$ 0,00	\$ 0,00
Aceite (oliva o girasol)	KG	10	\$ 3,30	\$ 0,33
Levadura (polvo o fresca)	KG	2	\$ 4,20	\$ 0,01
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pimienta	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Tomate riñón	KG	172	\$ 0,95	\$ 0,16
Cebolla perla	KG	152	\$ 1,60	\$ 0,20
Dientes de ajo	KG	20	\$ 3,61	\$ 0,07
Orégano	KG	c/n	\$ 5,40	\$ 5,40
Albahaca	KG	c/n	\$ 1,04	\$ 1,04
Azúcar	KG	c/n	\$ 0,98	\$ 0,98
Queso mozzarella	KG	100	\$ 7,40	\$ 0,21
Jamón de pollo	KG	100	\$ 14,84	\$ 6,04
Almendras	KG	19	\$ 15,84	\$ 0,30
Durazno	KG	86	\$ 3,35	\$ 0,28
				16,01
			<b>VARIOS 5%</b>	0,80
			<b>TOTAL</b>	16,81
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	8,40

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantida</b>	<b>Energí</b>	<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Carbohidrato</b>	<b>Fibr</b>
<b>s</b>	<b>d</b>	<b>a kcal</b>	<b>s gr</b>	<b>s gr</b>	<b>s gr</b>	<b>a gr</b>
Quinoa	90	336,60	11,79	59,22	62,01	5,31
Aceite (oliva o girasol)	10	71,70		8,11		
Tomate riñón	172	46,44	0,17	1,03	7,91	2,06
Cebolla perla	152	100,32	0,91	0,15	25,23	1,06
Dientes de ajo	20	26,80	1,06		5,84	0,18

Queso mozzarella	100	86	7,36	5,68	1,09	
Jamón	100	126	17	6	1	
Durazno	86	44,72	0,69	0,17	11,44	1,29
<b>SUBTOTAL</b>		<b>737,58</b>	<b>39,54</b>	<b>81,47</b>	<b>114,63</b>	<b>9,90</b>
<b>TOTAL</b>		<b>184,39</b>	<b>9,88</b>	<b>20,36</b>	<b>28,65</b>	<b>2,47</b>



### 3.3.8. Lonchera 8

**SANDUCHE INTEGRAL DE POLLO DESMECHADO Y VEGETALES  
ACOMPAÑADO CON PERA, ALMENDRAS Y YOGUR DESCREMADO DE  
FRUTA**



TIPO:

Cena

TÉCNICA:

Plato principal

TEMPERATURA:

Caliente

PESO:

INGREDIENTES:

ELABORACIÓN:

UTENSILIOS:

<b>Cereal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral</li> </ul> <b>Proteína</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechugas de pollo</li> </ul> <b>Fruta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Pera</li> </ul> <b>Verdura</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahoria</li> <li>• Maíz desgranado</li> </ul> <b>Grasa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almendras</li> <li>• Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>		
<b>Para el Pollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 gr Pechugas de pollo</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> <li>• C/N de Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla con agua, sal y pimienta cocinar las pechugas de pollo y luego desmenuzarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olla</li> </ul>
<b>Para los Vegetales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 115 gr de Zanahoria pelada y picada en julianas</li> <li>• 80 gr de Maíz desgranado</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar todos los vegetales.</li> <li>• Pelar la zanahoria y cortar en julianas.</li> <li>• Desgranar el choclo y saltearlo.</li> <li>• Reservar todos los vegetales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Olla</li> </ul>
<b>Para el Emplatado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo cocinado y desmenuzado</li> <li>• Vegetales</li> <li>• 80 gr de Pan integral</li> <li>• Jugo de fruta natural</li> <li>• 100 gr de Pera (1 unidad)</li> <li>• 19 gr de Almendras (17 unidades)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armar el sandwich colocando pollo desmechado y los vegetales..</li> <li>• Dorar el sandwich en una sandwichera y cortarlo por la mitad y servir.</li> <li>• Acompañarlo con pera, almendras y yogurt descremado de frutas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato</li> <li>• Sandwichera</li> <li>• Cuchillo</li> </ul>
Observaciones / Recomendaciones		

<b>SANDUCHE INTEGRAL DE POLLO DESMECHADO Y VEGETALES ACOMPAÑADO CON PERA, ALMENDRAS Y YOGUR DESCREMADO DE FRUTA</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Pechugas de pollo	KG	500	\$ 5,15	\$ 2,58
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Pimienta	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Agua	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Zanahorias	KG	115	\$ 0,45	\$ 0,05
Maíz desgranado	KG	80	\$ 1,46	\$ 0,12
Pan integral	KG	80	\$ 2,25	\$ 0,18
Aceite (oliva o girasol)	KG	10	\$ 3,30	\$ 0,33
Pera	KG	100	\$ 2,89	\$ 0,28
Almendras	KG	19	\$ 15,84	\$ 0,30
Yogur descremado de fruta	KG		\$ 5,52	
				3,84
			<b>VARIOS 5%</b>	0,19
			<b>TOTAL</b>	4,03
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	2,01

