



ESCUELA DE GASTRONOMIA



DESARROLLO DE RECETARIO DIRIGIDO A NIÑOS EN BASE A
PRODUCTOS DE LA ZONA DE CHALTURA, ANTONIO ANTE,
IMBABURA.



AUTOR

Estefanía Salomé Zumárraga Dávila

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DESARROLLO DE RECETARIO DIRIGIDO A NIÑOS EN BASE A
PRODUCTOS DE LA ZONA DE CHALTURA, ANTONIO ANTE, IMBABURA.

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

Profesor Guía:
Gabriel Mena

Autora:
Estefanía Salomé Zumárraga Dávila

Año:
2020

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo, Desarrollo de recetario dirigido a niños en base a productos de la zona de Chaltura, Antonio Ante, Imbabura, a través de reuniones periódicas con la estudiante Estefanía Salomé Zumárraga Dávila en el período 2020-20, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigilantes que regulan los Trabajos de Titulación”.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Gabriel Mena', is centered within a light gray rectangular box.

Mg. Gabriel Mena

CC 1716376940

DECLARACIÓN PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Desarrollo de recetario dirigido a niños en base a productos de la zona de Chaltura, Antonio Ante, Imbabura, de la estudiante Estefanía Salomé Zumárraga Dávila, en el período 2020-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.



Mg. Andrea Aleaga

CC 1716151673

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”.

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Estefanía', is written over a faint, circular watermark or stamp.

Estefanía Salomé Zumárraga Dávila

CC 1003596655

AGRADECIMENTOS

A mi abuela y a mi madre por haberme brindado todo el apoyo durante toda mi carrera gastronómica.

DEDICATORIA

Este proyecto dedico a mi abuelita quien con todo su amor incondicional me ha apoyado en cada paso que he dado en mi vida.

RESUMEN

La presente investigación, tiene como propósito el diseño de recetas saludables y sencillas debidamente balanceadas para niños de edad escolar con el fin de brindar una pauta a los padres de familia con ideas de un menú nutritivo. El objetivo principal de la investigación es desarrollar un recetario saludable a base de productos de la zona de Chaltura en la provincia de Imbabura, para ofrecer una opción nutritiva que pueda mejorar la dieta alimentaria de los niños.

En el primer capítulo se sustentó teórica y biográficamente cada uno de los contenidos respecto a la nutrición, la alimentación de los niños, parámetros básicos, y demás conceptos sobre recetas y la zona agroproductora de los ingredientes a utilizar. En el segundo capítulo con el fin de brindar un sustento técnico a la investigación se aplicó entrevistas a profesionales y expertos el área de cocina, nutrición y producción de alimentos agroecológicos, por medio de cuestionarios estructurados para cada tema a tratar.

Una vez realizadas las entrevistas se pudo analizar la información, misma que permitió dar paso en el capítulo final al desarrollo del recetario diseñado para niños en edad escolar. Adicionalmente, se implementó una validación de recetas con experto en el área de nutrición y un focus group para la degustación de las recetas creadas.

Palabras claves: Recetas saludables, nutrición, alimentos agroecológicos, recetario.

ABSTRACT

The purpose of this research is to design healthy and simple recipes balanced for school-age children in order to provide a guideline for parents with ideas for a nutritional menu. The main objective of the research is to develop a healthy recipe book based on products from Chaltura province of Imbabura, to offer a nutritional option that can improve the diet of children.

In the first chapter, each of the contents regarding nutrition, children's nutrition, basic parameters, and other concepts on recipes and the agro-producing area of the ingredients to be used were theoretically and biographically supported. In the second chapter, in order to provide technical support to the research, interviews were conducted with professionals and experts in the area of cooking, nutrition, and agroecological food production, through structured questionnaires for each topic to be addressed.

Once the interviews were carried out, the information could be analyzed, which allowed the development of the cookbook designed for school-age children in the final chapter. Additionally, a recipe validation was implemented with an expert in the area of nutrition and a focus group for tasting the recipes created.

Key words: Healthy recipes, nutrition, agro-ecological food, recipe book.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Antecedentes	1
Planteamiento de objetivos	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos	5
Metodología de investigación.....	5
Investigación cualitativa	5
Métodos	6
Técnicas e instrumentos	7
1. Capítulo: Marco teórico.....	8
1.1 Fundamentación teórica.....	8
1.1.1 Nutrición.....	8
1.1.2 La alimentación.....	9
1.1.3 Guías alimentarias basadas en alimentos GABA	10
1.1.4 Nutrición infantil	12
1.1.4.1 Alimentación niños escolares de 7 a 12 años.....	13
1.1.5 Desnutrición.....	17
1.1.5.1 Otros factores de la desnutrición en niños.....	19
1.1.5.2 Consecuencias de la desnutrición infantil	20
1.1.5.3 Sobrepeso y obesidad infantil.....	21
1.1.6 Parroquia de Chaltura.....	23
1.1.6.1 Agroecología.....	24
1.1.6.2 Productos de Chaltura	24
1.1.7 Recetario de comidas	32
1.1.7.1 Concepto de receta.....	33
1.1.7.2 Estructura de una receta.....	33
1.1.7.3 Diseño de un recetario.....	34
2. Capítulo: Diagnóstico	36
2.1 Propuesta metodológica	36
2.1.1 Zona de estudio	36
2.1.2 Grupos de estudio.....	36
2.1.3 Diseño de instrumentos de investigación.....	38

2.2 Presentación de resultados	38
2.2.1 Entrevista realizada al Chef Alfredo Salazar	38
2.2.2 Entrevista realizada a la Chef Carolina Guadalupe.	43
2.2.3 Entrevista realizada a la Chef Augusto Carrera.	46
2.2.4 Entrevista realizada a Agrocalidad.....	50
2.2.5 Entrevista realizada al Ing. Gabriel Morillo.....	53
2.2.6 Entrevista realizada a la nutricionista Karina Andrade.....	57
2.2.7 Entrevista realizada a la nutricionista Michelle Ofreid.....	61
3. Capítulo: Propuesta	64
3.1 Introducción	64
3.2 Recetas Estándar.	65
3.3 Recetas operativas	75
3.4 Validación	92
3.5 Presentación de resultados	93
3.6 Análisis de resultados:	95
3.7 Validación con expertos.....	96
3.7.1 Rubrica de validación del recetario por nutricionista.....	96
3.7.2 Rubrica de validación del recetario por nutricionista.....	99
4. CONCLUSIONES.....	101
5. RECOMENDACIONES	103
REFERENCIAS.....	104
ANEXOS	110

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Técnicas e instrumentos.....	7
Tabla 2. Recetas Estándar.....	65
Tabla 3. Receta avena con frutas frescas	75
Tabla 4. Receta tortas de manzana con miel de mora	76
Tabla 5. Receta Cevichocho	78
Tabla 6 Receta decoración de fresas con plátanos y uvas	80
Tabla 7. Receta pasta y verduras con pollo a la plancha	81
Tabla 8. Wrap de pollo con verduras y papas	83
Tabla 9. Receta Pancakes de zanahoria y plátano	85
Tabla 10. Receta galleta de quinoa con mermelada de remolacha.....	86
Tabla 11. Croquetas de brócoli con ensalada fresca	88
Tabla 12. Receta pescado apanado con quinoa y guacamole	90
Tabla 13. Análisis de resultados.....	95
Tabla 14. Rubrica de validación del recetario por nutricionista	96
Tabla 15. Rubrica de validación del recetario por nutricionista	99

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Alimentación saludable.....	11
Figura 2. Guías GABA Ecuador	12
Figura 3. Aguacate	26
Figura 4. Apio.....	26
Figura 5. Remolacha	27
Figura 6. Habas.....	27
Figura 7. Acelga	28
Figura 8. Papa.....	28
Figura 9. Lechuga	29
Figura 10. Tomate.....	29
Figura 11. Zanahoria	30
Figura 12. Pimiento	30
Figura 13. Limón	31
Figura 14. Mora	31
Figura 15. Fresa	32
Figura 16. San José de Chaltura.....	36
Figura 17. Validación con los niños.....	92
Figura 18. Rubrica de validación Kamila Pita	93
Figura 19. Rubrica de validación Alejandra Carrión	94

Introducción

Antecedentes

El problema de este proyecto de investigación es el efecto de la desnutrición en los niños, en los primeros años de vida de un niño incluyendo el periodo de embarazo y lactancia son una etapa totalmente crucial a lo largo de la vida de cada una de las personas que tendrá consecuencias y repercusiones durante toda la vida. Existe un conocimiento y conciencia pública de la importancia de la nutrición desde el vientre hasta los primeros cinco años de vida.

Como lo menciona el Ministerio de Inclusión Económica y Social:

La atención hacia los niños y niñas para que tengan un crecimiento adecuado, es un pilar fundamental en el devenir de una sociedad por lo que mientras exista desigualdad en el acceso de la población a los recursos necesarios para este propósito, se evidenciara la reproducción de la igualdad (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2013).

Es por ello que se ha planteado varios determinantes y causas involucradas en el desarrollo infantil en donde se destacan la salud, el seguimiento y cuidado necesario para cada niño y la estimulación cognitiva. Se debe tomar como factor predominante a la salud en donde resalta el tema de la correcta alimentación y nutrición balanceada, escogiéndolo como objeto de estudio tanto a nivel nacional como internacional y siendo un componente indispensable en la lucha de la pobreza.

La primera causa de esta problemática y el factor más significativo en la desnutrición infantil es el desconocimiento de los padres acerca de lo que conlleva brindar una dieta balanceada a los niños ya que una buena alimentación

es lo más importante para tener un buen desarrollo en su etapa de crecimiento, desarrollo cognitivo y psicológico. Esto lo afirma el Diario la Hora en su artículo “Desnutrición complica desarrollo infantil” donde se menciona que:

De acuerdo a lo expuesto por Nelly Rosales, analista zonal de promoción de la salud de la Coordinación Zonal 1 del Ministerio de Salud Pública (MSP), la desnutrición infantil tiene múltiples causas en el ámbito socioeconómico y ambiental: la falta de educación alimentaria y nutricional en padres de familia es uno de los motivos más relevantes que conlleva este factor (La Hora, 2016).

La segunda causa que también es uno de los problemas que más influencia en la buena alimentación de un infante es la delimitación geográfica, la falta de acceso a alimentos de calidad y en condiciones óptimas para consumir, lo que sucede en la gran mayoría en las zonas rurales del país en donde su población se ve totalmente afectada ya que carecen de servicios básicos, mercados, supermercados que puedan proveer de lo necesario para poder alimentar bien al niño y a toda su familia. Esto se respalda con el artículo del diario La hora “Informan sobre las causas de desnutrición infantil” que afirma que:

La encuesta de Medición de Indicadores de la Niñez y los Hogares (EMEDINHO) ha determinado que las causas de la desnutrición infantil se presentan en el orden sanitario, socio-económico y cultural. Además, el informe plantea que entre otros factores de incidencia están el desigual acceso a los alimentos de las familias ecuatorianas sobre todo en el sector rural. (La Hora, 2002).

La tercer causa, se refiere a la calidad de los servicios básicos que percibe el infante, la insalubridad y falta de acceso a servicios públicos de calidad deriva en enfermedades que dan como resultado una pérdida de nutrientes y un mal desarrollo en el crecimiento. Esto se confirma con el artículo de Diario El

Comercio “La desnutrición infantil no se erradicó en 31 años en el Ecuador”:

Otro inconveniente es la mala calidad del agua, apunta Marco Pineda, médico particular y organizador de las caravanas gratuitas de salud en Guamote. “Sus estómagos se hinchan por los parásitos que absorben los nutrientes de los alimentos. Tienen diarreas”. El secretario del Agua, Humberto Cholango, reconoció que 70% del agua que se consume en zonas rurales llega por tubería. El 51% es tratada en plantas artesanales (El Comercio, 2018).

Consecuencias:

La primera consecuencia a largo plazo que puede sufrir un niño con déficit de nutrientes y malnutrición tendrá consecuencias futuras en la estructura cerebral y la capacidad funcional, viéndose afectado su desarrollo tanto en la escuela como en el colegio que incluso en algunos casos influye en que el niño no culmine sus estudios básicos como lo menciona La Comisión Económica para Latinoamérica y el Caribe en su publicación “Malnutrición en niñas y niños de América Latina y el Caribe” en donde menciona que:

Muchos han concluido que se trata de un problema con consecuencias para toda la vida, en tanto el cerebro requiere de nutrientes para su desarrollo. Por ejemplo, en un estudio para 79 países, Grantham-Mc Gregor y otros (2007) encontraron que por cada 10% de aumento en la desnutrición crónica, la proporción de niños que alcanzaba el grado final de primaria bajaba en 7,9%. (CEPAL, 2018).

La segunda consecuencia que se deriva a largo plazo son varios tipos de problemas cognitivos, psicológicos y motores que afectan a lo largo de su vida incluso en su vida adulta, perdiendo totalmente la capacidad de tener un desarrollo correcto a lo largo de su vida. Esto lo respalda el INEC en su

publicación “Ecuador: La desnutrición en la población indígena y afro ecuatoriana en la población menor a 5 años” en donde cita que:

El retardo en el crecimiento se produce en los primeros tres años de vida y permanece la vida entera. Estos niños tienen afectado su desarrollo cognoscitivo, con trastornos de lenguaje y del desarrollo motor, de la coordinación, bajo rendimiento escolar, bajo crecimiento, menor rendimiento intelectual, menor capacidad física, mayor riesgo a padecer enfermedades de tipo infeccioso, mayor peligro de morir en los primeros años de vida. En el mundo nacen anualmente unos 24 millones de niños con peso inferior al normal (menos de 2,5 Kg.), lo que representa un 17% de la totalidad de nacimientos. La mayoría de esos niños nace en los países en desarrollo y la causa del bajo peso al nacer es el desarrollo fetal deficiente, sostiene la OMS. (INEC, 2008, p. 10).

La prevalencia de este problema a pesar de todas las campañas y estudios realizados en el Ecuador se considera aún alta, por lo que se necesita concientizar, e incrementar los esfuerzos en políticas que ayuden a la población a mejorar la salud de cada uno de los niños que sufren malnutrición en el país.

Existe una conciencia pública que destaca la importancia que tiene la nutrición desde el vientre y hasta los cinco años de vida. Evidencias científicas indican que la inadecuada nutrición puede estancar a niños, niñas, familias, comunidades y naciones en un ciclo intergeneracional de nutrición precaria, enfermedades y pobreza (UNICEF, 2013).

Planteamiento de objetivos

Objetivo general

Desarrollar un recetario saludable a base de productos de la zona de Chaltura en la provincia de Imbabura, para ofrecer una opción nutritiva que pueda mejorar la dieta alimentaria de los niños.

Objetivos específicos

1. Implementar una base teórica mediante una investigación bibliográfica sobre la alimentación en los niños, parámetros, causas y consecuencias de la mal nutrición, información de la parroquia de Chaltura y conceptos básicos para la realización de un recetario.
2. Realizar entrevistas a expertos en las diferentes áreas como: nutrición, gastronomía y productores agrícolas de la parroquia de Chaltura para el desarrollo de un recetario saludable de consumo diario dirigido a niños.
3. Establecer un recetario balanceado y saludable de consumo diario para niños en base a los productos de la parroquia de Chaltura, comunidad de Imbabura para ofrecer una propuesta a la comunidad.

Metodología de investigación

Investigación cualitativa

Este proyecto corresponde a una investigación cualitativa que se refiere a “la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados” (Ibáñez, 1992). Debido a que se observará y se determinará por medio de observaciones de campo, encuestas, entrevistas los productos zonales y los hábitos alimenticios de la comunidad y el sector con el fin de crear un

recetario saludable para niños y niñas.

Métodos

- **Analítico científico:** El método analítico científico es un proceso de investigación que se enfoca en descomponer en varias partes o elementos para determinar las causas, naturaleza y efectos de lo que se está analizando en particular (Ruiz, 2007). Se utilizará en el capítulo I Marco Teórico debido a que, por medio de fuentes bibliográficas, artículos, noticias entre otras fuentes de información se determinará las causas, consecuencias y conceptos de los malos hábitos alimenticios y la desnutrición infantil.
- **Método inductivo:** El método inductivo es aquel que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares (Pérez, Merino. 2008). Se utilizará en el capítulo II investigación de campo debido a que, por medio de una observación de campo se obtendrán conclusiones generales sobre los productos zonales y accesibles de la zona y también los hábitos alimenticios del sector.
- **Método deductivo:** El método deductivo extrae conclusiones válidas a partir de un conjunto dado de premisas o conclusiones (Raffino, 2019). Se utilizará en el capítulo III, desarrollo de un recetario, debido a que a partir de las conclusiones generales del capítulo II se planteará la propuesta de la creación de un recetario saludable para niños y niñas con productos accesibles a la comunidad.

Técnicas e instrumentos

Tabla 1. Técnicas e instrumentos

Técnica	Instrumentos	Quién	Donde
Observación	Fichas de observación, diario, vídeos, fotos, etc.	Moradores de la parroquia de Chaltura.	Provincia de Imbabura, ciudad Antonio Ante. Sector Chaltura.
Entrevista	Cuestionario, grabadora, vídeo.	Moradores de la parroquia de Chaltura, Chefs expertos, Nutricionistas, Agricultores.	Provincia de Imbabura, ciudad Antonio Ante. Sector Chaltura. QUITO
Investigación Bibliográfica	Computadora	Libros, artículos, blogs.	Biblioteca, web.
Experimentación	Computadora, rubrica de evaluación de recetas.	Focus group, chefs expertos, nutricionistas.	UDLA.

1. Capítulo: Marco teórico

1.1 Fundamentación teórica

1.1.1 Nutrición

La nutrición es un factor muy importante en el desarrollo del ser humano para mantener todos sus sentidos y órganos activos, es por ello que el cuerpo incorpora diferentes nutrientes para su mantenimiento, crecimiento, y correcto funcionamiento (Estrella, 2013).

Cabe mencionar, que la nutrición es considerada un factor elemental que asegura el crecimiento y desarrollo de la persona desde su etapa inicial hasta su etapa adulta.

Es importante mencionar el aporte de energía que brindan los macronutrientes, de igual manera las vitaminas proporcionan grandes beneficios al desarrollo físico y mental de las personas y ciertos minerales como el calcio ayudan a mantener huesos y dientes fuertes (Estrella, 2013).

De acuerdo a Naranjo (2015), menciona que los principales nutrientes son los carbohidratos los cuales se los puede encontrar en alimentos como en el arroz, este tipo de carbohidrato se debe tener presente en la alimentación diaria de la personas, lo que respecta a la parte proteica de la alimentación se la encuentra en diferentes alimentos, como los huevos, el pescado, la carne entre otras, por lo general este tipo de alimentos se los debe consumir hasta tres veces en la semana. En cuanto a la ingesta de micronutrientes hay que consumir todo tipo de frutas y legumbres todos los días y deben estar presentes en la mayoría de nuestras comidas.