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidrato s gr</b>	<b>Fibr a gr</b>
Pechugas de pollo	500	930	101,35	55,35		
Zanahorias	115	49,45	1,18	0,22	11,66	3,45
Maíz desgranado	80	92	2,64	0,64	22,24	1,20
Pan integral	80	204,80	7,44	0,32	46,40	0,64
Aceite (oliva o girasol)	10	88,40		10		
Pera	100	50	0,60	0,20	12,90	1,60
<b>SUBTOTAL</b>		1414,6 5	113,21	66,73	93,2	6,89

<b>TOTAL</b>		<b>353,66</b>	<b>28,30</b>	<b>16,68</b>	<b>23,3</b>	<b>1,72</b>
--------------	--	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------



### 3.3.9. Lonchera 9

BURRITOS VEGETARIANOS ACOMPAÑADO CON MANZANA, NUECES Y LIMONADA		
	TIPO:	Cena
	TÉCNICA:	Plato principal
	TEMPERATURA:	Caliente
	PESO:	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p><b>Cereal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina de trigo</li> </ul> <p><b>Proteína</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frejol</li> </ul> <p><b>Fruta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limón</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>Verdura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate</li> <li>• Maíz</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• Nueces</li> </ul>		

<p><b>Para la Tortilla integral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 gr de Harina de trigo integral</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• 79 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• 2 gr de Polvo para hornear</li> <li>• 237 gr de Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un recipiente mezclar todos los ingredientes.</li> <li>• Ir añadiendo el agua poco a poco hasta conseguir una masa.</li> <li>• Amasar la mezcla y dejar reposar durante 15 minutos.</li> <li>• Luego separar la masa en bolitas y estirla sobre una superficie con harina espolvoreada formando una tortilla.</li> <li>• Colocar las tortillas sobre un sartén a fuego medio bajo y dejar dorar hasta que se infle, dar la vuelta y dejar cocinar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowl</li> <li>• Bolillo</li> <li>• Sartén</li> </ul>
<p><b>Para los vegetales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 127 gr de Frejol</li> <li>• 172 gr de Tomate</li> <li>• 100 gr de Maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla con agua y sal cocinar el frejol y en otra olla cocinar el maíz.</li> <li>• Hacer un puré con el frejol y sazonarlo con sal y pimienta.</li> <li>• Picar el tomate en cubos o julianas (de su preferencia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Olla</li> <li>• Mortero</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas integrales cocinadas</li> <li>• Tomates picados</li> <li>• Maíz cocinado</li> <li>• Puré de frejol</li> <li>• Limón (Limonada)</li> <li>• 102 gr de Manzana (1 unidad pequeña)</li> <li>• 17 gr de Nueces (5 unidades)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobre la tortilla integral colocar una capa de puré de frejol y encima el tomate y el maíz.</li> <li>• Enrollar el burrito y dorarlo de cada lado en un sartén.</li> <li>• Servir y acompañarlo con una manzana, nueces y un vaso de limonada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato</li> <li>• Sartén</li> </ul>

Observaciones / Recomendaciones
---------------------------------

<b>BURRITOS VEGETARIANOS ACOMPAÑADO CON MANZANA, NUECES Y LIMONADA</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Harina de trigo integral	KG	100	\$ 0,77	\$ 0,22
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Aceite (oliva o girasol)	KG	79	\$ 3,30	\$ 0,26
Polvo para hornear	KG	2	\$ 1,53	\$ 0,00
Agua	KG	237	\$ 0,00	\$ 0,00
Frejol	KG	127	\$ 3,61	\$ 0,45
Tomate	KG	172	\$ 0,95	\$ 0,16
Maíz	KG	100	\$ 1,46	\$ 0,15
Limón	KG	c/n	\$ 1,31	\$ 1,31
Manzana	KG	102	\$ 2,48	\$ 0,25
Nueces	KG	17	\$ 5,45	\$ 0,09
				2,89
			<b>VARIOS 5%</b>	0,14
			<b>TOTAL</b>	3,03
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	1,51

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidrato s gr</b>	<b>Fibr a gr</b>
Harina de trigo integral	100	353	10,50	1,30	74,10	0,10
Aceite (oliva o girasol)	79	566,43	0,67	64,07	0,05	
Frejol	127	107,95	6,67	0,43	19,80	8,13
Tomate	172	46,44	1,72	1,03	7,91	2,06
Maíz	100	115	3,30	0,80	27,80	1,50
Manzana	102	100,98	0,82	0,20	26,93	3,06

<b>SUBTOTAL</b>		1289,8 0	23,68	67,83	156,59	14,8 5
<b>TOTAL</b>		<b>322,45</b>	<b>5,92</b>	<b>16,95</b>	<b>39,14</b>	<b>3,71</b>



### 3.3.10. Lonchera 10

BURRITO DE AGUACATE, HUEVO Y CHAMPIÑONES ACOMPAÑADO CON MANGO, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL		
	TIPO:	Desayuno
	TÉCNICA:	Plato principal
	TEMPERATURA:	Caliente
	PESO:	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:

<p><b>Cereal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina de trigo integral</li> </ul> <p><b>Proteína</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> <li>• Jamón de pollo</li> </ul> <p><b>Fruta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mango</li> </ul> <p><b>Verdura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Champiñones</li> <li>• Espinaca</li> </ul> <p><b>Grasa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• Almendras</li> <li>• Aguacate</li> </ul>		
<p><b>Para la Tortilla integral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 gr de Harina de trigo integral</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• 79 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> <li>• 2 gr de Polvo para hornear</li> <li>• 237 gr de Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>En un recipiente mezclar todos los ingredientes.</i></li> <li>• <i>Ir añadiendo el agua poco a poco hasta conseguir una masa.</i></li> <li>• <i>Amasar la mezcla y dejar reposar durante 15 minutos.</i></li> <li>• <i>Luego separar la masa en bolitas y estirlarla sobre una superficie con harina espolvoreada formando una tortilla.</i></li> <li>• <i>Colocar las tortillas sobre un sartén a fuego medio bajo y dejar dorar hasta que se infle, dar la vuelta y dejar cocinar.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowl</li> <li>• Bolillo</li> <li>• Sartén</li> </ul>
<p><b>Para el Salteado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 gr de Champiñones blancos en rodajas</li> <li>• 200 gr de Espinaca en chifonade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>En una tabla de picar cortar los champiñones den rodajas, cortar la espinaca en tiras y el jamón en trozos medianos.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Sartén</li> <li>• Espátula de madera</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 350 gr de Jamón de pollo en trozos</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego calentar un sartén con aceite y saltear los ingredientes con sal y pimienta.</li> <li>• Luego reservar el salteado hasta servir.</li> </ul>	
<p><b>Para el Huevo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 gr Huevo batido</li> <li>• C/N de Sal</li> <li>• C/N de Pimienta</li> <li>• 10 gr de Aceite (oliva o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un bowl batir los huevos con sal y pimienta.</li> <li>• Colocar los huevos batidos en un sartén caliente con aceite y hacer una tortilla.</li> <li>• Dejarla dorar por 4 minutos y enrollarla.</li> <li>• Reservar hasta servir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bowl</li> <li>• Batidor</li> <li>• Sartén</li> <li>• Espátula de madera</li> </ul>
<p><b>Para el Emplatado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla integral</li> <li>• Salteado</li> <li>• Tortilla de huevo enrollada</li> <li>• 100 gr de Aguacate pelado y en rodajas</li> <li>• Jugo de fruta natural</li> <li>• 19 gr de Almendras (17 unidades)</li> <li>• 92 gr de Mango (1 unidad pequeña)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya cocinada y dorada la tortilla integral colocar sobre la misma un poco del salteado cubriéndolo con el huevo y por último colocar las rodajas de aguacate.</li> <li>• Enrollar el burrito y dorarlo sobre un sartén de cada lado.</li> <li>• Sobre una tabla de picar cortar la naranja por la mitad y exprimirla con ayuda de un exprimidor y sacar el jugo.</li> <li>• Servirlo y acompañarlo con un mango, almendras y un vaso de jugo de fruta natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato</li> <li>• Tenedor</li> <li>• Cuchillo</li> <li>• Vaso</li> <li>• Exprimidor</li> <li>• Tabla de picar</li> <li>• Cuchillo cocina</li> </ul>
Observaciones / Recomendaciones		

**BURRITO DE AGUACATE, HUEVO Y CHAMPIÑONES ACOMPAÑADO  
CON MANGO, NUECES Y JUGO DE NARANJA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Harina de trigo integral	KG	100	\$ 0,77	\$ 0,22
Sal	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Aceite (oliva o girasol)	KG	99	\$ 3,30	\$ 0,28
Polvo de hornear	KG	2	\$ 1,53	\$ 0,00
Agua	KG	237	\$ 0,00	\$ 0,00
Champiñones	KG	100	\$ 4,45	\$ 0,45
Espinaca	KG	200	\$ 1,14	\$ 0,23
Jamón de pollo	KG	350	\$ 14,84	\$ 5,19
Pimienta	KG	c/n	\$ 0,00	\$ 0,00
Huevos	KG	200	\$ 1,10	\$ 0,22
Aguacate	KG	100	\$ 2,47	\$ 0,25
Mango	KG	92	\$ 3,32	\$ 0,30
Almendras	KG	19	\$ 15,84	\$ 0,30
				7,44
			<b>VARIOS 5%</b>	0,37
			<b>TOTAL</b>	7,81
			<b>COSTO PORCIÓN</b>	3,90

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL</b>						
<b>Ingrediente s</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Energí a kcal</b>	<b>Proteína s gr</b>	<b>Grasa s gr</b>	<b>Carbohidrato s gr</b>	<b>Fibr a gr</b>
Harina de trigo integral	100	353	10,50	1,30	74,10	0,10
Aceite (oliva o girasol)	99	566,43	0,67	64,07	0,05	
Champiñone s	100	21	52,80	0,10	1,50	
Espinaca	200	46	5,72	0,78	7,20	4,40
Jamón	350	157,50	17,50	5,25	10,50	
Huevos	200	316	24	21,40	4,80	
Aguacate	100	173	1,40	17,50	6,10	1,60
Mango	92	40,48	0,37	0,18	10,58	0,64

<b>SUBTOTAL</b>		1673,4 1	112,96	110,58	114,83	6,74
<b>TOTAL</b>		<b>418,35</b>	<b>28,24</b>	<b>27,64</b>	<b>28,70</b>	<b>1,68</b>

**PROCEDIMIENTO**

## CONCLUSIONES

Este trabajo fue realizado para fomentar un mayor consumo de proteínas, grasas, fibras, vitaminas y minerales para ayudar al crecimiento y desarrollo físico e intelectual de la población infantil.