De acuerdo a Behrman (2016), menciona que una buena alimentación contribuye al crecimiento del niño, mejora su actividad física y disminuye los casos de desnutrición, obesidad, anorexia entre otros problemas de salud graves.

1.1.2 La alimentación

La alimentación es aquella que aporta a cada persona los nutrientes y alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en cada una de las etapas de su vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento) y en su salud. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. (Carcamo & Mena, 2006)

Es por ello que la alimentación debe ser:

Suficiente: La alimentación debe ser marcada por un horario, este se debe dividir en cinco comidas en todo el día, la razón para llevar una alimentación con porciones pequeñas durante el día es con la finalidad de generar un balance corporal en la ingesta de cada alimento y también mantener el metabolismo activo para la correcta digestión. (Behrman, 2016).

Balanceada: Para ser balanceada debe contener cada uno de los nutrientes tales como: los macronutrientes y los micronutrientes que ayudan a diferentes funciones al organismo (Behrman, 2016).

Una nutrición adecuada se da siempre y cuando se lleve una alimentación correcta, esta debe contener nutrientes de calidad con la finalidad de que el cuerpo funcione adecuadamente, es por eso que la alimentación debe ser equilibrada para la persona. (Carcamo & Mena, 2006)

Al llevar una alimentación saludable el cuerpo tiene la función de asimilar todos

los nutrientes necesarios para su óptimo funcionamiento, a través del metabolismo estos se convierten en energía, es por ello que a la hora de alimentarse se debe seleccionar y balancear los alimentos de forma correcta.

El alimentarse es primordial para la vida, la alimentación hace que el cuerpo recobre energías que se gastan en el transcurso del día, para alimentarse de forma correcta se debe optar por hacer uso de productos que contengan lo suficientes nutrientes que contribuyan en el desarrollo integral de un niño como de un adulto.

Para contribuir con una adecuada alimentación se han creado varias guías de alimentación como las pirámides alimenticias y las guías de alimentación basada en alimentos del Ecuador (GABA).

1.1.3 Guías alimentarias basadas en alimentos GABA

La GABA consiste en llevar una alimentación adecuada para prevenir enfermedades, es por ello que las guías se basan en los alimentos más no en los nutrientes.

Las guías de alimentación GABA son importantes ya que permiten llevar un estilo de vida saludable y de cierto modo prevenir enfermedades futuras, estas guías se basan netamente en los distintos alimentos disponibles como se solía hacer en algunos países (FAO, 2018).

La utilización de las guías GABA, se las debe adecuar acorde al país donde se las aplique, considerando factores de salud y nutrición del territorio, el objetivo principal que tiene la aplicación de estas guías de alimentación es reducir de cierto modo el índice de enfermedades relacionadas con la malnutrición, que esta se da, debido al limitado aporte de nutrientes al organismo (FAO, 2018).

Para aplicar las guías debemos tomar en cuenta los factores que se muestran a continuación:

- La salud de la población
- El acceso a alimentos de calidad
- Los hábitos alimenticios de las personas en la actualidad

Para identificar la situación alimentaria y la magnitud de los problemas alimenticios tanto como las soluciones y el impacto que esto generará en la sociedad se utilizan métodos investigativos como encuestas, informes y datos preexistentes.

Hay que tomar en cuenta que las GABA se han convertido en un mecanismo muy importante en los países que las han implementado, con el fin de generar una educación en nutrición que se comprende como la conducta para alimentarse de forma correcta, todo esto llevando a soluciones ya sea a largo o corto plazo en problemas de nutrición. (FAO, 2018).



Figura 1. Alimentación saludable.
Adaptada de: (FAO, 2018)

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador en el año 2016 realizó un estudio en función a la nutrición, en el cual se logró determinar, cada uno de los

inconvenientes en el factor nutricional de sus habitantes es por ello que se planteó implementar este modelo nutricional basado en los alimentos (ONU, 2018).

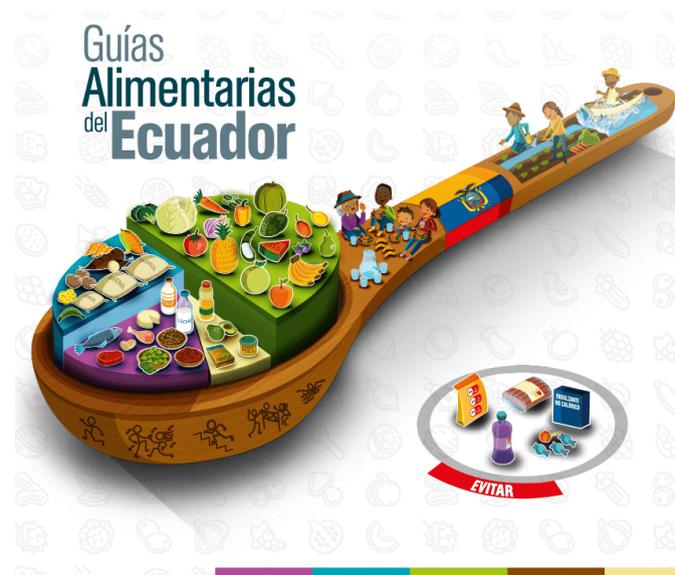


Figura 2. Guías GABA Ecuador
Adaptada de: (ONU, 2018)

Es importante mencionar que la guía de alimentación GABA permitirá llevar un control de la forma de alimentación de la población ecuatoriana. Con el objetivo de dar cumplimiento se conformaron dos espacios interinstitucionales, el comité rector interinstitucional al que asiste el ministerio de Salud Pública, el ministerio de acuacultura y pesca y la secretaria de planificación técnica Plan Toda una Vida (ONU, 2018).

Las guías alimentarias permiten llevar una nutrición de forma correcta desde muy tempranas edades, mejorando la nutrición infantil con el objetivo de que a futuro no se desarrollen complicaciones de ningún tipo en cuanto al desarrollo físico, mental y emocional.

1.1.4 Nutrición infantil

El tema de la nutrición infantil se basa en la ingesta de alimentos y bebidas de

un niño desde sus primeros años de vida, el cuerpo es el encargado de absorber los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de cada uno de los órganos y sentidos del cuerpo humano, es importante mencionar que los nutrientes deben ser consumidos en cantidades adecuadas, esto facilita que se aporte energía al organismo, permitiendo desarrollar el aprendizaje y crecimiento del niño (Sanz, 2016).

La infancia es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos: crecimiento y desarrollo, para lo cual es fundamental una adecuada nutrición. (Ortiz & Peña, 2006)

Existen dos etapas determinadas para la nutrición infantil: desde el primer año de vida a los 6 años conocida como preescolar y la que se encuentra desde los 7 años a los 12 conocida como escolar. (Moreno & Galiano, Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente, 2015)

1.1.4.1 Alimentación niños escolares de 7 a 12 años

En la etapa escolar se empiezan a notar los cambios alimenticios en los niños, este factor se da debido a que el niño empieza a clasificar el sabor de los alimentos asimilando unos y rechazando otros, podría decirse que empiezan a jugar con los alimentos, en esta etapa los padres asumen un papel fundamental para que el niño desarrolle buenos hábitos alimenticios (Girolami, 2011).

Siempre hay que considerar brindar al niño un menú variado, que pueda satisfacer su apetito. El hecho de mantener una alimentación diversa permite que los niños vayan familiarizándose con los sabores, texturas y colores de los alimentos (Gavidia, 2018).

En la época escolar el niño siempre se encuentra en actividad, lo que le genera una pérdida de calorías. El simple hecho de encontrarse en una etapa de

desarrollo y crecimiento demanda consumir alimentos que tengan cantidades balanceadas de proteína facilitando el desarrollo de la estatura de los niños así como su aumento de masa muscular (Moreno & Galiano, 2015).

Otro punto a tomar en cuenta es que como los infantes empiezan a tener más contacto con el medio social y ambiental se encuentran más propensos a desarrollar enfermedades intestinales, respiratorias entre otras por lo que todo se traduce en los hábitos alimenticios que tenga en su hogar (Esquivel, Martínez, & J., 2014).

Por lo tanto, La dieta debe ser equilibrada, variada e individualizada.

1.1.4.2 Requerimientos nutricionales para un niño en edad escolar

Las recomendaciones dietéticas son orientaciones generales sobre las necesidades de energía y de nutrientes en cada etapa de la vida.

El equilibrio nutricional para niños en edad escolar no es muy distinto del recomendado para los adultos que se basa en: 12-15% de proteínas, 30-35% de lípidos, 50-58% de glúcidos (Moreno & Galiano, 2015).

Para que la dieta de un niño en las edades establecidas de 7-12 años se encuentre equilibrada debe tomar en cuenta los siguientes indicadores:

a) Energía:

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a

estas variaciones. Las recomendaciones para los niños de entre 9 a 13 años es de 1.600-2.000 kcal (Figura 3) (Moreno & Galiano, 2015).

Tabla 1. Ingestas recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc						
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 3. Ingestas recomendadas de kcal.
Adaptada de: (Moreno & Galiano, 2015)

En la ingesta de energía intervienen dos factores:

1. El volumen alimentario
2. La densidad de la dieta.

b) Proteína:

Las proteínas cumplen un papel fundamental en el crecimiento y mantenimiento de la estructura corporal del infante. Para que una dieta sea equilibrada se debe proporcionar entre un 11% y un 15% de proteína. El 65% al 70% del consumo proteico debería ser de alto valor biológico como productos que provienen de los animales como: pescado, carne, huevos y derivados lácteos, el resto correspondería a la proteína de origen vegetal (Moreno & Galiano, 2015).

c) Grasas

Las grasas son un factor de aporte de energía y un soporte para transportar las vitaminas liposolubles también son proveedoras de ácidos grasos esenciales como el omega 3 y el omega 6.

La ingesta recomendada de grasa para un niño en etapa escolar hasta sus 18 años debe oscilar entre el 25% y el 35%. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total del consumo energético diario y las grasas saturadas menos del 10% del total. En cuanto al colesterol este debe ser menor de 300 mg diarios y las grasas trans deben procurar no ser consumidas. (Moreno & Galiano, 2015)

d) Hidratos de carbono y fibra

Los hidratos de carbono son considerados fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas y elementos traza. Proceden en su mayoría de los vegetales como los cereales, verduras, hortalizas y frutas. La ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de hierro, tiamina, niacina, ácido fólico, fibra y riboflavina.

Estos deberían constituir el 50% al 60% del total de la energía. Cabe mencionar que dentro de este grupo se encuentra la fibra dietética que es catalogada de gran importancia para el funcionamiento del tubo digestivo y también para regular los niveles de glucemia como para reducir la absorción de colesterol de la dieta. Los porcentajes óptimos de consumo de fibra es equivalente a la edad en años del niño, más de 5 a 10 gr por día con un máximo de 30 gr diarios. (Moreno & Galiano, 2015)

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales carecen de un aporte calórico y consumirlas en cantidades suficientes garantiza una dieta variada y equilibrada. El calcio se destaca por su importancia en la formación de los huesos y se lo puede encontrar

en lácteos y pescados así como también el hierro y el yodo con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido (Moreno & Galiano, 2015).

En la edad escolar la alimentación se torna más independiente del medio familiar. Factores como la televisión y las tecnologías en la actualidad adquieren un papel relevante. Además, la disponibilidad del dinero que proveen los padres permite a los niños comprar alimentos sin su control. El desayuno suele ser rápido y escaso debido a su asistencia por las mañanas a la escuela. En la merienda se recurre frecuentemente a productos procesados y bebidas con exceso de azúcar y el horario de las comidas es más irregular lo que convierte a que el infante lleve una mala alimentación con consecuencias perjudiciales tanto a corto como a largo plazo para la salud integral del niño, entre ellas se encuentra la desnutrición y la obesidad y sobrepeso.

1.1.5 Desnutrición

El desequilibrio entre consumo de nutrientes y gasto es la causa de la aparición de exceso de peso, que en la población española de esta edad supera el 45% en el grupo de edad entre 8 y 13 años, y que aparece asociado a las clases sociales más desfavorecidas y con menos estudios (Moreno & Galiano, 2015).

La desnutrición es ocasionada debido a la limitada ingesta de alimentos, es por ello que es indispensable brindar al cuerpo la cantidad de nutrientes necesarios para retomar las actividades diarias y que el organismo se encuentre en óptimas condiciones. Los niños contraen enfermedades debido a que su salud y desarrollo inmunológico se encuentran a debilitados y carecen de la cantidad de vitaminas y minerales necesarios para un correcto desarrollo (Esquivel, 2017).

Como lo menciona Núñez en su artículo Alimentación saludable:

“La mala nutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las ENT.” (Nuñez, 2015)

La desnutrición no solo afecta al desarrollo de los niños, sino que puede acarrear diversas anomalías en todo el sistema celular de los mismos. La falta de los nutrientes necesarios en el organismo tiene consecuencias tales como:

- Sistema inmunológico debilitado
- Problemas cognitivos y de aprendizaje
- Cambios de humor repentinos
- Falta de colágeno en su piel y huesos.

Los estragos que provoca la desnutrición que se padece en la infancia son los más lamentados por una sociedad, ya que en esta etapa el mayor impacto lo sufre el cerebro del niño, en el que se producirían alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles, sin embargo, la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, es un conflicto social más profundo, que debe ser tenido en cuenta a la hora de brindar soluciones (Behrman, 2016)

La desnutrición puede suscitarse por varios factores, ya sea por una falta de macro y micro nutrientes, en otros casos se da por los limitados recursos económicos lo que les dificulta llevar una alimentación de calidad a los niños y también por el desconocimiento de los padres al momento de alimentarlos.

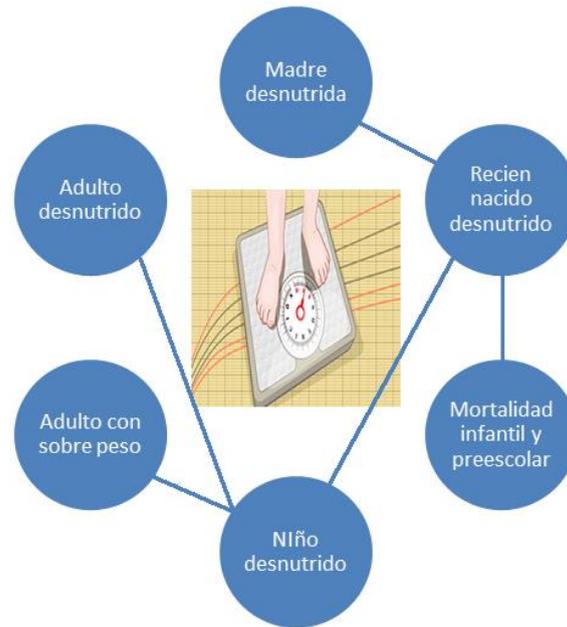


Figura 4. Desnutrición infantil
Adaptada de: Estefanía Zumárraga

La desnutrición surge a partir de la gestación, si la madre carece de una correcta alimentación el recién nacido puede obtener un alto grado de desnutrición al nacer, el cual podría prolongarse a lo largo de su vida presentando varias consecuencias perjudiciales en el desarrollo posterior de su salud en general como de su crecimiento.

1.1.5.1 Otros factores de la desnutrición en niños.

Cuando el niño tiene una talla y peso no acorde con su edad sin tener ningún antecedente genético es un indicador de que existe una mala nutrición en el mismo y se debe realizar las correcciones necesarias en su alimentación y dieta, este análisis se lo debe realizar en función a la estatura del niño y sus años. Una consecuencia de la baja de nutrientes es que hace que su sistema inmunológico falle, permitiendo que los virus ingresen con facilidad y que al momento de adquirir una enfermedad el niño no se recupere de la mejor manera. (Ortiz & Peña, 2006)

De acuerdo a Freire (2018), menciona que los factores individuales y ambientales que influyen en la desnutrición son:

- Bajo peso al nacer.
- Hijo de madre adolescente.
- Bajos ingresos económicos.
- Malos hábitos alimentarios.

Tomando en cuenta los factores anteriormente mencionados, se puede manifestar que cada uno de estos contribuye a la desnutrición infantil, los niños que tenga relación con este tipo indicadores deben ser intervenidos de inmediato, con la finalidad de solucionar el problema debido a la mala alimentación que lleva.

1.1.5.2 Consecuencias de la desnutrición infantil

Una inadecuada alimentación puede tornarse en una problemática caótica en el desarrollo físico y mental del niño, pero todos estos inconvenientes se los puede prevenir cambiando los hábitos alimenticios (Yulton, 2010).

El limitado aporte de elementos nutricionales puede generar enfermedades tales como: la anemia, el bocio, raquitismo, entre otras; todas estas enfermedades pueden ser identificadas mediante la presencia de varios síntomas en el niño tales como: cansancio, deficiencias de carácter, contracciones musculares, dolor de cabeza, etc., cabe mencionar que el hierro es un factor primordial para el cuerpo que permite el desarrollo eficiente del crecimiento del niño como de sus capacidades mentales (Rossi, 2015).

El llevar varios hábitos de alimentación inapropiada genera en los niños un sistema inmunológico deficiente, problemas de crecimiento y desarrollo

intelectual, por eso se debe alimentar de forma correcta a un infante desde sus primeros años de vida

1.1.5.3 Sobrepeso y obesidad infantil

De acuerdo a la OMS se entiende por sobrepeso y obesidad como:

“Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)”. (OMS, 2020)

La obesidad se ha convertido en un problema cotidiano en la actualidad, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo, sin embargo, se puede mencionar que este problema puede ser influenciado por diferentes factores ya sean estos de forma genética, metabólica, psicosociales e incluso ambientales (Facultad de Ciencias Médicas UNAH , 2017).

A la obesidad se la conoce como una enfermedad crónica, muy complicada y que se deriva de varios factores, es importante mencionar que esta enfermedad se inicia en edades tempranas ya sea en su niñez o adolescencia, en los últimos tiempos ha incrementado de forma alarmante, se estima que alrededor del mundo existen entre 40 y 50 millones de niños en etapa escolar con obesidad y alrededor de unos 200 millones padecen sobrepeso (Machado, Gil, Ramos, & Pirez, 2018).

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad en niños es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Los principales determinantes

que dan fuerza a este problema de salud son: aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico y ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza sedentaria, los nuevos modos de transporte, la urbanización y las tecnologías de la información (OMS, 2020).

En cuanto a sus consecuencias un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes: enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor, enfermedad degenerativa de las articulaciones y algunos cánceres fulminantes (OMS, 2020).

“La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos”. (OMS, 2020)

El inconveniente para que esta enfermedad crezca sin control es la inadecuada alimentación que están llevando los niños, los altos índices de consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, el sedentarismo de los niños en la actualidad son indicadores base del estilo de vida que están llevando los infantes, el desequilibrio que se genera entre la inadecuada alimentación y gasto energético de la misma a derivado a que se sigan incrementando los casos de obesidad en los niños.

Con la finalidad de disminuir el grado tanto de desnutrición como de sobrepeso y obesidad infantil asociados a la mala nutrición, se ha escogido un lugar en la provincia de Imbabura donde sus tierras son aptas para el cultivo de varios productos de fácil acceso para la elaboración de recetas saludables y nutritivas, este es el caso de la parroquia de Chaltura que forma parte del cantón Antonio

Ante ubicado en la provincia de Imbabura.

1.1.6 Parroquia de Chaltura

Imbabura es conocida por su variedad gastronómica, a esto hay que añadirle la vasta producción agrícola de sus cantones, lo cual facilita que se pueda preparar las tradiciones culinarias de forma fácil y sencilla de cada uno de los rincones de la provincia (Almeida, 2015).

Entre sus cantones se encuentra Antonio Ante, al cual pertenece Chaltura, bajo el idioma quechua, tiene el significado Plan bajo, esta parroquia también es conocida por su diversidad gastronómica pero su plato a destacar es el cuy, de allí el nombre la Capital del Cuy, siendo este el principal atractivo de sus visitantes ya sean nacionales e internacionales (Patrimonio, 2012).

Chaltura está localizada aproximadamente a unos 2340 m.s.n.m, su clima es cálido ya que pertenece a un valle, este clima es ideal para la producción agrícola y crianza de animales (Ante, 2015).

Todas sus tierras son productoras, cuenta con un valle de encanto natural único, un clima agradable que se complementa con la amabilidad de sus habitantes (Ante, 2015).

La actividad económica que mantiene la parroquia está en su producción agrícola, turística y es su gastronomía la que cautiva a los turistas (Mallamas, 2011). Desde el factor agrícola se está implementando el mecanismo de cultivo agroecológico, que caracteriza la producción de la parroquia.

1.1.6.1 Agroecología

La agroecología es una disciplina que se centra en una producción libre de químicos o fertilizantes de crecimiento, la producción agroecológica permite generar productos saludables para el consumo humano (FAO, 2019).

La agroecología ha ido surgiendo de a poco en el Ecuador, teniendo gran acogida en la ciudadanía, el Ministerio de Agricultura crea ferias de tipo agroecológicas para que los productores vendan sus productos, permitiendo acceder a productos saludables en las grandes ciudades (Intriago, Agroecología en el Ecuador , 2016).

Existen 700 productores agroecológicos en Imbabura, Fernando Sinchiguano, miembro de Fundación Swissad en el país, dijo que el deseo de la fundación es que éste sistema de producción, se siga replicando porque es amigable con el medio ambiente (La Hora, 2017).

Las buenas prácticas que realiza la provincia en el tema agroecológico son producción de bioinsumos, rescate de semillas ancestrales, entre otros, agregó Murillo. En la actualidad la asociación el Hortalano tiene a su disposición varios productos para el consumo de la localidad y de la provincia.

1.1.6.2 Productos de Chaltura

El producto más cultivado en la localidad es el maíz, debido a que es utilizado en varios platos gastronómicos tradicionales de la parroquia y de la provincia, se están cultivando seis tipos, blanco, morado, amarillo, chulpi, morocho y jora (GAD Municipal de Antonio Ante, 2020).



Figura 5. Producción de maíz
Adaptada de: (El diario, 2015)

A pesar de las variedades cultivadas, el maíz blanco en choclo y seco ha tenido mayor acogida entre los consumidores, este producto es rico en vitaminas y minerales (GAD Municipal de Antonio Ante, 2020).

El fréjol es otro producto estrella, debido al clima ideal que se tiene para esta producción, este producto es rico nutrientes proteicos lo cual es fundamental que se encuentre en la alimentación de las personas (Garuffi, 2011).



Figura 6. Fréjol
Adaptada de: (Andrade L. , 2013)

Chaltura posee una variedad de producción agrícola, a continuación se lista los principales productos que se están cosechando en la parroquia.

a) Aguacate

Este producto es bajo en grasas, alto en Omega 3, minerales y vitaminas (Árboles frutales, 2020).



Figura 3. Aguacate
Adaptada de: (Árboles frutales, 2020)

b) Apio

El apio es un producto con un aporte reducido de calorías, posee mucha agua, minerales, fibra, vitaminas (Regmurcia, 2020).



Figura 4. Apio
Adaptada de: (Regmurcia, 2020)

c) Remolacha

La remolacha es diurética, contiene azúcares, vitaminas, hierro, sodio y potasio, ayuda a la estimulación cerebral (Leyva, 2019).



Figura 5. Remolacha
Adaptada de: (Leyva, 2019)

d) Habas

Las habas son reductoras de colesterol, contienen fibra, proteínas y minerales, todo esto hace que mejore la flora intestinal de las personas que las consumen (Frutas y hortalizas , 2020).



Figura 6. Habas
Adaptada de: (Leyva, 2019)

e) Acelga

Es considera un producto laxante, es muy bueno para prevenir y combatir la anemia, contiene vitaminas, fibra y minerales (EcuRed, 2020).



Figura 7. Acelga
Adaptada de: (EcuRed, 2020)

f) Papas

Es un almidón considerado como antiinflamatoria, aporta con agua, minerales y vitaminas (Bioenciclopedia, 2020).



Figura 8. Papa
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

g) Lechuga

Este producto es bajo en calorías, posee mucha agua, es antioxidante contiene fibra, minerales, vitaminas, cabe mencionar que este es alto en ácido fólico y minerales (Burruezo congelados, 2020).



Figura 9. Lechuga
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

h) Tomate

El tomate es cultivado en varias partes del país, cabe mencionar que existen algunas variedades, este producto genera un gran aporte al cuerpo de vitaminas y minerales, protege la vista, mejora la circulación sanguínea, cuida la piel, es un diurético y antioxidante por el licopeno y la vitamina E que contiene. (Penelo, 2019).



Figura 10. Tomate
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

i) Zanahoria

Es un producto que contiene muchas propiedades saludables, debido a su gran aporte de minerales, vitaminas, fibra, es protector de la vista e incluso puede de cierto modo prevenir el cáncer (Flores, 2014).



Figura 11. Zanahoria
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

j) Pimiento

Esta es una hortaliza con colores particulares como el rojo, amarillo y verde, su sabor varía dependiendo el color, este producto contiene varias propiedades para el organismo, contiene vitaminas, energía calórica, nutrientes que contribuyen a que nuestro organismo y nuestro cuerpo trabaje de forma eficiente (Latorre, 2020).



Figura 12. Pimiento
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

k) Limón

El limón es un cítrico auténtico y con propiedades que aportan a nuestra salud, este producto aporta con vitaminas, elimina toxinas y también es considerado como bactericida. Su consumo debe ser regular en la dieta del ser humano. (TvPerú, 2017).



Figura 13. Limón
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

l) Mora

La mora es un fruto beneficioso para el consumo de las personas debido a su bajo aporte de calorías, posee vitaminas, contribuye a nutrición de los huesos, dientes incluso la piel (La Vanguardia, 2018).



Figura 14. Mora
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

m) Fresa

La fresa tiene un sabor único y es beneficiosa para el organismo, es considerada un antioxidante, posee minerales, vitaminas, su composición es casi en su totalidad agua y algo fundamental a destacar que es baja en azúcar (GaeaPeople, 2019).



Figura 15. Fresa
Adaptada de: (Bioenciclopedia, 2020)

Una vez revisada la lista de los principales productos producidos en las tierras de Chaltura se concluye que son alimentos de fácil acceso y aptos para el desarrollo de un recetario infantil conformado por varios de ellos que aportan muchos beneficios nutricionales al organismo tanto de un adulto como de un niño.

1.1.7 Recetario de comidas

Dentro de la historia, la cocina bajo la influencia de corrientes gastronómicas de los antiguos imperios de los siglos catorce y quince, ha hecho que se escriban buenos recetarios en España, estos recetarios de cierta forma también han sido diseñados y creados en función a la cocina clásica (Monroy, 2017).

En la antigüedad antes de que las recetas sean plasmadas en un recetario se las transmitía de boca en boca, del cocinero a su ayudante o entre familias como una costumbre. (Acerenza, 2014).

Hoy en día podemos encontrar un sin número de recetarios de comidas, transmitiendo de esta forma las tradiciones culinarias de todas partes del mundo, permitiendo experimentar platos con nuevos sabores y texturas.

En gastronomía una receta es considerada como un instructivo de seguimiento para la replicación de un plato que contiene varios parámetros a seguir.

1.1.7.1 Concepto de receta

La receta es un instructivo que contiene los pasos para elaborar un plato o una bebida específica, dentro del factor culinario la receta es considerada como el mecanismo de comunicación de un chef, se puede mencionar que una receta permite la réplica exacta del plato por otra persona (Gurria, 2010).

La receta es un elemento de comunicación dentro del mundo gastronómico, contiene los ingredientes y varias instrucciones para ejecutar el desarrollo de un plato determinado. La cantidad de detalles y especificaciones que contenga una receta hace que el producto final sea exactamente igual al original. Toda receta gastronómica posee una estructura para facilitar la elaboración del plato al lector.

1.1.7.2 Estructura de una receta

Una receta de comida debe ser estructurada con un nombre de identificación del plato a reproducir, debe contener de forma clara y específica cada uno de los ingredientes con sus respectivas cantidades a utilizar, con su adecuada forma de preparación (Mcgee, 2017).

La estructura puede estar ordenada de la siguiente manera:

- El nombre del plato
- Las porciones a preparar
- Los ingredientes con sus respectivas cantidades
- Técnicas de preparación
- Tiempo de preparación

Cabe recalcar que cada uno de estos parámetros son sumamente importantes, tanto los ingredientes con sus cantidades como las instrucciones claras de las técnicas que se aplicarán. Una vez elaborada la estructura del recetario es necesario buscar un diseño didáctico con la finalidad de dar a conocer al público de manera sencilla la elaboración de los platillos sin que existan confusiones y la preparación final contenga una similitud casi exacta al original.

1.1.7.3 Diseño de un recetario

El diseño de una receta debe estar orientado hacia el usuario, de una forma clara que le facilite la preparación del plato, el nombre de éste puede ser repetitivo porque se lo puede preparar de diferente forma, siendo el resultado final el mismo (Williams, 2010).

El diseño del recetario debe estructurarse de acuerdo a una clasificación del tipo de recetas que se quiera lograr como: platos fuertes, postres, entradas calientes, entradas frías. También se los puede clasificar como: desayunos, almuerzos, cenas, postres y bebidas. El recetario debe poseer descripciones y fotografías para mayor entendimiento del lector (Monroy, 2017).

De acuerdo a Monroy (2017), menciona que para el diseño de un recetario hay que tener en cuenta cuatro puntos indispensables:

- El nombre del plato es principal para identificarlo con facilidad
- Los ingredientes con sus cantidades de preparación
- La forma de preparar los alimentos
- Fotografías

Una vez establecidos los puntos importantes para un recetario se recomienda finalizar con un índice alfabético en donde la búsqueda de cada uno los platos sea menos complicada. (Monroy, 2017).

2. Capítulo: Diagnóstico

2.1 Propuesta metodológica

2.1.1 Zona de estudio

Chaltura está localizada aproximadamente a unos 2340 m.s.n.m, su clima es cálido ya que pertenece a un valle, este clima es ideal para la producción agrícola y crianza de animales (Almeida, 2015).



Figura 16. San José de Chaltura
Adaptada de: (Google Maps, 2020).

Todas sus tierras son productoras, cuenta con un valle de encanto natural único, un clima agradable que se complementa con la amabilidad de sus habitantes (Ante, 2015).

2.1.2 Grupos de estudio

Dentro de la investigación se ha identificado a 4 grupos de estudio, Agrocalidad,

Asociación de producción agrícola “HORTALANO”, Chefs de la Universidad UDLA y nutricionistas.

Desde Agrocalidad, el Ing. Luis Lomas lleva más de 10 años de experiencia en los que respecta a la inocuidad de los cultivos en la provincia de Imbabura, se ha seleccionado a esta entidad con la finalidad de conocer cómo se lleva a cabo el factor productivo de la zona de Chaltura.

El gerente de producción de la asociación agrícola “HORTALANO”, Ing. Gabriel Morillo, con una experiencia de más de 5 años en la producción agroecológica, participó en la entrevista, ya que en la organización manejan la producción dentro de la parroquia bajo la modalidad de agroecología, que es una producción libre de químicos.

Chef Alfredo Salazar, con 24 años de experiencia y chef Carolina Guadalupe, con 10 años de experiencia, fueron entrevistados con la finalidad de obtener información de suma importancia para la preparación de platos nutritivos para niños de 7 a 12 años de edad, estructuración de una guía culinaria, manejo de porciones, etc.

Chef Augusto Carrera, instructor certificado, docente en todos los niveles de gastronomía, lleva más de 35 años en el ámbito gastronómico y como docente 20 años en todos los niveles. Gracias a su experiencia, la entrevista busca obtener respuestas acerca de cómo balancear un plato y hacerlo atractivo a los ojos de un niño, entre otros parámetros para ejecutarla.

Nutricionista Michelle O’Freid, cuenta con más de 40 años de experiencia en el ámbito de la nutrición sostenible, en su trayectoria ha publicado dos libros de recetas saludables ecuatorianas que han tenido bastante éxito, ha trabajado en proyectos como: Q rico es, fundación Heiffer, SENPLADES, entre otros. Se realizó la entrevista a la experta con el fin de conocer más sobre alimentación

saludable, recetas sostenibles y como se debería alimentar a un niño en edad escolar.

Nutricionista Karina Andrade, con más de 16 años de experiencia, se planteó la entrevista a esta experta en el área de la nutrición con la finalidad de conocer como balancear un plato de forma correcta con las porciones adecuadas y como sería mejor alimentar a un niño de 7 a 10 años de edad.

2.1.3 Diseño de instrumentos de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se diseñaron entrevistas con la finalidad de recabar información relevante para dar continuidad con la propuesta del proyecto. (Ver Anexo 1)

2.2 Presentación de resultados

2.2.1 Entrevista realizada al Chef Alfredo Salazar.

1. ¿Dentro de sus años de trayectoria como chef, ha tenido la oportunidad de preparar platos dirigidos a niños?

Si he preparado no de manera a nivel industrial, sin embargo, he podido preparar mi casa para mi hijo y en algunas ocasiones cuando me han solicitado para algún tipo de capacitación.

2. ¿Qué es lo más importante que hay que tomar en cuenta, cuando se elabora un plato para un niño?

Las cosas importantes que debes tomar en cuenta primero es la cantidad de alimento que se les va a dar a ellos de acuerdo, luego el componente nutricional

que tienen cada uno de esos elementos hay que respetar la pirámide nutricional o este círculo de nutrición donde tenemos que darles alimentos energéticos y que sean nutritivos y saludables para la ingesta de los niños y puedan ellos desarrollarse de manera apropiadamente.

3. ¿Qué técnicas de cocina son buenas y saludables para los niños?

Mira no es que haya técnicas que sean malas de acuerdo mientras más técnicas existan va hacer mucho mejor la alimentación sin embargo si quisiéramos evitar algún tipo de técnica de cocina o método de cocción podría ser simplemente las frituras ya, pero por lo demás siempre está bueno que en el menú una cantidad variada de técnicas si hay frituras están bien estas podrían darse una vez a la semana o dos veces a la semana por que inclusive hay muchas recetas de nuestra gastronomía que utilizan este tipo de técnica, lo malo está en hacer una mala práctica de la técnica o abusar de esa técnica al utilizarla todo el tiempo. Tu podrías hornear no cierto agregándole grasa a las papas por ejemplo y de esa manera emular que son papas fritas ahora mira ponte a pensar o sea tu puedes hacer un pollo frito no hay ningún problema que es lo importante primero la temperatura a la que vas a freír el pollo si sea la adecuada 170 grados de temperatura medida con termómetro luego la cantidad de producto que pongas dentro del recipiente que vas a freír sea la cantidad necesaria para que la recuperación de la temperatura sea lo más rápido posible o sea no sobrecargar el instrumento de fritura de esa manera el alimento se va a cocinar con sus propios jugos internamente y de esa manera van a absorber poco grasa, tu a pesar de que sean guaguas no cierto no es que vas a pensar es que a ellos solo puedo alimentarles de manera saludable y no puedo darles absolutamente nunca una fritura por el contrario la idea es que ellos se emocionen que tengan ganas de comer con lo que les vas a alimentar toces yo puedo hacer un pollo frito pero alado puedo poner una buena ensalada o dos ensaladas y de esa manera equilibrio el menú pero no hay que pensar que ninguno de los métodos es malo para la alimentación de los niños.

4. ¿Qué recomendación podría mencionar para equilibrar un plato de forma correcta para alimentar un niño de 7 a 10 años?

Ya primero lo que tienes que pensar es que el guagua tiene que comer porciones pequeñas cierto es que están en un proceso de crecimiento pero supongo que la carga kilo calórica que deben tener ellos va de 1700 a 2000 kilo calorías ya, entonces en base a eso tú debes equilibrar eso y distribuir esa carga kilo calórica o en tres comidas o en cinco comidas si la sugerencia son cinco comidas entonces si vas a pensar en eso primero entonces cuál es la carga más importante en el día, el desayuno porque si no tiene la suficiente energía al amanecer o al empezar el día, entonces tienes que darles ciertos alimentos que se metabolicen rápido y que puedan darles saciedad y que puedan permitir obtener esa energía de forma rápida entonces cuales son siempre carbohidratos son lo más importante dentro del equilibrio nutricional, que porcentaje de carbohidratos los carbohidratos son cereales leguminosa tubérculos, si en un plato les ponen arroz ya no pueden ir papas pero siempre deben hacer verduras, la ensalada puede ser cocina poder cruda las porciones que deben haber son porciones del tamaño del puño del niño, la cantidad de proteína es muy pequeña de unos 50 gramos. El menú primero lo diagrames en un papel luego pienses o analices con una tabla que cantidad de nutrientes tiene cada una de las porciones que tienes en el plato, otra cosa que es importante de pensar siempre Estefy es que el plato cuando tú lo veas tiene que tener color sino tiene variedad de colores lo más seguro es que el plato no este equilibrado de manera nutricional.

5. ¿Cómo hacer un plato que llame la atención del niño para que este lo quiera probar y sea de su agrado?

Como te decía anteriormente siempre es importante primero los colores que van a tener el plato de acuerdo, también piensa en proteínas que a ellos les gustan si yo puedo poner un pollo asado o por ejemplo puedo poner una carne

a la parrilla que se ve muy bien de acuerdo si de vez en cuando puedo poner una fritura, podría poner un estofado de carne y podría poner unas papas fritas o papas asadas si una porción chiquita de arroz pero le vas a poner un brócoli mezclado con zanahorias por que la idea es que se vena colores diferentes en el plato y que tengan brillo en el plato si yo veo que le brócoli tiene un color verde interesante va hacer más atractivo al muchacho que si ves un brócoli que se pasó de cocción y que se ve amarronado de acuerdo entonces es importante igual las porciones tiene que ser pequeñas puedes decorar el plato también poner en un molde las cosas que vas a servir para que de esa manera el muchacho le parezca más atractivos.