Se llegó a la conclusión que los alimentos más consumidos por los niños son alimentos procesados, aquellos que no aportan ningún nutriente a su organismo. Por eso en este trabajo se darán a conocer alimentos sanos ricos en nutrientes aptos para niños de 5 a 10 años de edad.

El recetario desarrollado en este trabajo incentivará a los niños de 5 a 10 años a consumir alimentos más saludables durante su niñez, ayudando a fortalecer su desarrollo y mejorando su alimentación en el transcurso hasta su vida adulta.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda educar a los niños con temas nutricionales como proteínas, grasas, fibras, vitaminas y minerales, también cuales son los tipos de alimentos, de dónde provienen los alimentos y también como prepararlos y consumirlos.

Se recomienda a los niños consumir alimentos que aporten la mayor cantidad de nutrientes ayudando a un óptimo desarrollo de su organismo.

Se sugiere promover trabajos que tengan que ver con la alimentación infantil dando a conocer alimentos que aportan nutrientes necesarios para un correcto desarrollo y crecimiento,

## REFERENCIAS

- Aeál. (s.f de s.f de s.f). *Aeál*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de Aeál: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- Alimmenta. (s.f de s.f de s.f). <https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar/>. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de <https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar/>: <https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar/>
- Amanda. (s.f de s.f de s.f). *Recursos de auto ayuda*. Recuperado el 11 de 02 de 2020, de <https://www.recursosdeautoayuda.com/metodo-analitico/>
- aminoacidos, L. w. (s.f de s.f de s.f). *La web de los aminoacidos*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://aminoacidos-esenciales.com/>
- Arboleda, A. (s.f de s.f de 2018). *instituciones*. Recuperado el 25 de 11 de 2019, de [http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS\\_Guias\\_Alimentarias\\_Ecuador\\_2018.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf)
- Benton, J. M. (s.f de 04 de 2017). *kidshealth*. Recuperado el 25 de 11 de 2019, de <https://kidshealth.org/es/kids/carb-esp.html>
- Cadavid, D. B. (s.f de s.f de s.f). *descubretusalud*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://descubretusalud.com/enfermedades-ninos-jovenes-alimentacion-etapa-escolar/>
- Clinic, M. (sf de s.f de s.f). *Mayo Clinic*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
- Esah. (12 de 05 de 2016). *Blog Esah*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.estudiahosteleria.com/blog/novedades-gastronomicas/que-y-cuales-son-alimentos-funcionales>
- FAO. (s.f de s.f de s.f). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 08 de 11 de 2019, de Organización Mundial de la Salud: <http://www.fao.org/nutrition/es/>
- Garbizu, A. (05 de 07 de 2015). *Ana Garbizu*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de Ana Garbizu: <http://www.anagarbizu.com/es/que-es-la-nutricion-infantil/>
- Gavin, M. L. (s.f de 11 de 2015). *kidshealth*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://kidshealth.org/es/kids/vitamin-esp.html>

- Gavin, M. L. (s.f de s.f de s.f). *kidshealth*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://kidshealth.org/es/parents/overweight-obesity-esp.html>
- Gottau, G. (s.f de s.f de s.f). *Vitonica*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.vitonica.com/grasas/siete-beneficios-del-consumo-de-grasas-son-necesarias-para-tu-organismo>
- Guady Valdivia, R. M. (s.f de s.f de s.f). *Academia.edu*. Recuperado el 13 de 02 de 2020, de [https://www.academia.edu/22662495/Manual\\_lonchera\\_saludable?auto=download](https://www.academia.edu/22662495/Manual_lonchera_saludable?auto=download)
- Guía, S. y. (s.f de s.f de s.f). *Uned*. Obtenido de [https://www2.uned.es/peanutricion-y-dietetica-l/guia/funcionales/alimentos\\_funcionales.htm](https://www2.uned.es/peanutricion-y-dietetica-l/guia/funcionales/alimentos_funcionales.htm)
- IML. (11 de 08 de 2016). *IML*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://consejos.iml.es/8-beneficios-de-los-hidratos-de-carbono/>
- J.M. Moreno Villares, M. G. (s.f de 05 de 2015). *Pediatría Integral*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de *Pediatría Integral*: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Lorenzo, J. (2007). *Nutrición del niño sano*. Rosario - Argentina: Corpus. Recuperado el 25 de 11 de 2019
- Molina, A. T. (s.f de 05-06 de 2011). *Scielo*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2011000300004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2011000300004)
- OMS. (s.f de 08 de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 08 de 11 de 2019, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
- OMS. (16 de 02 de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (s.f de s.f de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (s.f de s.f de s.f). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- OPAS. (02 de 11 de 2013). Recuperado el 09 de 02 de 2020, de [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9175:2013-la-ops-oms-insta-adoptar-practicas-saludables-casas-salud-fisica-mental-ninos&Itemid=1926&lang=pt](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9175:2013-la-ops-oms-insta-adoptar-practicas-saludables-casas-salud-fisica-mental-ninos&Itemid=1926&lang=pt)

- Raffino, M. E. (22 de 12 de 2019). Recuperado el 11 de 02 de 2020, de <https://concepto.de/metodo-inductivo/>
- Raffino, M. E. (11 de 12 de 2019). Recuperado el 11 de 02 de 2020, de <https://concepto.de/metodo-deductivo-2/>
- Reyes, D. R. (s.f de s.f de s.f). Recuperado el 16 de 02 de 2020, de <http://www.oga.org.gt/images/files/File/Rreyes.pdf>
- Salud . (03 de 11 de 2016). Recuperado el 13 de 02 de 2020, de <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/propiedades-de-los-alimentos-y-caracteristicas-por-grupos/>
- Salud. (03 de 11 de 2016). *Salud*. Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/nutricion-nino/alimentacion-entre-6-y-12-anos/>
- Salud. (22 de 11 de 2018). Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://entrenosotros.consum.es/beneficios-minerales-organismo>
- Salud. (22 de 11 de 2018). Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://entrenosotros.consum.es/beneficios-minerales-organismo>
- Salud. (29 de 02 de 2019). Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/tipos-de-alimentos-importantes-en-la-dieta-i>
- Salud. (29 de 02 de 2019). Recuperado el 17 de 11 de 2019, de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/tipos-de-alimentos-importantes-en-la-dieta-i>
- Sinnaps. (s.f de s.f de 2017). Recuperado el 11 de 02 de 2020, de <https://www.sinnaps.com/blog-gestion-proyectos/metodologia-cualitativa>
- Texas, I. H. (s.f de s.f de s.f). *Texas Heart Institute*. Recuperado el 08 de 11 de 2019, de Texas Heart Institute: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/>
- Unicef. (s.f de s.f de 2015). *Unicef*. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de Unicef: [https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_faces-of-malnutrition.html](https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_faces-of-malnutrition.html)
- Unicef, E. (2011). *Todos por las nutrición: Lo que todas las familias y comunidades tienen derecho a saber*. Quito: Offset Abad. Recuperado el 08 de 11 de 2019, de <https://www.unicef.org/ecuador/TODOS-por-la-nutricion.pdf>
- Unicef, E. (28 de 08 de 2014). *Unicef Ecuador*. Recuperado el 08 de 11 de 2019, de Unicef Ecuador: [https://www.unicef.org/ecuador/media\\_27842.htm](https://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm)

## **ANEXOS**

## Anexo 1: ENCUESTA NUTRICIONAL PARA NIÑOS ESCOLARES

**Objetivo General:** Elaborar un recetario saludable dirigido a niños entre 5 a 10 años de edad durante la etapa escolar disminuyendo el alto consumo de comida chatarra.

*Esta encuesta contribuye a mi trabajo de titulación y es realizada con el objetivo de obtener información sobre la alimentación de los niños durante su etapa escolar.*

### 1.- ¿Eres niño o niña?

NIÑA       NIÑO



### 2.- ¿Qué edad tienes?

- 6-7 años  
 8-9 años  
 10-11 años

### 3.- ¿Qué alimentos te gustan?

<b>AZÚCARES</b>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<b>CARNES</b>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

LACTEOS	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
GRASAS	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>		
FRUTAS	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
VERDURAS	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
CEREALES	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

4.- ¿Qué comida de las que se muestran en el cuadro te gusta más?

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

5.- ¿Acompañas a tu mamá o a tu papá al supermaxi?

SI 😊

NO 😞

6.- ¿Qué alimentos te gusta escoger cuando vas al supermaxi?

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

7.- ¿De dónde viene tu refrigerio (recreo) escolar?

LONCHERA	CAFETERÍA
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

**Anexo 2: Aplicando encuesta en la Unidad Educativa Liceo Naval Quito.**



**Anexo 3: Aplicando encuesta en la Unidad Educativa Liceo Naval Quito.**



**Anexo 4: Instalaciones de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito.**



## **Anexo 5: Encuesta Lonchera Saludable**

### **ENCUESTA SOBRE LONCHERA SALUDABLE**

**Objetivo General:** Recetario de Lonchera Saludable para niños de 5 a 10 años de edad durante la etapa escolar.

#### **1.- Rango de Edad de su hijo/a.**

- 5-6
- 7-8
- 9-10

#### **2.- Generó de su hijo/a**

- Femenino
- Masculino

#### **3.- Ocupación de su hijo/a**

- Estudiante infantil
- Estudiante primaria

#### **4.- ¿De dónde consume los alimentos su hijo/a? (Si su respuesta fue lonchera siga con las siguientes preguntas).**

- Lonchera
- Cafetería escolar

#### **5.- La lonchera es importante, ¿por qué?**

- Funciona como reemplazo de alguna comida principal.
- Aporta energía y nutrientes durante la jornada escolar.
- Previene enfermedades.