Resumen entrevista

Luego de haber realizado la entrevista se puede determinar que la cantidad de alimento que se les proporcionara a los niños, debe regirse a la pirámide nutricional con el fin de conocer qué valor nutricional aporta cada uno de los alimentos, contribuyendo así al desarrollo del niño, a su vez se puede mencionar que no existen técnicas que sean malas, sin embargo no hay que abusar de las frituras ya que esto es perjudicial para la salud, se recomendaría realizar las frituras una vez a la semana.

Se debe tomar en cuenta que el niño tiene que comer porciones pequeñas debido a que se encuentra en una etapa de crecimiento o desarrollo, por lo tanto la carga calórica de su alimentación diaria deben encontrarse en un rango aproximado entre 1700 a 2000 kg/cal, esto se debe distribuir en 5 comidas, el desayuno, es lo más importante se lo puede hacer con carbohidratos, las porciones deben ser del tamaño del puño del niño.

Hay que analizar la cantidad de nutrientes que aportan los componentes del plato, algo fundamental para que el plato sea llamativo ante los ojos de los niños, debe mostrar muchos colores entre más colores mejor, la variedad de colores

que muestra un plato, permite determinar que este se encuentra bien balanceado, el éxito del plato no solo se centra en los colores sino también en el sabor de estos al momento de probarlos juntos, debe existir ese complemento entre los mismos para llegar a satisfacer el exigente paladar de los niños, ya que si el sabor no es del agrado de los niños la decoración pasa a segundo plano, generando el desinterés de los niños por el plato creado.

Análisis

Para alimentar de forma correcta a un niño hay que seguir una serie de parámetros nutricionales, aplicar la técnica de cocina más propicia para ellos, con la finalidad de que el plato le aporte los nutrientes necesarios para su desarrollo, de igual manera se debe jugar con colores en el plato para que llame la atención del niño. Hay que tener en cuenta que, al momento de preparar los alimentos, la carga kilocalórica que debe tener la alimentación de un niño en todo el trayecto del día debe encontrarse en un rango de 1700 a 2000 kilocalorías distribuyéndolas en 5 comidas, con estos datos del consumo alimenticio de un niño se puede empezar a plantear recetas acordes, para que los niños lleven una alimentación nutritiva y equilibrada correctamente que permita contribuir con el desarrollo físico, intelectual y emocional del niño.

2.2.2 Entrevista realizada a la Chef Carolina Guadalupe.

1. ¿Dentro de sus años de trayectoria como chef, ha tenido la oportunidad de preparar platos dirigidos a niños?

Si en algunas ocasiones he podido desarrollar algunas propuestas para niños por diferentes razones, a veces porque iban a la universidad y necesitaban alguna charla en particular y de ahí más que nada con la experiencia de mi hija aplicando lo que sabía y leía y poder adaptarle y eso me permitió guiarles algunos chicos que hicieron algunas propuestas encaminadas a recetas o preparaciones para niños.

2. ¿Qué es lo más importante que hay que tomar en cuenta, cuando se elabora un plato para un niño?

He bueno primero deberíamos conocer la edad de los niños porque dependiendo de la edad también, las características de los gustos que ellos prefieren o quieren son diferentes entonces por ejemplo entre un niño de 1 año a 3 más o menos, de 4 a 7 son otros, de 7 a 10 otras, entonces algún rato lo que pudimos ver en lo que respecta a loncheras saludables que hicimos es que depende de los gustos he depende de los niños por así decirlo con respecto a la edad, otra cosa importante es el entorno en el que se desarrollaron los niños y que consumen regularmente como para saber que les gusta y que no les gusta o que siempre comen, para determinar qué es lo que les llama a atención.

3. ¿Qué técnicas de cocina son buenas y saludables para los niños?

Ya por ejemplo lo ideal sería tipo a la plancha, al horno, al vapor y hervido puede ser de los más recomendables ahora dependiendo de la edad de los niños a muchos les gusta las frituras, hacerle horneado con la finalidad de que se

asemeje a algo frito, siempre como sabemos las técnicas que no tengan un alto contenido de grasa que ayuden a mantener los nutrientes y que de alguna forma promuevas el sabor, o el gusto que les puedas dar a las preparaciones.

4. ¿Qué recomendación podría facilitarme para equilibrar un plato de forma correcta para alimentar un niño de 7 a 10 años?

Por ejemplo es importante que en estas dietas que vayas a elaborar o preparar consideres el tema de la fibra porque de alguna forma, como te digo hay que conocer el nivel social incluso de las personas para saber que consumen y que no consumen pero la fibra de alguna forma les ayuda como a mantenerse llenos durante un periodo de tiempo , les ayuda a la digestión, pero ahí dependiendo del plato de que vayas hacer por ejemplo si es de sal debes jugar con colores, sabores o sea tipo cosas que a ellos les vaya a gustar mucha veces a los niños no les gusta las texturas de los alimentos o sea por ejemplo si les das col la col o sea cocida para ellos no es como agradable pero puedes hacer la col de diferente forma o inclusive les gusta más tipo cruda, y equilibrar obviamente tener su proteína necesaria, si es de dulce considerar no poner azúcar sino otros edulcorantes o endulzantes como la miel o cosas así incorporar frutos secos y jugar un poco con las preparaciones y las técnicas que vayas a aplicar, entonces allí queda mucho a tu creatividad a la innovación que puedas darle.

5. ¿Cómo hacer un plato que llame la atención del niño para que este lo quiera probar y sea de su agrado?

Primero es importante conocer que prueban que comen y que les gusta de alguna manera, lo ideal sería hacer una encuesta para conocer los todos que te mencionaba anteriormente, y con eso de base poder plantear lo que se va a desarrollar, mientras más trozos haya es menos agradable para ellos se puede hacer una crema en la cuales se incorporen los vegetales, colores agradables, jugar mucho con texturas y combinaciones no sabores muy fuertes no muy

condimentado.

Resumen entrevista

Una vez realizada la entrevista se pudo conocer diferentes criterios favorables al momento de realizar un plato para un niño, la chef recomienda que se utilicen mucho las fibras, ya que ayuda a la digestión del niño, de igual manera, manifiesta que se debe evitar la preparación de un plato en el que sus componentes se hayan elaborado en pequeños trozos, ya que esto hace que el niño no lo quiera probar. La manera correcta para elaborar platos para escolares es realizando una investigación por medio de una encuesta, con el fin de conocer los gustos y las preferencias del niño y en función a estos parámetros realizar la creación de preparaciones saludables que tengan éxito al momento de brindarlas al niño.

Análisis

Es fundamental conocer la edad, los gustos y el entorno de los infantes para los que se va a cocinar. En cuanto a las técnicas de cocción, lo ideal sería introducir en las recetas preparaciones a la plancha, al horno y al vapor. Dependiendo del rango de edades a quien se va a cocinar, hay que buscar métodos que no tengan altos contenidos de grasa y que conserven los nutrientes de los alimentos. Es importante considerar la fibra ya que esta contribuye a la digestión del niño, se debe jugar con colores dentro del plato y hacer que esta combinación genere un buen sabor al momento de probarlos evitando que se encuentren muy condimentadas las preparaciones. Para llamar la atención del niño es importante desarrollar un montaje atractivo del plato.

2.2.3 Entrevista realizada a la Chef Augusto Carrera.

1. ¿Dentro de sus años de trayectoria como chef, ha tenido la oportunidad de preparar platos dirigidos a niños?

Sabes que mi línea en verdad es cocina caliente, nacional e internacional, dentro de los productos que se dan en la zona hay muchas alternativas que se pueden utilizar para que la nutrición de los niños sea equilibrada y que tenga su aporte nutricional.

Si ocasionalmente no es mi fuerte pero ocasionalmente si he tenido la oportunidad de compartir con niños de cocinar con niños, y bueno es un aspecto interesante de la gastronomía el hecho de que, donde empiezan los orígenes de las tendencias de consumo y de la buena nutrición es justamente en las edades iniciales del ser humano, es decir en su niñez y de allí en las siguientes etapas de su vida, la base es eliminar el consumo de alimentos de grasas saturadas, y recomendaría especialmente en el desayuno de los niños se utilice una buena provisión de fibra, de lácteos, de fruta, en un menú que puede ir cambiando cada día, sin generar grandes costos en las familias.

2. ¿Qué es lo más importante que hay que tomar en cuenta, cuando se elabora un plato para un niño?

Bueno cuando se elabora un plato para un niño, para un adolescente o para un adulto, en primer lugar es ceñirse estrictamente a la receta básica si, nosotros en cada una de nuestras preparaciones elaboramos una receta básica, en donde constan todos los ingredientes que se van a utilizar en la receta con su peso, con su gramaje, las características nutricionales, los aderezos que contengan los condimentos, la presentación y la cantidad de calorías que tiene en si el plato, yo pienso que eso es lo primero que debemos hacer, utilizar un menú balanceado, un menú que contenga elementos nutritivos. Si lo ponemos en

práctica lo que se le recomendaría al niño es comer una buena porción de fruta, para media mañana una banana que es un elemento rico en potasio y que le va a dar energías.

3. ¿Qué técnicas de cocina son buenas y saludables para los niños?

Dependiendo del menú, pero yo pienso que por ejemplo para la preparación de las frutas frescas, en el mismo plan debemos tomar en cuenta en primer lugar la higiene de quien prepara los alimentos, la procedencia de los alimentos y como fueron trasladados has la cocina, hay que hacer un seguimiento en cuanto a temperaturas a texturas, al estado en sí de la fruta, el consumo de fibra que es fundamental en el desarrollo de un niño, los alimentos deben estar frescos con un punto de cocción adecuada con una temperatura de servicio y un tiempo de servicio. La frituras pienso que no está recomendado en ningún aspecto de la nutrición, es decir ese tipo de consumo podría ser ocasional, es mejor utilizar elementos horneados, al vapor, a la plancha o a la parrilla son inclusive mucho más sanos, van a permitir una mejor digestión en los niños y van a poder satisfacer el paladar, hay una técnica que podrían remplazar a las famosas papas fritas que es un alimento casi indispensable dentro del menú que quieren consumir los niños, por ejemplo pueden hacer una papa horneada va a tener una mima textura y crocancia que una papa frita sin los efectos negativos que os causan las grasas saturadas.

4. ¿Qué recomendación podría facilitarme para equilibrar un plato de forma correcta para alimentar un niño de 7 a 10 años?

Bueno yo lo que pienso para alimentar a un niño de 7 a 10 años debemos seguir el mismo protocolo que para los adultos, es decir debe haber cinco comidas diarias, que este menú este constituido básicamente por preparaciones naturales, que no estén grasas saturadas ni procesos de fritura intensa en la preparación de estos y que sobre todo se tenga el equilibrio de colores dentro

del mapa del plato, es decir un 25% de la proteína, 50% verduras y el otro 25% de carbohidratos, siempre considerando la cantidad a suministrar a un niño debe ser del tamaño de su puño.

5. ¿Cómo hacer un plato que llame la atención del niño para que este lo quiera probar y sea de su agrado?

Colores, sobre todo lo visual, los olores, en los colores primero nos ayudan las frutas que tienen colores fuertes intensos que llaman mucho la atención de los niños, una ensalada muy colorida una pasta muy bien aderezada con un pesto muy sano combinado con tomate que es rico en licopeno, hay que mantener un balance en la alimentación.

Resumen entrevista

Luego de realizar la entrevista se considera que la cocina enfocada a los niños es un aspecto interesante de la gastronomía ya que es donde empiezan los orígenes de las tendencias de consumo. Para elaborar un plato para un niño, en primer lugar, es seguir estrictamente a la receta básica, donde constan todos los ingredientes que se van a utilizar en la receta con su peso, con su gramaje, las características nutricionales, los aderezos que contengan, los condimentos, y la presentación o montaje del plato que en el caso de los niños esto debe ser realizado meticulosamente con el fin de que les agrade.

Se debe tomar en cuenta en primer lugar la higiene de quien prepara los alimentos, la procedencia de los alimentos y como fueron trasladados hasta el lugar donde van a ser preparados. Es pertinente realizar un seguimiento en cuanto a temperaturas y al estado en el que se encuentra el alimento. En cuanto a lo nutricional, el consumo de fibra es fundamental en el desarrollo de un niño. Las técnicas de cocción como alimentos al horno, al vapor, a la plancha o a la parrilla van a permitir una mejor digestión en los niños y van a poder satisfacer

su paladar de manera saludable menciona el chef. El menú debe estar constituido básicamente por preparaciones naturales, que estén libres de grasas saturadas o procesos de fritura intensa en la preparación de estos y que sobre todo se tenga el equilibrio de colores dentro del mapa del plato, es decir un 25% de la proteína, 50% verduras y el otro 25% de carbohidratos, siempre considerando la cantidad a suministrar a un niño. Reiterando que, para que un plato sea consumido por un niño este debe contener muchos colores y sabores equilibrados.

Análisis

Para elaborar un plato nutritivo lo fundamental es evaluar el estado de los alimentos que se van a utilizar tanto como su higiene, al igual que, seguir al pie de la letra la receta establecida para su preparación. Para la elaboración de un plato saludable existen varios métodos de cocción, dentro de las técnicas se encuentran alimentos horneados, al vapor, a la plancha o a la parrilla estas preparaciones van a permitir una mejor digestión en los niños y a la vez van a proporcionarles la cantidad de nutrientes necesaria para no excederse tanto en calorías como en grasas saturadas. Las porciones a suministrar a los niños deben contener un 25% de la proteína, 50% verduras y el otro 25% de carbohidratos, todo ello basados a las cantidades determinadas para el consumo de un niño, en este caso, el tamaño del puño del infante. Hay que considerar que, para que un plato sea consumido por un niño debe contener muchos colores, sabores y texturas balanceadas para que el niño satisfaga su paladar y a la vez consuma todos los nutrientes que necesita para desarrollarse de la mejor manera durante el día.

2.2.4 Entrevista realizada a Agrocalidad

1. ¿Qué función desempeña Agrocalidad en la Producción Agrícola de la provincia de Imbabura?

Agrocalidad es una institución de vigilancia y control si encargada de lo que es tanto de la parte animal, vegetal y la inocuidad de los alimentos eso es lo que hace Agrocalidad, es parte del ministerio de agricultura es una institución adscrita pero más se encarga de la vigilancia y el control de la inocuidad de los alimentos.

2. ¿Cómo llevan a cabo el cultivo de productos, los agricultores de la parroquia de Chaltura, y que control realizan ustedes a los mismos?

Lo que nosotros hacemos la parte de sanidad vegetal es vigilar los cultivos sin un productor no conoce alguna plaga específica para su control se contacta con nosotros y nosotros le ayudamos a identificar el ministerio de agricultura a través de su transferencia de tecnología de sus técnicos ellos son los encargados de darles la producción el manejo. La parroquia de Chaltura está dentro del cantón Antonio Ante y los productos que se cultivan a manera de referencia son maíz, frejol, hortalizas, frutales pero no le puedo decir con datos exactos o una estadística de cuanto área está destinada para cada cultivo.

3. ¿Qué productos son los más cultivados en la parroquia de Chaltura, y cuál es su volumen aproximado de producción?

Entre los más comunes maíz, frejol, tomate, col, coliflor, brócoli, frutales uvilla, tomate de árbol, limón, caña, fresas, limón.

4. ¿Agrocalidad mantiene algún registro de los productores y los productos de la parroquia de Chaltura y con qué finalidad recaban esta información?

Agrocalidad cuenta con un sistema que se llama sistema guía Gestión unificada de información de Agrocalidad, en este sistema se pueden registrar gratis pero es para los productores de exportaciones, los pequeños productores no se encuentran registrados en el sistema. En este sistema se encuentran registrados más los exportadores, este sistema sirve para levantar información, pero este sistema está destinado específicamente más par el tema de exportación.

5. ¿Cómo se viene desarrollando la agroecología en la provincia y en especial en la parroquia de Chaltura?

Bueno eso le voy a decir mi apreciación si se viene desarrollando bastante bien estos huertos que le digo mis compañeros del ministerio de agricultura ellos vienen trabajando con los productores, pero también están enfocados en estos huertos si, el ministerio de agricultura a través de la sub secretaria de comercialización le puede ayudar en eso si usted necesita un poco de datos porque ellos trabajan allí con los huertos. A través de esta agricultura familiar y campesina les capacitan a los productores es como una escuela de campo cumplen algunos requisitos y les dan una certificación y ellos manejan las ferias agroecológicas.

6. ¿En qué sitios se comercializan los productos que se cultivan en la parroquia de Chaltura?

Lo que se produce en Chaltura es mercado interno se los comercializa en Atuntaqui, Ibarra y Otavalo y algunas partes se va Supermaxi, pero cabe mencionar que todo lo que se consume es mercado local.

Resumen

Luego de obtener la información se puede mencionar que Agrocalidad, es una entidad que se encarga de la vigilancia y control de la parte animal, vegetal y la

inocuidad de los alimentos, es parte del ministerio de agricultura. Esta entidad es la encargada de vigilar los cultivos, por ejemplo, si un productor no conoce alguna plaga que esté afectando a su cultivo, ellos realizan la inspección para determinar que plaga es, los técnicos les ayudan con el manejo de la misma para que no afecte a sus cultivos y a su producción.

Un factor a destacar por Agrocalidad es que la agroecología en la parroquia de Chaltura se la viene desarrollando correctamente, a través de los pequeños productores se están formando las ferias de productos ecológicos en la provincia de Imbabura, donde se puede encontrar productos libres de químicos. Finalmente hay que tomar en cuenta, que lo que se produce en Chaltura es para el consumo del mercado interno de la provincia de Imbabura y una pequeña parte es entregada a Supermaxi.

Análisis

Se pudo conocer que Agrocalidad se dedica específicamente al control de los cultivos y la inocuidad de los alimentos, el manejo de la producción como tal, lo realiza el Ministerio de Agricultura, estas instituciones juegan un papel fundamental en el agro de la provincia de Imbabura, debido a que son los encargados de brindar ayuda a los agricultores, para generar producción de alimentos de calidad, para el consumo de los habitantes, de igual manera capacitan y certifican a los productores para que puedan comercializar sus productos a cadenas nacionales de supermercados y expendio de alimentos.

2.2.5 Entrevista realizada a la asociación el HORTALANO Ing. Gabriel Morillo

1. ¿Qué tiempo tiene funcionando la Asociación?

La asociación lleva 3 años en el mercado de la producción agroecológica en el mercado de la provincia de Imbabura.

2. ¿A qué se refiere la Agroecología?

El termino agroecología en si se refiere a una agricultura libre de químicos si lo que estamos fomentando en la actualidad es que se empiecen hacer las parcelas productivas dentro de las comunidades, dentro de las parroquias, dentro del cantón Antonio Ante La parroquia de Chaltura pues estamos promoviendo lo que es una agricultura libre de químicos, todo los productos que se están cultivando dentro de la asociación no se está utilizando ningún fertilizante químico todos son naturales estamos utilizando humos que nosotros mismos generamos.

3. ¿Qué componentes químicos se utilizan en la producción de sus cultivos?

Como lo dije anteriormente componentes químicos no estamos utilizando, la producción es libre de químicos utilizamos el riego por goteo, para moscos utilizamos agua y deja para liberar moscos pero eso no afecta a producción, utilizamos humos orgánico.

4. ¿Qué variedad de productos se cultiva y en qué meses del año lo realizan?

Haber la producción anteriormente se las anejaba como usted lo dice por tiempos no, pero actualmente nosotros llevamos un cronograma de producción constante como asociación manejamos un índice de producción a que me refiero en lo que es maíz nosotros en el año queremos cultivar aproximadamente 45 hectáreas, dentro de la agroecología el producto se demora un poco más en brotar ya que el fruto se desarrolla por su bien común entonces manejamos hectáreas de producción establecidas con la finalidad de las 45 hectáreas de maíz máximo cultivarlas tres veces en el año debido al mecanismo que estamos utilizando el producción de papas normalmente se hace una producción de 1 a 10 cuando es con químicos pero nosotros lo hacemos la producción de 1 a 2 los productos que tenemos es papas, maíz en todas sus variedades, limón, fresas, frejol, aguacate, remolacha, apio, acelga, habas, zanahoria, pimiento rojo, verde. Se planteando para este año levantar un proyecto con el Movimiento de economía social y solidaria del Ecuador (en adelante meSSe), que productos pueden ser acoplarlos a la zona de Chaltura.

5. ¿Cuál es la temporada más alta de producción en la localidad?

La temporada más alta se da en los meses de junio a Septiembre si en esos meses se tiene más producción, ya que las parcelas de duplica ya que tenemos por bloques de crecimiento con la finalidad de mantener una producción constante pero siempre en eso meses aumenta, porque a veces cuando el producto está muy pequeño no lo cogemos y lo dejamos para coger con la siguiente parcela es allí donde aumenta el volumen producción.

6. ¿Con que frecuencia sus clientes compran sus productos?

Actualmente se están realizando dos envíos en semana a las ferias y mercados de la provincia, los días lunes aprovechamos la feria del mercado mayorista en el cantón Ibarra, y lo otro los días jueves pero actualmente en coordinación con los GADS estamos trabajando con las plazas agrícolas dentro de la ciudad de

Ibarra se comercializa en la plazoleta Francisco Calderón se está fomentando este tipo de ferias con la intención de que las personas vayan de forma diaria a comprar los productos, son envíos por cantidad.

7. ¿Cuál es el canal de comercialización utiliza para colocar los productos en el mercado?

El canal de distribución que maneja la empresa directo e indirecto directo cuando los socios de la asociación salen a las ferias agroecológicas a vender sus productos ellos mismos e indirecto cuando el producto es llevado por intermediarios a diferentes sitios de la provincia y fuera de ella también, se distribuye a Pimampiro y a la Ciudad de Quito a Cumbaya.

Resumen

De acuerdo a la entrevista, la asociación lleva 3 años en el mercado de la producción agroecológica en la provincia de Imbabura, la agroecología se refiere a la producción libre de químicos en los cultivos de alimentos. Dentro de los productos que se cultivan la asociación tiene, papa, haba, coliflor, brócoli, mora, tomate riñón, maíz y fréjol, la producción es constante durante todo el año. La temporada más alta se da en los meses de julio, agosto y septiembre.

Actualmente, se están realizando dos envíos a la semana hacia las ferias y mercados de la provincia, el canal de distribución que maneja la empresa es directo e indirecto, directo cuando los socios de la asociación salen a las ferias agroecológicas a vender sus productos ellos mismos, indirecto cuando el producto es llevado por intermediarios a diferentes sitios de la provincia y fuera de la misma.

Análisis

La agroecología juega un rol fundamental cuando de comer sano se trata, ya que este tipo de agricultura permite cultivar los productos libre de químicos, lo que es un beneficio para el consumo humano, permitiendo alimentarse de forma saludable mejorando el estilo de vida de las personas que consumen este tipo de productos. Otro factor a resaltar, es que, comprar este tipo de productos agroecológicos ayuda a los pequeños productores y a la vez genera hábitos de consumo saludable para las personas que adquieren estos alimentos, lo que incentivará a que este tipo de producción se siga aumentando en el país y poco a poco las personas entren en conciencia sobre la importancia de consumir productos ecológicos libres de químicos.

2.2.6 Entrevista realizada a la nutricionista Karina Andrade

1. ¿Qué es una alimentación saludable?

Bueno se define alimentación saludable se puede decir que debe estar variada, debe ser suficiente la cantidad en cuanto a contenido de nutrientes y alimentos debe ser higiénica para que los alimentos no puedan causar algún tipo de enfermedad sobretodo infectocontagiosa debe cumplir con la característica que debe ser acorde al lugar donde nosotros vivimos, deben ser hábitos y costumbres de la población cuando cumple con estas características podríamos decir que es un alimentación saludable.

2. ¿Con qué frecuencia es recomendable consumir verduras/hortalizas?

- a. 3 veces a la semana.
- b. Todos los días, pero se deben evitar por la noche.
- c. Debe estar presentes tanto en comidas como en cenas.**
- d. 5 veces al mes.

3. ¿Por qué es especialmente importante el desayuno de los escolares?

Cuando hablamos de un niño en esta escolar estamos hablando de un ser que está todavía desarrollando ciertas partes de su cuerpo, entonces si nosotros empezamos actividad física sin tener el ingreso calórico y de nutrientes podemos tener ciertas deficiencias en el desarrollo y crecimiento del niño. El desayuno es importante en la etapa escolar, para que el rendimiento del niño sea el más óptimo en las actividades diarias, que desarrolle en la escuela.

4. ¿Cuáles serían las cantidades recomendadas de frutas y verduras para la ingesta diaria de un niño?

A los niños en etapa escolar siempre les estamos incentivando por las estadísticas empieza a disminuir el consumo de verduras y frutas, se recomienda a los niños a comer frutas mínimo 5 al día y tres porciones de verduras al día, las porciones son de acuerdo a la mano del niño.

5. ¿Bajo su criterio, existe manejo nutricional en los comedores escolares?

Los comedores escolares en el Ecuador se rigen a muchas normas ya que no son de control directo, se realiza cierto control en los alimentos que se brindan a los niños, bajo normativa se establece que no hay que dar alimentos altos en azúcar ya que serían perjudiciales para los niños.

6. ¿Bajo su experiencia, como sería un menú de cinco comidas para un niño?

Desayuno.- una porción de cereal integral granola con miel, con yogurt semidescremado, frutas de fácil digestión.

Media mañana.- una fruta una manzana o mandarina, galletas integrales.

Almuerzo.- porción de carne roja por el contenido de hierro salteada con vegetales a la plancha y mientras más colores mucho mejor, una porción de carbohidrato papa cocinada, una porción de agua con una fruta no jugos.

Media tarde.- una fruta o dos frutas con agua

Noche.- verduras salteadas y pastas.

7. Cree usted que alimentándose de forma correcta desde edades tempranas se puede disminuir de cierta forma el índice de desnutrición infantil.

Pues si los hábitos alimenticios de una persona se lo obtienen en la etapa escolar, si un niño tiene una buena alimentación, va a tener buena salud, es de suma importancia que los niños sigan hábitos alimenticios para no tener problemas a futuro.

Resumen

De acuerdo a la profesional en el área de la nutrición, se entiende por alimentación saludable a aquella que es equilibrada energéticamente, que contiene variedad de nutrientes, es higiénica, cumple con los parámetros acorde a los hábitos y costumbres a la población y brinda el aporte de energía como de nutrientes necesarios para que las personas o niños se mantengan saludables.

Como primer punto, el desayuno es importante en la etapa escolar, para que el rendimiento del niño sea eficiente en las actividades diarias que desarrolle en la escuela. También, hay que incentivar a los niños a comer frutas mínimo cinco en el transcurso del día y tres porciones de verduras diarias de igual manera, las porciones deben estar de acuerdo al tamaño del puño del niño que es una manera nutricionalmente aprobada para medir las cantidades a ser suministradas. Los menús pueden variar de acuerdo al metabolismo del niño, en el desayuno recomienda la nutricionista una porción de cereal integral o frutas de fácil digestión.

A media mañana una fruta junto con galletas integrales. En el almuerzo una porción de carne roja salteada con vegetales a la plancha, una porción de carbohidrato como papas y una porción de agua con una fruta preferiblemente evitar los jugos. En la media tarde una fruta.

Y en la noche verduras salteadas o pastas. Hay que tomar en cuenta que los hábitos alimenticios de una persona se forman a partir de la edad escolar por lo que es sumamente importante que los niños sigan buenos hábitos alimenticios

para que no desarrollen problemas a futuro y tengan una buena salud.

Análisis

Se puede determinar que, para que una alimentación sea saludable debe ser energéticamente equilibrada, debe ser rica en nutrientes y sobre todo tiene que ser higiénica.

De acuerdo a la nutricionista la comida más importante en el día es el desayuno y mucho más en la etapa escolar, con la finalidad de aportar las energías necesarias para que el niño se encuentre en un óptimo rendimiento para sus actividades diarias. Una recomendación de la nutricionista es que los niños deben comer cinco frutas y tres porciones de verduras en el transcurso del día como mínimo, la forma correcta de medir la porción de un niño es en función al tamaño de su mano.

Como base en los desayunos se recomienda que sean cereales integrales o a su vez frutas que sean fáciles para la digestión del niño, algo muy importante a tomar en cuenta son los hábitos alimenticios estos se deben trabajar desde la edad escolar para en un futuro no tener inconvenientes permitiendo llevar una vida plena y saludable.

2.2.7 Entrevista realizada a la nutricionista Michelle Ofreid.

1. ¿Qué es una alimentación saludable?

En general es una alimentación que tiene dos aspectos claves, uno es que las cantidades de los alimentos cumplan con todas las necesidades nutricionales de la persona indicada, y dos por la calidad de los alimentos que no estén con bacterias y más que nada que no estén con excesos de residuos tóxicos de la agroindustria.

1. ¿Con qué frecuencia es recomendable consumir verduras/hortalizas?

a. 3 veces a la semana.

b. Todos los días, pero se deben evitar por la noche.

c. Debe estar presentes tanto en comidas como en cenas.

d. 5 veces al mes.

2. ¿Por qué es especialmente importante el desayuno de los escolares?

Porque si tiene hambre no van a poder aprender bien, también porque los niños necesitan energía para sus actividades.

3. ¿Cuáles serían las cantidades recomendadas de frutas y verduras para la ingesta diaria de un niño?

Por lo menos cinco porciones al día de frutas frescas no licuadas, no se deben dar licuadas porque se oxidan muchos de los antioxidantes muchas de las vitaminas, y también es importante que los niños mastiquen la comida y para tener todo el valor nutritiva de los alimentos, porque bajo ciertos procesos por ejemplo cocción o la acción de la licuadora se pierde parte de los nutrientes y de los micro nutrientes más que nada.

4. ¿Bajo su criterio, existe manejo nutricional en los comedores escolares?

No pero en estos momentos del COVID que las escuelas están cerradas los niños están aún peor, en otros países están dando raciones para los niños, pero aquí no creo que eso este pasando, no tenían nada fresco y tenían una comida muy monótona basada en productos procesados.

5. ¿Bajo su experiencia, como sería un menú de cinco comidas para un niño?

Desayuno: Agua de panela con limón, una naranja, choclo con huevo

Media mañana: tostado con chochos y una fruta.

Almuerzo: sopa de verduras, arroz de quinua con lenteja, fruta y agua.

Media tarde: Maní de dulce con panela con una mandarina

Cena: Maduro asado con queso, zanahoria, agua.

6. Cree usted que alimentándose de forma correcta desde edades tempranas se puede disminuir de cierta forma el índice de desnutrición infantil.

Normalmente la desnutrición infantil consideramos antes de los cinco años, el alimentarse bien lo que logra es prevenir enfermedades.

Resumen entrevista

Luego de realizar la entrevista se pudo conocer que la buena alimentación se clasifica en dos puntos: que las cantidades de los alimentos deben cumplir con todas las necesidades nutricionales de la persona indicada, y segundo, que la calidad de los alimentos se encuentre libre de químicos, es decir que sean agroecológicos.

En lo que respecta a la ingesta de verduras manifiesta que estas deben estar presentes todo el tiempo en nuestra alimentación y en la de los niños. Los niños deben comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras en el transcurso del día, deben masticar los alimentos y evitar los jugos ya que se pierden los micronutrientes y las vitaminas al procesarlos.

Expresa también, que los comedores escolares no siguen una pauta dietética ya que no mantienen alimentos frescos y la alimentación que reciben los pequeños son alimentos procesados. Finalmente manifestó que, el alimentarse de forma correcta desde tempranas edades permite prevenir enfermedades en el futuro.

Análisis

Un tema muy importante que se debe tomar en cuenta es que, para una buena alimentación se debe trabajar con alimentos libres de químicos enfocados en alimentos agroecológicos, por eso, el desarrollo de este proyecto se enmarca en la creación de recetas a base de productos agroecológicos, que se producen en la parroquia de Chaltura con la finalidad de promover una buena alimentación sostenible a los niños en edades comprendidas entre los 7 y los 10 años, permitiendo contribuir al desarrollo integral de los mismos. Cabe recalcar que las cantidades de alimentos que se deben proporcionar a la persona que los va a consumir deben ir acorde a su edad y a los nutrientes necesarios para su desarrollo

3. Capítulo: Propuesta

3.1 Introducción

El recetario expuesto a continuación fue diseñado a partir de la investigación realizada anteriormente con los datos obtenidos tanto de la fundamentación teórica como de las entrevistas realizadas a expertos. Las recetas constan de productos agroecológicos cultivados en la zona de Chatura, Antonio Ante, Imbabura. Son productos de fácil acceso y sobre todo disponibles en cualquier feria, mercado o supermercado, cabe recalcar que el objetivo de este proyecto es fomentar el consumo de productos orgánicos de calidad cultivados por pequeños productores.

También, exponer recetas de consumo diario con un nivel de complejidad bajo para padres de familia que buscan alternativas saludables y balanceadas para alimentar a sus hijos. Presentando platillos que pueden ser consumidos en el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y por otro lado dos opciones de postres saludables.

Los productos utilizados fueron:

- Aguacate
- Arveja
- Avena
- Brócoli
- Cebolla Blanca
- Cebolla Paiteña
- Choclo
- Coliflor
- Durazno
- Fresas
- Harina de trigo
- Kiwi
- Lechuga
- Limón
- Manzanas
- Mora
- Papa
- Plátano
- Pescado
- Pimientos
- Pollo
- Quinoa
- Remolacha
- Tomate riñón
- Uva
- Zanahoria

Para ver el resultado del diseño del recetario (Ver anexo 3).

3.2 Recetas Estándar.

Tabla 2. Recetas Estándar.

 FACULTAD DE GASTRONOMÍA											
ALIMENTOS Y BEBIDAS											
Nombre de la receta	Avena con frutas frescas										
Género	Desayuno										
Porciones	4										
Cantidad deseada	4										
Factor de conversión	1										
Cantidad ep	Cantidad deseada (ep)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
0,16	0,16	Kg	Avena	0,01	5%	95%	0,15	1,05	0,17	\$ 3,58	\$ 0,60
0,15	0,15	Kg	Kiwi	0,03	20%	80%	0,12	1,25	0,19	\$ 4,06	\$ 0,76
0,1	0,10	Kg	Durazno	0,02	21%	79%	0,08	1,27	0,13	\$ 0,90	\$ 0,11
0,02	0,02	Kg	Fresas	0,00	5%	95%	0,02	1,05	0,02	\$ 3,50	\$ 0,07
0,035	0,04	Kg	Coco rallado	0,00	0%	100%	0,04	1,00	0,04	\$ 0,48	\$ 0,02
0,01	0,01	Kg	Canela	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 3,60	\$ 0,04
0,05	0,05	Kg	Azúcar morena	0,00	0%	100%	0,05	1,00	0,05	\$ 1,00	\$ 0,05
TOTAL											1,65
VARIOS 5%											0,08
COSTO TOTAL											1,74
COSTO X PORCIÓN											0,43

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA									
		ALIMENTOS Y BEBIDAS									
Nombre de la receta	Tortas de manzana con miel de mora										
Género	Desayuno										
Porciones	4										
Cantidad deseada	4										
Factor de conversión	1										
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
0,28	0,28	Kg	Manzanas	0,04	14%	86%	0,24	1,16	0,33	\$ 1,98	\$ 0,64
0,18	0,18	Kg	Harina	0,01	5%	95%	0,17	1,05	0,19	\$ 0,95	\$ 0,18
0,12	0,12	Kg	Huevos	0,01	10%	90%	0,11	1,11	0,13	\$ 2,04	\$ 0,27
0,14	0,14	Kg	Azúcar Morena	0,00	0%	100%	0,14	1,00	0,14	\$ 0,90	\$ 0,13
0,2	0,20	L	Leche	0,00	0%	100%	0,20	1,00	0,20	\$ 1,20	\$ 0,24
0,00	0,00	Kg	Sal	0,00	0%	100%	0,00	1,00	0,00	\$ 1,00	\$ 0,00
0,00	0,00	Kg	Canela	0,00	0%	100%	0,00	1,00	0,00	\$ 16,00	\$ 0,02
0,06	0,06	L	Aceite	0,00	5%	95%	0,06	1,05	0,06	\$ 2,90	\$ 0,18
0,08	0,08	Kg	Fresas	0,00	5%	95%	0,07	1,05	0,08	\$ 3,50	\$ 0,28
0,02	0,02	Kg	Uvas	0,00	6%	94%	0,02	1,06	0,02	\$ 3,00	\$ 0,05
0,090	0,09	Kg	Plátano	0,03	35%	65%	0,06	1,54	0,14	\$ 1,07	\$ 0,15
Para la miel de mora											
0,100	0,10	Kg	Moras	0,01	7%	93%	0,09	1,08	0,11	\$ 4,00	\$ 0,43
0,090	0,09	Kg	Miel	0,00	5%	95%	0,09	1,05	0,09	\$ 15,77	\$ 1,49
0,010	0,01	L	Vinagre	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 6,50	\$ 0,07
										Total	4,13
										Varios 5%	0,21
										Costo total	4,33
										Costo x porción	1,08