#### **6.- ¿Considera usted importante mandar una lonchera saludable a su hijo/a a la escuela?**

- Si
- No

#### **7.- ¿Qué alimentos debería tener una lonchera saludable?**

- Frutas y verduras
- Proteínas
- Carbohidratos
- Alimentos procesados o chatarra

**8.- Con qué frecuencia su hijo/a lleva en la lonchera alimentos que le aportan energía.**

- Diario
- A veces
- Nunca

**9.- Le gustaría “mejorar” los alimentos que manda en la lonchera de su hijo/a.**

- Si
- No

**10.- ¿Qué opina sobre las siguientes opciones de Lonchera Saludable que se le presentará a continuación?**

- **OPCIÓN 1:** PANCAKE DE AVENA ACOMPAÑADO CON PLÁTANO, NUECES, MIEL DE ABEJA Y YOGURT DESCREMADO.
- **OPCIÓN 2:** BARRAS DE PLÁTANO CON AVENA ACOMPAÑADO CON TOMATES CHERRY, NUECES Y YOGURT DESCREMADO DE FRUTA
- **OPCIÓN 3:** PASTELILLOS DE MANZANA Y CANELA ACOMPAÑADO CON ZANAHORIAS BABY, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL
- **OPCIÓN 4:** BOCADITOS DE PEPINO CON ATÚN ACOMPAÑADO CON UVAS, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL
- **OPCIÓN 5:** TACOS DE LECHUGA CON POLLO Y VEGETALES SALTEADOS ACOMPAÑADO CON MANDARINA, NUECES Y JUGO DE FRUTA NATURAL
- **OPCIÓN 6:** CANASTAS DE HUEVO ACOMPAÑADO DE TOSTADA INTEGRAL, FRESAS, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL
- **OPCIÓN 7:** MINI PIZZA DE QUINUA ACOMPAÑADO CON DURAZNO, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL
- **OPCIÓN 8:** SANDUCHE INTEGRAL DE POLLO DESMECHADO Y VEGETALES ACOMPAÑADO CON PERA, ALMENDRAS Y YOGUR DESCREMADO DE FRUTA
- **OPCIÓN 9:** BURRITOS VEGETARIANOS ACOMPAÑADO CON MANZANA, NUECES Y LIMONADA
- **OPCIÓN 10:** BURRITO DE AGUACATE, HUEVO Y CHAMPIÑONES ACOMPAÑADO CON MANGO, ALMENDRAS Y JUGO DE FRUTA NATURAL.

- Me gusta
- No me gusta

**11.- Añadiría usted alguna de estas opciones en la lonchera de su hijo/a.**

- Si

□ No

## Anexo 6: Curriculum Vitae Carolina Pérez

### Carolina Pérez Novoa

caroperez84@hotmail.com | El Bosque, Quito-Ecuador | (593) 984061153

#### EDUCACIÓN

---

<b>Universidad de Ciencias Gastronómicas (Bra, Italia)</b> Master en Cultura Gastronómica y Comunicación (Food Culture and Communications), Magna Cum Laude	May'10-May'11
<b>Pontificia Universidad Católica del Ecuador (Quito, Ecuador)</b> Psicóloga Industrial	Sept'02-Dec'08
<b>Colegio Americano de Quito (Quito, Ecuador)</b> Bachiller Biología – Química – Psicología	Julio'02

#### EXPERIENCIA LABORAL

---

<b>Universidad de las Américas (Quito, Ecuador)</b> Docente a tiempo completo en la Facultad de Gastronomía. Coordinadora de investigación y publicaciones editoriales. Desarrollo del proyecto Gastronomía Sostenible y Saludable. Alianzas interinstitucionales.	Agosto'14-Actualmente
<b>Ministerio de Turismo (Quito, Ecuador)</b> Coordinadora de Turismo Gastronómico. Desarrollo de proyectos con sector rural, agrícola y turístico. Manejo de proyectos gastronómicos con alianzas público – privadas. Desarrollo de estrategias nacionales de desarrollo y fortalecimiento del turismo gastronómico. Coordinación de eventos gastronómicos. Contenidos en inglés y español para el sitio Web. Supervisión de los productos de turismo cultural, comunitario y educativo. Ponencias para congresos nacionales e internacionales.	Marzo'12-Agosto'14
<b>Tangram Consulting Group. (Quito, Ecuador)</b> Consultora. Coordinación de proyectos de cultura organizacional y de responsabilidad social con enfoque en alimentación.	Sept.'11-Marzo'12
<b>Arnold Walker AG - Artisanal Cheese Maker (Bitsch – Suiza)</b> Área de Comunicación	Marzo-Abril'11
<b>José Cheese and Wine (Zermatt – Suiza)</b> Área de Comunicación	Abril'11
<b>Mont Cervin Palace Hotel (Zermatt – Suiza)</b> Apoyo en comunicación, cocina y en la preparación de platos.	Abril'11
<b>University of Gastronomic Sciences (Bra-Italia)</b> Traductora simultánea en conferencias de Inglés al Español y colaboración en la organización de conferencias de Latinoamérica Salone del Gusto y Terra Madre 2010.	Oct.'10
<b>Tangram Consulting Group. (Quito, Ecuador)</b> Consultora de Desarrollo Organizacional	Oct.'09-Marzo'10
<b>SNV Netherlands Service Organisation (Quito – Ecuador)</b> Asistente de Recursos Humanos. Responsable de contratos de empleados y consultorías nacionales e internacionales.	Junio'08-Mayo'09
<b>Banco ProCredit (Quito – Ecuador)</b> Asistente de Capacitación	Junio'06-Feb.'07