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA									
		ALIMENTOS Y BEBIDAS									
Nombre de la receta	Cevichocho										
Género	Aperitivo										
Porciones	4										
Cantidad deseada	4										
Factor de conversión	1										
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
0,3	0,30	Kg	Chochos	0,00	0%	100%	0,30	1,00	0,30	\$ 1,50	\$ 0,45
0,06	0,06	Kg	Limón	0,02	36%	64%	0,04	1,56	0,09	\$ 2,80	\$ 0,26
0,035	0,04	Kg	Naranja	0,01	36%	64%	0,02	1,56	0,05	\$ 4,50	\$ 0,25
0,1	0,10	Kg	Cebolla Paiteña	0,02	15%	85%	0,09	1,18	0,12	\$ 1,80	\$ 0,21
0,22	0,22	Kg	Tomate	0,01	5%	95%	0,21	1,05	0,23	\$ 1,80	\$ 0,42
0,01	0,01	Kg	Cilantro	0,00	10%	90%	0,01	1,11	0,01	\$ 0,60	\$ 0,01
0,04	0,04	L	Aceite de oliva	0,00	5%	95%	0,03	1,05	0,04	\$ 14,00	\$ 0,52
0,01	0,01	Kg	Sal	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 1,00	\$ 0,01
0,01	0,01	Kg	Pimienta	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 10,00	\$ 0,10
0,01	0,01	Kg	Comino	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 12,93	\$ 0,13
1,00	1,00	UND	Aguacate	0,25	25%	75%	0,75	1,33	1,33	\$ 1,00	\$ 1,33
0,050	0,05	Kg	Canguil	0,00	0%	100%	0,05	1,00	0,05	\$ 2,50	\$ 0,13
0,050	0,05	Kg	Maíz Tostado	0,00	0%	100%	0,05	1,00	0,05	\$ 2,80	\$ 0,14
TOTAL										3,95	
VARIOS 5%										0,20	
COSTO TOTAL										4,14	
COSTO X PORCIÓN										1,04	



		FACULTAD DE GASTRONOMÍA									
		ALIMENTOS Y BEBIDAS									
Nombre de la receta		Decoración de fresas con plátano									
Género		Aperitivo									
Porciones		4									
Cantidad deseada		4									
Factor de conversión		1									
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
0,02	0,02	Kg	Fresas	0,00	5%	95%	0,02	1,05	0,02	\$ 3,50	\$ 0,07
0,32	0,32	Kg	Plátano	0,11	35%	65%	0,21	1,54	0,49	\$ 1,50	\$ 0,74
0,01	0,01	Kg	Uvas	0,00	6%	94%	0,01	1,06	0,01	\$ 3,00	\$ 0,03
0,05	0,05	Kg	Miel	0,00	5%	95%	0,05	1,05	0,05	\$15,70	\$ 0,83
0,02	0,02	L	Crema de leche	0,00	0%	100%	0,02	1,00	0,02	\$ 4,80	\$ 0,10
0,01	0,01	Kg	Azúcar Morena	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 0,90	\$ 0,01
0,01	0,01	L	Esencia de vainilla	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 8,83	\$ 0,09
										TOTAL	1,86
										VARIOS 5%	0,09
										COSTO TOTAL	1,96
										COSTO X PORCIÓN	0,49



		FACULTAD DE GASTRONOMÍA											
		ALIMENTOS Y BEBIDAS											
Nombre de la receta	Pasta con pollo a la plancha												
Género	Almuerzo/cena												
Porciones	4												
Cantidad deseada	4												
Factor de conversión	1												
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo		
0,36	0,36	Kg	Pollo	0,17	47%	53%	0,19	1,89	0,68	\$ 3,50	\$ 2,38		
0,2	0,20	Kg	Pasta Tornillo	0,00	0%	100%	0,20	1,00	0,20	\$ 3,10	\$ 0,62		
0,05	0,05	Kg	Brócoli	0,03	50%	50%	0,03	2,00	0,10	\$ 1,60	\$ 0,16		
0,05	0,05	Kg	Zanahoria	0,02	37%	63%	0,03	1,59	0,08	\$ 1,20	\$ 0,10		
0,05	0,05	Kg	Arveja	0,03	55%	45%	0,02	2,22	0,11	\$ 3,40	\$ 0,38		
0,05	0,05	Kg	Choclo	0,03	50%	50%	0,03	2,00	0,10	\$ 3,40	\$ 0,34		
0,05	0,05	Kg	Coliflor	0,03	55%	45%	0,02	2,22	0,11	\$ 2,50	\$ 0,28		
0,06	0,06	Kg	Queso parmesano	0,00	5%	95%	0,06	1,05	0,06	\$10,00	\$ 0,63		
0,02	0,02	L	Aceite	0,00	5%	95%	0,02	1,05	0,02	\$ 2,90	\$ 0,06		
0,01	0,01	Kg	Sal	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 1,00	\$ 0,01		
0,01	0,01	Kg	Pimienta	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$10,00	\$ 0,10		
0,010	0,01	Kg	Comino	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$12,93	\$ 0,13		
										TOTAL	5,18		
										VARIOS 5%	0,26		
										COSTO TOTAL	5,44		
										COSTO X PORCIÓN	1,36		

Nombre de la receta		FACULTAD DE GASTRONOMÍA									
Género		ALIMENTOS Y BEBIDAS									
Porciones		Wrap de pollo con verduras									
Cantidad deseada		Almuerzo/cena									
Factor de conversión		4									
Factor de conversión		4									
Factor de conversión		1									
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
0,2	0,20	Kg	Lechuga	0,05	25%	75%	0,15	1,33	0,27	\$ 1,30	\$ 0,35
0,15	0,15	Kg	Tomate	0,01	5%	95%	0,14	1,05	0,16	\$ 1,80	\$ 0,28
0,1	0,10	Kg	Pimiento rojo	0,03	26%	74%	0,07	1,35	0,14	\$ 2,50	\$ 0,34
0,1	0,10	Kg	Pimiento verde	0,03	26%	74%	0,07	1,35	0,14	\$ 2,00	\$ 0,27
0,1	0,10	Kg	Pimiento amarillo	0,03	26%	74%	0,07	1,35	0,14	\$ 3,00	\$ 0,41
0,36	0,36	Kg	Pollo	0,17	47%	53%	0,19	1,89	0,68	\$ 3,50	\$ 2,38
0,05	0,05	L	Yogurt griego	0,00	0%	100%	0,05	1,00	0,05	\$ 9,50	\$ 0,48
0,01	0,01	Kg	Limón	0,00	36%	64%	0,01	1,56	0,02	\$ 2,80	\$ 0,04
1,00	1,00	Kg	Aguacate	0,25	25%	75%	0,75	1,33	1,33	\$ 1,00	\$ 1,33
4,00	4,00	Und	Tortillas de harina de trigo	0,00	0%	100%	4,00	1,00	4,00	\$ 0,20	\$ 0,80
0,25	0,25	Kg	Papa	0,04	15%	85%	0,21	1,18	0,29	\$ 1,80	\$ 0,53
0,01	0,01	Kg	Sal	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	0,01	Kg	Pimiento	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 10,00	\$ 0,10
0,010	0,01	Kg	Tomillo	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 11,00	\$ 0,11
TOTAL										7,42	
VARIOS 5%										0,37	
Costo total										7,79	
Costo x porción										1,95	

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA									
		ALIMENTOS Y BEBIDAS									
Nombre de la receta	Pancakes de zanahoria con plátano										
Género	Postre										
Porciones	4										
Cantidad deseada	4										
Factor de conversión	1										
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
0,24	0,24	Kg	Plátano	0,08	35%	65%	0,16	1,54	0,37	\$ 1,50	\$ 0,55
0,12	0,12	Kg	Zanahoria	0,04	37%	63%	0,08	1,59	0,19	\$ 1,20	\$ 0,23
0,12	0,12	Kg	Huevo	0,01	10%	90%	0,11	1,11	0,13	\$ 2,04	\$ 0,27
0,08	0,08	Kg	Avena	0,00	0%	100%	0,08	1,00	0,08	\$ 3,58	\$ 0,29
0,01	0,01	Kg	Canela	0,00	5%	95%	0,01	1,05	0,01	\$16,00	\$ 0,17
0,045	0,05	Kg	Nuez	0,00	5%	95%	0,04	1,05	0,05	\$12,00	\$ 0,57
0,04	0,04	L	Aceite	0,00	5%	95%	0,04	1,05	0,04	\$ 2,90	\$ 0,12
										TOTAL	2,20
										VARIOS 5%	0,11
										COSTO TOTAL	2,31
										COSTO X PORCIÓN	0,58

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA											
		ALIMENTOS Y BEBIDAS											
Nombre de la receta	Galletas de quinoa con mermelada de remolacha												
Género	Aperitivo												
Porciones	4												
Cantidad deseada	4												
Factor de conversión	1												
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo		
Para las galletas													
0,15	0,15	Kg	Quinoa	0,00	0%	100%	0,15	1,00	0,15	\$ 7,00	\$1,05		
0,06	0,06	Kg	Harina de trigo	0,00	5%	95%	0,06	1,05	0,06	\$ 0,95	\$0,06		
0,095	0,10	Kg	Azúcar Morena	0,00	0%	100%	0,10	1,00	0,10	\$ 0,90	\$0,09		
0,03	0,03	Kg	Coco rallado	0,00	0%	100%	0,03	1,00	0,03	\$ 9,35	\$0,28		
0,09	0,09	Kg	Mantequilla	0,00	0%	100%	0,09	1,00	0,09	\$ 5,51	\$0,50		
0,005	0,01	Kg	Bicarbonato	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 4,00	\$0,02		
0,01	0,01	Kg	Miel	0,00	5%	95%	0,01	1,05	0,01	\$15,77	\$0,17		
Para la mermelada													
0,20	0,20	Kg	Remolacha	0,02	12%	88%	0,18	1,14	0,23	\$ 2,00	\$0,45		
0,06	0,06	Kg	Limón	0,02	36%	64%	0,04	1,56	0,09	\$ 2,40	\$ 0,23		
0,01	0,01	Kg	Canela	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$14,00	\$0,07		
0,01	0,01	Kg	Canela en rama	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$16,00	\$0,08		
0,002	0,00	Kg	Nuez moscada	0,00	0%	100%	0,00	1,00	0,00	\$60,00	\$0,12		
0,001	0,00	Kg	Clavo de olor	0,00	0%	100%	0,00	1,00	0,00	\$21,00	\$0,02		
										TOTAL	3,13		
										VARIOS 5%	0,16		
										COSTO TOTAL	3,28		
										COSTO X PORCIÓN	0,82		



FACULTAD DE GASTRONOMÍA											
ALIMENTOS Y BEBIDAS											
Nombre de la receta	Croquetas de brócoli con ensalada fresca										
Género	Cena/almuerzo										
Porciones	4										
Cantidad deseada	4										
Factor de conversión	1										
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo
Para las croquetas de brócoli											
0,18	0,18	Kg	Brócoli	0,09	50%	50%	0,09	2,00	0,36	\$1,60	\$0,58
0,03	0,03	Kg	Cebolla blanca	0,01	35%	65%	0,02	1,54	0,05	\$1,50	\$0,07
0,06	0,06	Kg	Queso parmesano	0,01	10%	90%	0,05	1,11	0,07	\$10,00	\$0,67
0,09	0,09	Kg	Pan molido	0,00	0%	100%	0,09	1,00	0,09	\$4,50	\$0,41
0,02	0,02	Kg	Orégano	0,00	0%	100%	0,02	1,00	0,02	\$8,96	\$0,18
0,01	0,01	Kg	Ajo en polvo	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$12,36	\$0,12
0,02	0,02	Kg	Perejil	0,01	40%	60%	0,01	1,67	0,03	\$0,80	\$0,03
0,06	0,06	Kg	Huevo	0,01	10%	90%	0,05	1,11	0,07	\$2,04	\$0,14
0,01	0,01	Kg	Sal	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$1,00	\$0,01
0,01	0,01	Kg	Pimienta	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$10,00	\$0,10
0,01	0,01	Kg	Comino	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$12,93	\$0,13
0,030	0,03	L	Aceite	0,00	5%	95%	0,03	1,05	0,03	\$2,90	\$0,09
Para la ensalada fresca											
0,030	0,03	Kg	Lechuga	0,01	25%	75%	0,02	1,33	0,04	\$1,30	\$0,05
0,020	0,02	Kg	Tomate Cherry	0,00	5%	95%	0,02	1,05	0,02	\$5,00	\$0,11
0,010	0,01	Kg	Limón	0,00	36%	64%	0,01	1,56	0,02	\$2,40	\$0,04
TOTAL											2,71
VARIOS 5%											0,14
COSTO TOTAL											2,84
COSTO X PORCIÓN											0,71

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA											
		ALIMENTOS Y BEBIDAS											
Nombre de la receta		Pescado apanado con quinoa											
Género		Cena/almuerzo											
Porciones		4											
Cantidad deseada		4											
Factor de conversión		1											
Cantidad EP	Cantidad deseada (EP)	Unidad	Ingredientes	Merma kg	%merma	%rendimiento	Mat. Pri útil	Fact. Corrección	Cantidad AP	Precio por kg	Costo		
Para el pescado													
0,386	0,39	Kg	Filete de dorado	0,02	5%	95%	0,37	1,05	0,41	\$ 7,00	\$ 2,84		
0,01	0,01	L	Limón	0,00	36%	64%	0,01	1,56	0,02	\$ 2,40	\$ 0,04		
0,01	0,01	Kg	Mostaza	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 3,10	\$ 0,03		
0,15	0,15	Kg	Quinoa	0,00	0%	100%	0,15	1,00	0,15	\$ 7,00	\$ 1,05		
0,01	0,01	Kg	Ajo	0,00	23%	77%	0,01	1,30	0,01	\$ 3,50	\$ 0,05		
0,06	0,06	Kg	Harina	0,00	5%	95%	0,06	1,05	0,06	\$ 0,95	\$ 0,06		
0,01	0,01	Kg	Sal	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 1,00	\$ 0,01		
0,01	0,01	L	Pimienta	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 10,00	\$ 0,10		
0,01	0,01	Kg	Comino	0,00	0%	100%	0,01	1,00	0,01	\$ 12,93	\$ 0,13		
0,06	0,06	Kg	Huevo	0,01	10%	90%	0,05	1,11	0,07	\$ 2,04	\$ 0,14		
Para el guacamole													
1	1,00	Und	Aguacate	0,25	25%	75%	0,75	1,33	1,33	\$ 1,00	\$ 1,33		
0,075	0,08	Kg	Tomate	0,00	5%	95%	0,07	1,05	0,08	\$ 1,80	\$ 0,14		
										TOTAL	5,92		
										VARIOS 5%	0,30		
										COSTO TOTAL	6,21		
										COSTO X PORCIÓN	1,55		

3.3 Recetas operativas

Tabla 3. Receta avena con frutas frescas

<i>Avena con frutas frescas</i>		
	TIPO:	<i>Desayuno</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción en agua.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Ambiente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>0,16 kg de Avena</p> <p>0,15 kg de Kiwi</p> <p>0,10 kg de Durazno</p> <p>0,02 kg de Fresas</p> <p>0,04 kg de Coco rallado</p> <p>0,01 kg de Canela</p> <p>0,05 kg de Azúcar morena</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la avena con la canela con 4 cucharas de agua hasta que este suave y con la consistencia deseada. Reservar. • En un sartén de teflón tostar el coco hasta que cambie de color. • Deja enfriar y colocar encima de la avena los duraznos cortados, las fresas, el kiwi y el coco. • Miel (opcional). 	<ul style="list-style-type: none"> • Espátula de goma. • Cebollero • Balanza • Tabla para verduras. (verde).
<i>Observaciones / Recomendaciones</i>		

Tabla 4. Receta tortas de manzana con miel de mora

<i>Tortas de manzana con miel de mora</i>		
	TIPO:	<i>Desayuno/Media mañana</i>
	TÉCNICA:	<i>Bizcocho ligero, dorado.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>Para las tortas:</p> <p>0,28 kg de Manzanas 0,18 kg de Harina 0,12 kg de Huevos 0,14 kg de Azúcar Morena 0,20 kg de Leche 0,001 kg de Sal 0,005 kg de Canela 0,06 kg de Aceite 0,08 kg de Fresas 0,02 kg de Uvas 0,09 kg de Plátano</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Separar las yemas de las claras de los huevos. 2. En un recipiente mezclar la harina, la panela molida o azúcar morena, la canela, las yemas, la leche y la pizca de sal. 3. Pelar las manzanas y rallarlas una vez quitado el corazón. Añadir las manzanas a la mezcla anterior. 4. A fuego medio calentar un poco de aceite o mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharon • Rallador • Espátula de goma • Sartén de teflón. • Moldes cortadores. • Tabla para verduras (verde).

	<p>5. Verter la masa en el sartén Darle la vuelta a los 2 minutos aprox. Y dejar que se dore del otro lado.</p> <p>6. Repetir el proceso hasta que se acabe la masa.</p> <p>7. Cuando esté listo se puede cortar con moldes cortadores de galletas.</p>	
<p><u>Para la miel de mora</u></p> <p>0,10 kg Moras de 0,09 kg Miel de 0,01 kg Vinagre de</p>	<p>1. Repicar las moras y cocinarlas con miel, ½ taza de agua y una cucharadita de vinagre. Esperar a que coja textura.</p> <p>2. Picar las fresas, el plátano, las uvas y las manzanas. Montar creativamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuchara de Palo • Cebollero
<p><i>Observaciones / Recomendaciones</i></p>		

Tabla 5. Receta Cevichocho

<i>Cevichocho</i>		
	TIPO:	<i>Aperitivo/Media tarde/Media mañana</i>
	TÉCNICA:	<i>Ceviche</i>
	TEMPERATURA:	<i>Frío</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>0,30 kg de Chochos 0,06 kg de Limón 0,04 kg de Naranja 0,10 kg de Cebolla Paiteña 0,22 kg de Tomate 0,01 kg de Cilantro 0,04 kg de Aceite de oliva 0,01 kg de Sal 0,01 kg de Pimienta 0,01 kg de Comino 1,00 und de Aguacate 0,05 kg de Canguil 0,05 kg de Maíz Tostado</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Curtir las cebollas en un recipiente con sal y agua tibia por 10 minutos, cernir el agua y enjuagarlas. 2. Mezclar la cebolla, el tomate cortado en brunoa, los chochos, el jugo del tomate, el jugo de limón, el jugo de naranja, cilantro picado, el aceite de oliva y salpimentar al gusto. 3. Reservar el cebiche en la refrigeradora hasta que vaya a ser servido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuadora • Cebollero • Tabla para verduras (verde).

	4. Acompañar con canguil, maíz tostado, aguacate	
<i>Observaciones / Recomendaciones</i>		

Tabla 6 Receta decoración de fresas con plátanos y uvas

<i>Decoración de fresas con plátano y uvas</i>		
	TIPO:	<i>Aperitivo/Media tarde</i>
	TÉCNICA:	<i>Frutas frescas, decoración.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Frío</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>0,02 kg de Fresas 0,32 kg de Plátano 0,01 kg de Uvas 0,02 kg de Crema de leche 0,01 kg de Azúcar Morena</p> <p>0,01 kg de Esencia de vainilla</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar el plátano, cortar dos fresas en la mitad y cortar también las puntas para que parezcan las ruedas de la decoración. 2. Cortar las uvas por la mitad para que sean el aro de las ruedas. 3. Colocar 3 fresas en la parte superior del plátano. 4. Se puede fijar las fresas de encima y de las ruedas con palillos. 5. Opcional preparar crema chantilly. Crema de leche fría más esencia de vainilla y azúcar batida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollero • Palillos • Batidora • Tabla para verduras (Verde)
<i>Observaciones / Recomendaciones</i>		

Tabla 7. Receta pasta y verduras con pollo a la plancha

<i>Pasta y verduras con pollo a la plancha</i>		
	TIPO:	<i>Almuerzo/Cena</i>
	TÉCNICA:	<i>Pasta, Plancha.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>0,36 kg de Pollo</p> <p>0,20 kg de Pasta Tornillo</p> <p>0,05 kg de Brócoli</p> <p>0,05 kg de Zanahoria</p> <p>0,05 kg de Arveja</p> <p>0,05 kg de Choclo</p> <p>0,05 kg de Coliflor</p> <p>Queso parmesano</p> <p>0,06 kg de Aceite</p> <p>0,02 kg de Sal</p> <p>0,01 kg de Pimienta</p> <p>0,01 kg de Comino</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la pasta tornillo en agua con sal por alrededor 15 minutos. • Condimentar las pechugas fileteadas de pollo con sal, pimienta y comino (no agregar mucho condimento) • Cuando esté casi lista la pasta, cocer las verduras aparte (choclo, zanahoria, arveja) en otra olla la coliflor y el brócoli para que no se sobrecosan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollero • Sartén de teflón • Tabla para carnes blancas (amarilla) • Tabla para verduras (verde)

	<ul style="list-style-type: none">• En un bowl unir la pasta lista con las verduras.• En un sartén de teflón con poco aceite cocer la pechuga a la plancha.• Agregar 1 cucharada de queso parmesano a cada porción de pasta (4) y el pollo cortado en juliana a cada plato.	
<i>Observaciones / Recomendaciones</i>		

Tabla 8. Wrap de pollo con verduras y papas

<i>Wrap de pollo con verduras y papas.</i>		
	TIPO:	<i>Almuerzo/Cena</i>
	TÉCNICA:	<i>Salteado.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>0,20 kg de Lechuga 0,15 kg de Tomate 0,10 kg de Pimiento rojo 0,25 kg de Papa 0,10 kg de Pimiento verde 0,10 kg de Pimiento amarillo 0,36 kg de Pollo 0,05 kg de Yogurt griego 0,01 kg de Limón 1,00 kg de Aguacate Tortillas de harina de trigo 4,00 kg de Sal 0,01 kg de Pimienta 0,01 kg de Tomillo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar la pechuga cortada en cubitos con sal pimienta y tomillo. 2. Cocinar las papas en agua con sal. Durante 15 a 20 min. 3. Poner una sartén a calentar en el fuego con unas gotas de aceite y cuando este bien caliente asa la pechuga de pollo. Reserva. 4. Cortar en brunoa los pimientos, el tomate y el aguacate. 5. Cortar la lechuga en chiffonade. 6. Salpimentar el yogur griego y exprimir medio limón. 7. Para armar el wrap poner las tortillas de 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebolleta • Sartén de teflón • Brocha • Microondas. • Tabla para carnes blancas . (Amarilla) • Tabla para verduras. (Verde)

	<p>trigo (previamente calentadas en un microondas por 15 segundos) en una tabla y untar con salsa de yogur, poner un poco de todos los ingredientes; el tomate, el pollo, los pimientos, el aguacate y la lechuga. Enrollar.</p> <p>8. Cortar las papas en rondes y darles forma con un molde pequeño para que quede la forma. (una papa por plato).</p> <p>9. Montar encima de lechuga en chiffonade y tomate.</p>	
<p><i>Observaciones / Recomendaciones</i></p>		

Tabla 9. Receta Pancakes de zanahoria y plátano

<i>Pancakes de zanahoria y plátano</i>		
	TIPO:	<i>Desayuno/Media tarde/ Media mañana</i>
	TÉCNICA:	<i>Dorado.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>0,24 kg de Plátano 0,12 kg de Zanahoria 0,12 kg de Huevo 0,08 kg de Avena 0,01 kg de Canela 0,05 kg de Nuez 0,04 kg de Aceite</p>	<p>1. Triturar el plátano con un, añadir la avena, el huevo, la zanahoria rallada, una cucharada de aceite y canela. (miel opcional)</p> <p>2. Engrasar un sartén, y verter un cucharon de la mezcla, (se utilizó un molde para dar forma de corazón al pancake). Y agregar las nueces. Cocinar de los dos lados. Repetir el proceso hasta que se termine la mezcla.</p> <p>3. Montar decorado de plátano en rondes, nuez y canela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharon • Tenedor • Sartén de teflón • Espátula de goma. • Tabla para frutas y verduras. (Verde).
<i>Observaciones / Recomendaciones</i>		

Tabla 10. Receta galleta de quinoa con mermelada de remolacha

<i>Galletas de quinoa con mermelada de remolacha</i>		
	TIPO:	<i>Desayuno/Media tarde/ Media mañana</i>
	TÉCNICA:	<i>Masa quebrada, caramelización, convección.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Frio</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p><i>Para las galletas:</i></p> <p>0,15 kg de Quinoa</p> <p>0,06 kg de Harina de trigo</p> <p>0,10 kg de Azúcar Morena</p> <p>0,03 kg de Coco rallado</p> <p>0,09 kg de Mantequilla</p> <p>0,01 kg de Bicarbonato</p> <p>0,01 kg de Miel</p>	<ol style="list-style-type: none"> Colocar los ingredientes secos en un recipiente y mezclar. (Harina, quinoa, azúcar y coco rallado). Derretir la mantequilla y añadir la miel hasta que la mezcla sea homogénea. En una taza aprox de agua caliente diluye el bicarbonato y los secos junto con la mantequilla con miel derretida. Mezclar todo hasta tener una masa parcialmente uniforme. Bolear y dar a la forma. Hornear a 175 grados centígrados por 25 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> Bandeja para horno. Papel encerado.

<p><u>Para la mermelada:</u></p> <p>0,20 kg de Remolacha 0,06 kg de Limón 0,01 kg de Canela 0,01 kg de Canela en rama 0,01 kg de Nuez moscada 0,01 kg de Clavo de olor</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la remolacha en cubos pequeños, añadir las especias y el agua. 2. Agregar las ramas de canela y a fuego mínimo cocer la preparación durante una hora aprox. 3. Revolver y verificar que el agua no se seque mientras la remolacha este hirviendo. 4. Una vez listo, retirar del fuego y dejar que repose por 10 min. 5. Agregar la preparación en un procesador y batir por 5 min 6. Reservar la mermelada lista en un recipiente de vidrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollero. • Olla de presión • Procesador • Tabla para verduras. (Verde).
<p><i>Observaciones / Recomendaciones</i></p>		

Tabla 11. Croquetas de brócoli con ensalada fresca

<i>Croquetas de brócoli con ensalada fresca.</i>		
	TIPO:	<i>Cena/Almuerzo</i>
	TÉCNICA:	<i>Sofreír.</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p><i>Para las croquetas:</i></p> <p>0,18 kg de <i>Brócoli</i> 0,03 kg de <i>Cebolla blanca</i> <i>Queso</i> 0,06 kg de <i>parmesano</i> 0,09 kg de <i>Pan molido</i> 0,02 kg de <i>Orégano</i> 0,01 kg de <i>Ajo en polvo</i> 0,02 kg de <i>Perejil</i> 0,06 kg de <i>Huevo</i> 0,01 kg de <i>Sal</i> 0,01 kg de <i>Pimienta</i> 0,01 kg de <i>Comino</i> 0,03 kg de <i>Aceite</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla cocinar el brócoli por 3 minutos, retirar y colocarlo en agua con hielos, colar y picar finamente. 2. En un bowl, mezclar el brócoli con la cebolla, el queso parmesano, el pan molido, el orégano, el ajo en polvo, el perejil, el huevo y sazonar con sal, pimienta y comino. 3. Formar las bolitas y refrigerar por 	<ul style="list-style-type: none"> • Bandeja para horno. • Papel encerado. • Tabla para verduras. (Verde).

	<p>25 minutos hasta que estén firmes.</p> <p>4. En un sartén, calentar 3 cucharadas de aceite a fuego medio y cocinar las croquetas hasta que estén doradas. Reserva.</p>	
<p><u>Para la ensalada fresca:</u> 0,03 kg de Lechuga 0,02 kg de Tomate Cherry 0,01 kg de Limón</p>	<p>1. Deshojar la lechuga, cortar en rondes el tomate cherry y dar sabor con sal y limón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollero • Tabla para verduras. (Verde).
<p><i>Observaciones / Recomendaciones</i></p>		

Tabla 12. Receta pescado apanado con quinoa y guacamole

<i>Pescado apanado con quinoa y guacamole</i>																																			
	TIPO:	<i>Cena/Almuerzo</i>																																	
	TÉCNICA:	<i>Empanizado, Convección.</i>																																	
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>																																	
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:																																	
<p><i>Para el pescado:</i></p> <table border="0"> <tr> <td><i>0,39 kg de</i></td> <td><i>Filete</i></td> <td><i>de</i></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>dorado</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>Limón</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>Mostaza</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,15 kg de</i></td> <td><i>Quinoa</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>Ajo</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,06 kg de</i></td> <td><i>Harina</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>Sal</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>Pimienta</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,01 kg de</i></td> <td><i>Comino</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>0,06 kg de</i></td> <td><i>Huevo</i></td> <td></td> </tr> </table>	<i>0,39 kg de</i>	<i>Filete</i>	<i>de</i>	<i>0,01 kg de</i>	<i>dorado</i>		<i>0,01 kg de</i>	<i>Limón</i>		<i>0,01 kg de</i>	<i>Mostaza</i>		<i>0,15 kg de</i>	<i>Quinoa</i>		<i>0,01 kg de</i>	<i>Ajo</i>		<i>0,06 kg de</i>	<i>Harina</i>		<i>0,01 kg de</i>	<i>Sal</i>		<i>0,01 kg de</i>	<i>Pimienta</i>		<i>0,01 kg de</i>	<i>Comino</i>		<i>0,06 kg de</i>	<i>Huevo</i>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 200° C. 2. Lavar la quinoa de 2 a 3 veces en un colador directo del grifo para quitar la saponina. 3. Hervir el agua con un diente de ajo. Cuando este hirviendo verter la quínoa. Cocinar durante 20 minutos a fuego medio. 4. Cortar el pescado en bastones grandes y condimentar 	<ul style="list-style-type: none"> • Bandeja para horno. • Papel encerado . • Tabla para verduras. (Verde). • Tabla para mariscos (Azul)
<i>0,39 kg de</i>	<i>Filete</i>	<i>de</i>																																	
<i>0,01 kg de</i>	<i>dorado</i>																																		
<i>0,01 kg de</i>	<i>Limón</i>																																		
<i>0,01 kg de</i>	<i>Mostaza</i>																																		
<i>0,15 kg de</i>	<i>Quinoa</i>																																		
<i>0,01 kg de</i>	<i>Ajo</i>																																		
<i>0,06 kg de</i>	<i>Harina</i>																																		
<i>0,01 kg de</i>	<i>Sal</i>																																		
<i>0,01 kg de</i>	<i>Pimienta</i>																																		
<i>0,01 kg de</i>	<i>Comino</i>																																		
<i>0,06 kg de</i>	<i>Huevo</i>																																		

	<p>con el zumo de limón, mostaza, sal, pimienta y comino. Reservar en frío.</p> <p>5. Separar en tres bowls diferentes el huevo batido, la harina y la quinoa cocinada.</p> <p>6. Pasar cada uno de los bastones por harina, luego por el huevo y al final por la quinoa.</p> <p>7. Hornearlos por aproximadamente 20 min.</p>	
<p><u>Para el quacamole:</u> 1 und de Aguacate 0,08 kg de Tomate</p>	<p>2. Triturar el aguacate mezclar el tomate en bromea.</p> <p>3. Añadir limón, sal y pimienta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollero • Tabla para verduras (verde). • Tenedor.
<p><i>Observaciones / Recomendaciones</i></p>		

Adicionalmente se realizó un análisis nutricional de cada receta utilizando la tabla de composición nutricional de alimentos ecuatoriana. Ver anexo 4.

3.4 Validación

Se realizó la validación de un menú diario (cuatro platos elegidos del recetario) que constó de: Avena arcoíris, pasta colorida con pollo a la plancha, galletas de mermelada con remolacha, bolitas de brócoli.

La validación fue realizada a dos niñas de entre 7 y 8 años que estaban dentro del rango de edad escolar, edad para la que fueron diseñadas las recetas. Los platos fueron servidos por tiempos, posteriormente de haber dado la explicación a las escolares.

Para calificar los platos se empleó una rúbrica que evaluaba el color y el sabor los platos en donde cara sonriente indicaba que les gusto y cara entristecida que no fue de su agrado. El objetivo de esta rúbrica era que, por medio de una sencilla explicación las niñas puedan calificar sin mucha complicación los platillos expuestos.



Figura 17. Validación con los niños

3.5 Presentación de resultados

Nombre: Kamila Pita

Edad: 7 años



Figura 18. Rubrica de validación Kamila Pita

1. Avena arcoíris: La preparación tuvo una calificación de 2/2 y una buena acogida, quiere decir que los colores eran atractivos y el sabor de su gusto. El plato fue consumido en su totalidad.
2. Pasta colorida: La preparación tuvo una calificación de 2/2, fue el plato que más le gusto a la niña por su balance de sabor y colores llamativos. El plato fue consumido en su totalidad.
3. Galletas de mermelada: La preparación tuvo una calificación de 1/2 debido a que la niña manifestó que el color de la galleta debía ser más intenso, pero en su sabor tuvo una excelente acogida, sobre todo, la mermelada de remolacha.
4. Bolitas de brócoli: La preparación tuvo una calificación de 1/2 la niña supo expresar que el color y montaje eran llamativos pero el sabor no fue de su agrado debido a que a la pequeña no le gusta el brócoli en gran cantidad.

Nombre: Alejandra Carrión

Edad: 8 años



Figura 19. Rubrica de validación Alejandra Carrión

1. Avena arcoíris: La preparación tuvo una calificación de 2/2, la niña supo manifestar que sus colores fueron bastante llamativos y su sabor bien equilibrado.
2. Pasta colorida: La preparación tuvo una calificación de 2/2, al igual que Kamila, fue el plato que más le gusto a la niña por su balance de sabor y colores llamativos. Cabe manifestar que la pasta era una de sus comidas preferidas.
3. Galletas con mermelada: La preparación tuvo una calificación de 1/2 debido a que la niña manifestó que las galletas debían ser de colores y un poco más pequeñas, pero respecto al sabor su preparación fue preferida fue la mermelada ya que en combinación con la galleta quedo correctamente balanceado el aperitivo.
4. Bolitas de brócoli: La preparación tuvo una calificación de 1/2 la niña opino que su montaje era bastante atractivo y que tenía el aspecto de ser una albóndiga, pero, la ensalada fresca no fue de su agrado porque no le

gustan los vegetales crudos, las bolitas de brócoli fueron de su agrado pero no sus preferidas.

3.6 Análisis de resultados:

Tabla 13. Análisis de resultados

Avena arcoíris	La preparación tuvo una buena aceptación por parte de las niñas, sus colores llamativos y su sabor equilibrado hace que sea agradable a la hora de consumirlo y sobre todo en horas de la mañana.
Pasta colorida	La pasta fue el plato con mejor acogida del menú debido a sus colores y a la combinación equilibrada del pollo con la pasta y las verduras cocinadas.
Galletas con mermelada	Las galletas visualmente tuvieron una baja calificación debido a su color apagado y a su tamaño grande mientras que la mermelada por su color y sabor fue un éxito. Las galletas deben tener un tamaño más reducido y para que tengan un color más fuerte se las puede endulzar con miel a cambio del azúcar morena.
Bolitas de brócoli	Las bolitas de brócoli fue el plato menos aceptado por las niñas debido a su rechazo por el brócoli y por la ensalada fresca. Sería recomendable servirlo sin avisar a los infantes que es brócoli manifestándoles que son croquetas verdes, otra alternativa es combinándoles con alguna salsa extra como pomodoro en un tagliatelli.

Los platos expuestos tuvieron un 85% de éxito con las niñas, cabe recalcar que, las costumbres y gustos con los que han crecido los infantes tienen mucho que ver al momento de consumir los platos, sin embargo, el menú tuvo éxito debido a sus colores, montaje y combinaciones de ingredientes equilibrados.

3.7 Validación con expertos

Se realizó una validación a expertos en el área de nutrición con el fin de ratificar que el recetario cumpla con todos los parámetros nutricionales para el consumo diario de un niño en edad escolar, para ello, se creó una rúbrica de evaluación para la pertinente calificación y valoración de los platos que conforman al recetario.