#### CERTIFICACIONES Y CURSOS

---

<b>Universidad de las Américas- Dr. Miguel Posso (Facilitador externo)</b> Curso de Investigación Científica aplicada a trabajos de titulación	Febrero '17
<b>Fotografía Digital – Alianza Francesa – Centro de Imagen (Quito, Ecuador)</b>	Agosto-Oct.11

Fotografía artística digital.

## IDIOMAS

---

Español	Inglés	Italiano
Lengua materna	Fluido, escrito y hablado	Intermedio, escrito y hablado

## PUBLICACIONES

---

Libro "El Rostro de la Colada Morada" 2017 Universidad de las Américas (Libro digital entregado en evento Coladas Moradas 2017) (Quito, Ecuador)	2017
Artículo "Turismo Gastronómico Ecuatoriano: Una Experiencia Artesanal Transformadora" Memorias de III Congreso Internacional Red UNITWIN Cátedra UNESCO "Cultura, Turismo, Desarrollo" (Barcelona, España)	2016
Artículos semanales de actualidad gastronómica Portal Web de Ecuador TV. (Quito, Ecuador).	Sept.'15-Enero.'16
"Panadería, pastelería y chocolatería, sabores ecuatorianos al deleite" Revista La Barra. (Quito – Ecuador)	Dic.'15
"El Patrimonio Alimentario se Conserva, Transmite y Difunde a través de Turismo Culinario Sustentado en Políticas Públicas" Memorias VI Congreso Regional de Cocinas Andinas 2014 (Quito, Ecuador)	Dic.'16
"Camarón Ecuatoriano" Co-autora de textos Español – Inglés. Universidad de las Américas. Autor Chef Carlos Gallardo de la Puente. (Quito, Ecuador).	Junio'15
"Turismo Culinario, Nuevas Experiencias Transformadoras", Memorias del II Congreso Continental de Cocinas Patrimoniales (Quito, Ecuador)	Julio'14
"Ecuador: Culinary Destination for Slow, Local, and Authentic Food Adventures" Co-autora para el libro <i>Have Fork Will Travel</i> . World Food Travel Association (Portland, EEUU)	Enero'14
"Redescubriendo el Tren Ecuador" Revista Vinissimo (Quito, Ecuador)	Nov.'13
"Turismo Culinario" Revista Vanguardia (Quito, Ecuador)	Abril'13
Artículo Revista Gastronómica de Arnold Walker AG. (Bitsch – Suiza)	Abril'11

## EXPOSITORA EN CONFERENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES

---

Emprende-Cacao – Escuela de Negocios del Cacao (Quito-Ecuador) Conferencias "Turismo y Comunicación Gastronómica"	Agosto'15-Enero'16
Yachay EP (Urququí-Ecuador) Conferencia "Alimentación Saludable con Productos Ecuatorianos"	Diciembre'15

## Carolina Pérez Novoa

caroperez84@hotmail.com | El Bosque, Quito-Ecuador | (593) 984061153

<b>III Congreso Internacional Red UNITWIN Cátedra UNESCO "Cultura, Turismo, Desarrollo"</b> <b>Paisaje Alimentarios, Gastroregiones y Turismo Gastronómico (Barcelona, España)</b> Ponente y presentación del artículo "Turismo Gastronómico Ecuatoriano: Una Experiencia Artesanal Transformadora"	Junio'14
<b>II Congreso Continental de Cocinas Patrimoniales (Quito, Ecuador)</b> Conferencia "Turismo Culinario, Nuevas Experiencias Transformadoras"	Julio'14
<b>I Primer Seminario Internacional de Turismo Consciente, Competitividad, Innovación y Gestión de Calidad en Destinos Gesturh 2014" - Pontificia Universidad Católica del Ecuador (Ibarra, Ecuador)</b> Conferencia "La Cocina Ecuatoriana como Eje Dinamizador del Turismo"	Julio'14
<b>Conferencia Aprende y Emprende: negociación, comercio, hotelería, gastronomía y turismo</b> <b>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Quito, Ecuador)</b> Conferencia "Turismo Gastronómico Sustentable"	Julio'14
<b>VI Congreso Regional de Cocinas Andinas 2014 UNESCO (Quito, Ecuador)</b> Expositora Mesa Redonda "Políticas Públicas, Culturales y Legislativas para el Patrimonio Alimentario Tradicional Andino"	Mayo'14
<b>Semana Cultural de la Universidad Internacional del Ecuador (Quito, Ecuador)</b> Expositora Mesa Redonda "Soberanía alimentaria, estado actual de la cocina ecuatoriana y proyección a interna y externa"	Mayo'13
<b>Semana del Turismo- Universidad Tecnológica Equinoccial (Quito, Ecuador)</b> Conferencia "Turismo Gastronómico"	Mayo'13
<b>V Seminario Quito Patrimonio Natural y Cultural - Pontificia Universidad Católica (Quito, Ecuador)</b> Conferencia "Turismo y Patrimonio Gastronómico"	Agosto'12

### ACTIVIDADES ADICIONALES

---

Relaciones Públicas y soporte técnico - Representaciones internacionales Gastronómicas	Agosto'14-Nov.'15
Embajadora Ecuador <b>World Food Travel Association WFTA (Portland - EEUU)</b>	Enero'14
Traductora simultánea - charlas magistrales del Chocolatero Estadounidense Steve De Vries <b>Salón del Chocolate (Quito - Ecuador)</b>	Mayo'12

## Anexo 7: Curriculum Vitae Chef Gabriel Mena

### HOJA DE VIDA

#### 1. DATOS PERSONALES

Apellidos: Mena Salgado	Nombres: Gabriel David
Fecha de nacimiento: 07 octubre 1988	Nacionalidad: Ecuatoriano
País y ciudad de residencia: Ecuador- Quito	Dirección actual: Calle Oe8a y Av. Villalengua conjunto Altos de la Granda Centeno, Edificio Santa Lucía, dpto. 3
Teléfono: 3520078	Celular: 0998123882
Dirección de correo electrónico: <a href="mailto:gabriel.mena@cuxara.com">gabriel.mena@cuxara.com</a>	

#### 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	1022-2017-1369176	Análisis de los canales de distribución al consumidor final para las empresas de confección 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	26-04-2010	

#### 3. IDIOMAS

	Lee			Escribe			Habla			Comprensión oral		
	Exc.	Bien	Reg.	Exc.	Bien	Reg.	Exc.	Bien	Reg.	Exc.	Bien	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	Area 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	AITE	Ecuador	Gestión	03-06-2014	03-06-2014	5 horas
Taller de negociación y cierre efectivo de ventas	AITE	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 COC	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 Novaandina	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	Cofradía del Vino	Ecuador	Enología	01-05-2007	01-05-2007	5 Horas
Química Culinaria	Instituto Argentino de Gastronomía (IAG)	Ecuador	Gastronomía	06-02-2006	07-02-2006	10 Horas
Primero Auxilios	Entrenamiento Pazuari/ UCT	Ecuador	Hotelesía	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 ESPECIFICA 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:	Docente Tiempo Completo

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 practicas

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 (07/2008) 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 (08/2007) 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 (08/2008) 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 (08/2009) 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.

Función/Cargo:	Co-Propietario
Institución:	Cuxara, gelato artesanal
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (07/2018) hasta la fecha
Actividades:	Administración, producción y comercialización de helado artesanal

Active Windows

Ir a Configuración de PC para activar

Función/Cargo:	Co-Propietario
Institución:	Cuxara, gelatería artesanal (punto propio de venta)
País / Ciudad:	Quito- Ecuador
Período:	Desde (07/2019) hasta la fecha
Actividades:	Atención al cliente, producción, operación.

#### 7. PREMIOS Y DISTINCIONES CONSEGUIDOS

Nombre del premio/ distinción	Merito 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: \_\_\_\_\_

## Anexo 8: Curriculum Vitae Byron Revelo

### BYRON RAMIRO REVELO VIZUETE

Fecha de Nacimiento: 14/09/1984. Nacionalidad: Ecuatoriano. Estado Civil: Casado

E-mail: [byronrevelo@hotmail.com](mailto:byronrevelo@hotmail.com) / [b.revelo@udlanet.ec](mailto: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 menus basados en cocinas de todo el mundo, presupuestos, con el más alto estándar de calidad y control para cada trabajo. En uno de mis últimos trabajos fui 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. Actualmente mi especialización es la cocina saludable, presento la información que he recopilado los últimos 3 años de investigación sobre, como una alimentación basada en una dieta con productos integrales de origen vegetal pueden tratar, prevenir y en algunos casos revertir enfermedades crónicas no transmisibles, los cuales son los mayores asesinos a nivel mundial. He dictado charlas, conferencias y talleres de alimentación saludable a diferentes sectores de la sociedad Ecuatoriana.

#### 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 Certifie
- **NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION, FORO PANAMERICANO DE ASOCIACIONES GASTRONOMICAS PROFESIONALES, WACS, - Quito, Ecuador**  
Diciembre 2017 – Diciembre 2022: Certificación Serv Safe Essential
- **UNIVERSIDAD DE LAS AMERICA, Quito Ecuador (UDLA)**  
Enero 2008 – Diciembre 2010: Licenciado en gastronomía
- **PROFESSIONAL CHEF, Lima Perú**  
Febrero 2007 – Febrero 2008: Cursos de Cocina Realizados (Practicas en el Sector)
- **INSTITUTO ARGENTINO DE GASTRONOMIA, Buenos Aires Argentina (IAG)**  
Enero 2006 – Febrero 2007: Cursos de Cocina Realizados (Practicas en el Sector)

## 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**
- **PALAFOX 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

## 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) (092741415) ( 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-Americano 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