3.7.1 Rubrica de validación del recetario por nutricionista

Tabla 14. Rubrica de validación del recetario por nutricionista

Parámetro	Excelente	Regular/Bueno	Deficiente
Técnicas de cocción	El recetario contiene técnicas de cocción saludables y óptimas para alimentar a un niño en edad escolar. <i>3 puntos</i>	El recetario contiene parcialmente técnicas de cocción óptimas, sus técnicas son parcialmente saludables. <i>2 puntos</i>	El recetario no tiene técnicas de cocción saludables por lo que no es óptimo para el consumo de un niño en edad escolar. <i>1 punto</i>
Balanceo y equilibrio del recetario	Los componentes del recetario están correctamente balanceados, sus porciones son acorde a los parámetros y nutricionalmente están equilibradas. <i>3 puntos</i>	El recetario está balanceado parcialmente, podría mejorar en su combinación tanto de elementos como de porciones para un mejor equilibrio nutricional. <i>2 puntos</i>	El recetario no se encuentra balanceado, tiene varios componentes desequilibrados y sus porciones no son correctas. <i>1 punto</i>
Características organolépticas	Las características de los platillos del recetario en cuanto a sus colores, sabores, texturas, olores y apariencia de cada uno de sus ingredientes son excelentes nutricionalmente y gastronómicamente. <i>3 puntos</i>	Las características de los platillos del recetario son buenas pero podrían mejorar en cuanto a colores, sabores, texturas, olores y apariencias de sus ingredientes. <i>2 puntos</i>	Las características organolépticas de los platillos del recetario no son óptimas en ningún sentido. <i>1 punto</i>

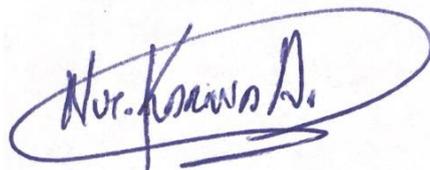
Beneficios nutricionales	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada generan un excelente aporte al estado nutricional del niño. <i>3 puntos</i>	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada aportan parcialmente de nutrientes a un niño. <i>2 puntos</i>	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada no generan un aporte al estado nutricional del niño. <i>1 puntos</i>
Presentación visual y montaje	El recetario cuenta con montajes creativos y atractivos, la combinación de colores y de sus componentes lo hacen llamativo para el consumo de un niño. <i>3 puntos</i>	El recetario se muestra parcialmente atractivo, debería mejorar en sus colores y presentación. <i>2 puntos</i>	El recetario no contiene creatividad en su montaje por lo que no es atractivo ni llamativo para un niño. <i>1 punto</i>

Calificación: 15 /15

a) Comentario y observaciones

El arte de la buena cocina, siempre será considerado una suma de habilidades innatas y adquiridas que se desarrollan en aquellas personas que mantienen un amor a este arte de la gastronomía y se entregan con pasión / disciplina al mejoramiento de platos que van a enriquecer y satisfacer el paladar de las personas que disfrutan y valoran un plato bien preparado que satisface sus exigentes gustos gastronómicos. Si a ello le sumas que estos platos deliciosos te brinden además un alto contenido nutricional, asegurando además el cumplimiento de las más exigentes normas de requerimientos nutricionales, podemos hablar que un gastrónomo esta camino a la cima de la excelencia en alimentación. Todo ello he encontrado resumido en este trabajo investigativo de Estefanía, quien demuestra su amor a este arte de la cocina nutritiva en este caso enfocado a la alimentación escolar; y que seguramente es el primer peldaño de una carrera exitosa que mezcla estos dos importantes ingredientes de la Alimentación saludable: ser deliciosa y nutritiva al mismo tiempo.

Felicitaciones por tan excelente propuesta alimentaria y gracias por tu aporte a la sociedad y a este grupo vulnerable que son los niños en etapa escolar.



**Lic. MSc Karina Andrade Quinteros
NUTRICIONISTA DIETISTA CLÍNICA
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA**

3.7.2 Rubrica de validación del recetario por nutricionista

Tabla 15. Rubrica de validación del recetario por nutricionista

Parámetro	Excelente	Regular/Bueno	Deficiente
Técnicas de cocción	El recetario contiene técnicas de cocción saludables y óptimas para alimentar a un niño en edad escolar. 3 puntos	El recetario contiene parcialmente técnicas de cocción óptimas, sus técnicas son parcialmente saludables. 2 puntos	El recetario no tiene técnicas de cocción saludables por lo que no es óptimo para el consumo de un niño en edad escolar. 1 punto
Balanceo y equilibrio del recetario	Los componentes del recetario están correctamente balanceados, sus porciones son acorde a los parámetros y nutricionalmente están equilibradas. 3 puntos	El recetario está balanceado parcialmente, podría mejorar en su combinación tanto de elementos como de porciones para un mejor equilibrio nutricional. 2 puntos	El recetario no se encuentra balanceado, tiene varios componentes desequilibrados y sus porciones no son correctas. 1 punto
Características organolépticas	Las características de los platillos del recetario en cuanto a sus colores, sabores, texturas, olores y apariencia de cada uno de sus ingredientes son excelentes nutricionalmente y gastronómicamente. 3 puntos	Las características los platillos del recetario son buenas pero podrían mejorar en cuanto a colores, sabores, texturas, olores y apariencias de sus ingredientes. 2 puntos	Las características organolépticas de los platillos del recetario no son óptimas en ningún sentido. 1 punto
Beneficios nutricionales	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada generan un excelente aporte al estado nutricional del niño. 3 puntos	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada aportan parcialmente de nutrientes a un niño. 2 puntos	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada no generan un aporte al estado nutricional del niño. 1 punto
Presentación visual y montaje	El recetario cuenta con montajes creativos y 3 puntos	El recetario se muestra parcialmente 2 puntos	El recetario no contiene creatividad en su 1 punto

atractivos, la combinación de colores y de sus componentes lo hacen llamativo para el consumo de un niño. 3 puntos	atractivo, debería mejorar en sus colores y presentación. 2 puntos	montaje por lo que no es atractivo ni llamativo para un niño. 1 punto
--	--	---

Calificación: 15/15

a) Comentario y observaciones:

El recetario está elaborado con alimentos de fácil acceso, rendidores, nutritivos y económicos, las características organolépticas: color, olor, sabor, textura permitirán tener un alto grado de aceptabilidad tanto en adultos, así como en niños, por lo tanto, las preparaciones en su conjunto tienen una combinación de ciencia y arte culinario.

Revisado por:



**Dra. Patricia Carrasco MSc.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
N° CEDULA: 1802153880**

Análisis

La calificación que obtuvo el recetario por las profesionales fue sobresaliente obteniendo la nota máxima en las dos validaciones expuestas. Todo esto, lleva a la conclusión de que el recetario cumple con todos los aspectos que se refieren a técnicas de cocción saludables, equilibrio nutricional, características organolépticas óptimas de los alimentos, beneficios nutricionales y un montaje atractivo haciendo así a cada uno de los platillos correctamente aptos para el consumo diario de los niños.

4. CONCLUSIONES

1. Se implementó una investigación teórica tanto del significado como de los parámetros que conforman una alimentación balanceada y las consecuencias que conlleva una mala nutrición en los niños, también, se adjuntó información general acerca de la parroquia de Chaltura y sus productos agroecológicos. Para finalizar, se investigó sobre los indicadores que se precisan para la realización de un recetario y sus características. Lo que permite concluir que existe una gran variedad de ingredientes de fácil acceso para la creación de platos nutritivos para los niños y que a la vista sean atractivos para su consumo. Cabe mencionar que es sumamente importante que la disponibilidad de los productos se encuentre al alcance de los padres de familia lo que facilitará la correcta alimentación a sus hijos.
2. Se realizó investigaciones por medio de entrevistas dirigidas a expertos en el ámbito de: nutrición, gastronomía, agroecología y agricultura obteniendo así una información clara y concisa que reforzó los conocimientos teóricos mencionados anteriormente dando como resultado un conocimiento amplio y definitivo para la ejecución de un recetario conformado por preparaciones saludables dirigidas a niños en edad escolar. Concluyendo que, el éxito para que un niño se alimente saludablemente se centra tanto en la calidad de los productos que se utilicen como en las cantidades que se provean.
3. Se desarrolló un recetario para escolares con varias ideas de un menú orientado al consumo diario, tomando en cuenta factores como la cantidad de las porciones a preparar, la calidad de los productos (que en este caso fueron ingredientes agroecológicos de la zona de Chaltura), el montaje junto con la combinación de colores y las técnicas saludables implementadas en cada receta, dando como resultado diez platos

nutritivos con alimentos de fácil acceso, procedimientos sencillos, montajes atractivos y coloridos. Todo esto, con un sabor equilibrado para satisfacer el paladar de los niños y lograr brindar una pauta a los padres de familia que desean alimentar saludablemente a sus hijos con opciones a su alcance.

4. Adicionalmente, se llevó a cabo una validación del recetario expuesto a expertos en el ámbito de nutrición, dando como resultado una calificación sobresaliente debido a su equilibrio y calidad organoléptica en cada una de las preparaciones. También, se realizó una degustación de cuatro de los platillos en un focus group conformado por niñas de 7 y 8 años en donde se obtuvo una aceptación de un 85% de los platos, tomando en cuenta que cada una tenían ya desarrollados sus gustos y preferencias de acuerdo a sus hábitos alimenticios. Como conclusión final, las recetas tuvieron gran aceptación y calificación debido a su variedad de colores y sabores, su correcto balanceo y sus propiedades nutritivas, lo que logró cautivar el paladar de las niñas, permitiendo de esta forma contribuir con recetas saludables que aporten al desarrollo tanto físico como intelectual de los infantes al consumir preparaciones de calidad.

5. RECOMENDACIONES

- Se recomienda fomentar el cambio de los hábitos alimenticios en los hogares, con la finalidad de que por medio del ejemplo de sus padres los niños se acostumbren desde sus primeros años a consumir productos nutritivos y a llevar un orden en su alimentación, permitiendo disminuir problemas de salud tanto en el presente como en el futuro.
- En los establecimientos escolares se debería establecer una política que contenga varias pautas nutricionales con el fin de brindar a los estudiantes una alimentación balanceada que contribuirá con el rendimiento físico e intelectual de sus escolares logrando así una correcta alimentación y rendimiento en sus actividades diarias.
- Fomentar el consumo de productos agroecológicos libre de químicos en su producción ya que solo así se garantizará que los alimentos sean 100% saludables y nutritivos para el consumo de adultos como de niños, esto aportará también a crear una cultura sostenible y sustentable con el medio ambiente y la comunidad.

REFERENCIAS

- Acerenza, M. (2006). *Administración del Turismo*. México: Trillas .
- Almeida, P. (2015). *Estudio de la gastronomía de la provincia de Imbabura, análisis e influencia de la misma en el desarrollo de la zona*. Atuntaqui: Municipalidad de Antonio Ante.
- Andrade, D. (2008). *Consumo de productos orgánicos agroecológicos en los hogares ecuatorianos*. Obtenido de <http://www.siicex.gob.pe/siicex/documentosportal/alertas/documento/doc/63780450radBF21D.pdf>
- Andrade, L. (2013). *El frijol*. Obtenido de <http://frijolnegro.blogspot.com/2013/10/produccion-del-frijol-negro.html>
- Ante, G. (2015). *Antonio Ante tejiendo desarrollo*. Obtenido de <http://www.antonioante.gob.ec/AntonioAnte/index.php/about-us/parroquias>
- Árboles frutales. (2020). *Aguacate: todo lo que debes saber*. Obtenido de <https://arbolesfrutales.org/aguacate-todo-lo-que-debes-saber/>
- Baeza, R. (2014). Somos lo que comemos . *Rol Enferm*, 93-99.
- Behrman, N. (2016). *Compendio de pediatría*. México: Pearson .
- Bioenciclopedia. (2020). *Papa*. Obtenido de <https://www.bioenciclopedia.com/papa/#:~:text=Es%20una%20hierba%20perenne%20de,subterr%C3%A1nea%20donde%20se%20almacenan%20nutrientes.>
- Boullon, R. (2012). *Las Actividades Turísticas y Recreacionales*. México: Trillas .
- Carcamo, G., & Mena, C. (2006). *Alimentación saludable* . Chile: Horizontes Educativos.
- Congelados, B. (2020). *Tipos de lechugas, características y variedades (1ª Parte)*. Obtenido de <https://burruezocongelados.es/blog/tipos-de-lechugas-caracteristicas-variedades/#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20lechuga&text=Es%20un%20alimento%20bajo%20en,en%20minerales%3A%20hie>

- rro%20y%20potasio.
- Cordeiro, G. (2020). *Fibra en la alimentación infantil* . Obtenido de <https://medes.com/publication/961>
- EcuRed. (2020). *Acelga*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Acelga#:~:text=La%20acelga%20es%20una%20planta,5%20s%C3%A9palos%20y%205%20p%C3%A9talos>.
- El diario. (2015). *8mil inscritos para kits*. Obtenido de <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/374842-hay-8-mil-inscritos-para-kits-de-maiz/>
- Esquivel, I. (2017). *Aspectos básicos de nutrición*. México: Limusa.
- Esquivel, I. (2014). *Nutrición y salud*. España: El manual moderno.
- Estrella, C. (2013). *Nutrición y salud del niño preescolar*. Quito.
- Facultad de Ciencias Médicas UNAH . (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años de tres escuelas de Honduras. *Revista Chilena de Nutricion*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5728816>
- FAO. (2018). *La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/x2650t/x2650t04.htm>
- FAO. (2019). *Agroecología y Agricultura Familiar*. Obtenido de <http://www.fao.org/family-farming/themes/agroecology/es/>
- Flores. (2014). *ZANAHORIA*. Obtenido de <https://www.flores.ninja/zanahoria/#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20zanahoria&text=Suele%20medir%20entre%2015%20y,cinco%20p%C3%A9talos%20y%20cinco%20estambres>.
- Freire, W. (2018). *Consecuencias de la desnutrición en menores de 5 años*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Frutas y hortalizas . (2020). *HABA, VICIA FABA / LEGUMINOSAE*. Obtenido de <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Haba.html>
- GAD Municipal de Antonio Ante. (2020). *Chaltura*. Obtenido de <https://www.antonioante.gob.ec/AntonioAnte/index.php/canton/informacion-general/17-canton/98-chaltura>

- GaeaPeople. (2019). *Características y beneficios de las fresas*. Obtenido de <https://www.solucionesparadiabetes.com/magazine-diabetes/caracteristicas-y-beneficios-de-las-fresas/>
- Galván, J. (2009). *Valoración Global Subjetiva*. México.
- Garuffi, J. (2011). *Valorización del Patrimonio Culinario Regional en el Turismo Rural*. Ibarra.
- Gavalda, A. (2014). *La gastronomía a través de la historia*. Barcelona: Símbolo.
- Gavidia, A. (2018). *Educación nutricional en la escuela*. México: Universidad UNITEC .
- Girolami, D. (2011). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Guevara, N. (2017). *Obesidad y malos hábitos alimenticios en niños de 8 a 10 años*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/42326/1/CD%20043-%20GUEVARA%20HUILCAPI%20NARCISA%20ELENA.pdf>
- Gurria, M. (2010). *Introducción al Turismo*. México: Trillas.
- Intriago, R. (2016). *Agroecología en el Ecuador* . Obtenido de www.heifer-ecuador.org/wp-content/.../1_La_agroecologia_esta_presente_ES.pdf
- Intriago, R. (2018). *Agroecología en el Ecuador, proceso histórico, logros y desafíos*. Obtenido de <https://revistas.um.es/agroecologia/article/view/330131>
- Izquierdo, A. (2014). *Alimentación saludable*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- La Hora. (22 de Octubre de 2017). *Iniciativas para fomentar la agroecología en Imbabura. Iniciativas para fomentar la agroecología en Imbabura*, pág. 14.
- La Vanguardia. (2018). *Mora: propiedades, beneficios y valor nutricional*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/20180806/451232078151/mora-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html>
- Latorre, J. (2020). *Conoce las propiedades de los pimientos*. Obtenido de <https://www.miarevista.es/salud/articulo/conoce-las-propiedades-de-los->

[pimientos-](#)

[451488873936#:~:text=Los%20pimientos%20poseen%20una%20gran,B2%2C%20B1%20y%20%C3%A1cido%20f%C3%B3lico.](#)

- Leyva, L. (2019). *Remolacha (Betabel)*. Obtenido de <https://www.tuberculos.org/remolacha/>
- Lucas, B. (2009). *Nutrición en la Niñez*. España: Elsevier.
- Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pirez, C. (2018). Sobre peso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de pediatría Vol. 89*. Obtenido de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492018000400016&script=sci_arttext&tlng=en
- Mallamas, M. (2011). *Estudio de factibilidad para la creación de un complejo turístico en la parroquia Chaltura*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Mcgee, H. (2017). *a cocina y los alimentos : enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida*. Madrid : Debate.
- Ministerio del Turismo. (2012). *Ecuador Culinario saberes y sabores*. Ibarra.
- Monroy. (2017). *Introducción a la gastronomía*. México: Limusa-Noriega.
- Moreno, M., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente, *Pediatría integral*, 268-276. Madrid.
- Moreno, M., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 268-276.
- Morón, C. (2015). *Situación alimentaria y nutricional de América Latina*. México.
- Muñoz, J. (2015). "El Plato del Bien Comer", ¿evidencia científica o conocimiento transpuesto? Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283133746003.pdf>
- Naranjo, P. (2015). *Desnutrición problemas y soluciones*. España.
- Núñez, M. (2015). *Alimentación saludable*. La Habana, Cuba.
- Olivares, S. (2015). *Nutrición prevención de riesgos y tratamiento dietético*. México: Person.
- Olivares, S. (2016). *Guía para la nutrición crecer en forma*. Chile : Universidad de Chile .
- OMS. (01 de 04 de 2020). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact->

- [sheets/detail/obesity-and-overweight](#)
- ONU. (2018). *Guías Alimentarias basadas en alimentos GABA del Ecuador*. Obtenido de <https://lodijeron.files.wordpress.com/2018/10/guias-alimentarias-ecuador-2018.pdf>
- Ortiz, A., & Peña, L. (2006). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Nutrición hospitalaria*, 87-93.
- Patrimonio, M. (2012). *Manual para emprendedores culinarios patrimoniales*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Penelo, L. (2019). *Tomate: propiedades, beneficios y valor nutricional*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20181024/452518270095/ali-mentos-frutas-tomates-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>
- Regmurcia. (2020). *Propiedades nutritivas y salud*. Obtenido de https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20156-DETALLE_REPORTAJESPADRE
- Riveros, S. (2004). *Inocuidad, calidad y sellos alimentarios*. Obtenido de <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=iicacr.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=031468>
- Rossi, S. (2015). *Efectos de la desnutrición infantil*. Obtenido de <http://www.vivirsalud.com>
- Ruiz, R. (2007). *Historia y evolución del pensamiento científico*. México: Pearson
- Sandoval, V. (2018). *Métodos para evaluar el Estado Nutricional en Niños en Etapa Escolar*. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3989/1/M%c3%89TODOS%20PARA%20EVALUAR%20EL%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20EN%20NI%c3%91OS%20EN%20ETAPA%20ESCOLAR.pdf>
- Santrock, J. (2015). *Psicología del desarrollo*. Madrid: MacGrawHill.
- Sanz, Y. (2016). *Alimentación infantil*. Madrid: Aguilar.
- Shils, M. (2018). *Modern Nutrition in health and disease*. Estados Unidos: Linffcot Williams & Williams.
- TvPerú. (2017). *Conoce las propiedades y beneficios del limón*. Obtenido de

<https://www.tvperu.gob.pe/novedades/a-la-cuenta-de-3/conoce-las-propiedades-y-beneficios-del-limon>.

Vilchis J, G. M. (2015). *ood habits, physical activities and sedentary lifestyles of eutrophic and obese school children: a case-control study*. Inglaterra: BMC Public Health.

Williams, J. (2010). Aspectos de la vida comunitaria y opiniones de los residentes sobre el turismo. *Annals of tourism research en Español*, 18 (1), 173-196.

Yulton, R. (2010). Consecuencias de la desnutrición. *Vivir mas*, 16 (1), 65-70.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de investigación

a) Guía de entrevista dirigida a Agrocalidad



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

Nombre del entrevistado:

Objetivo general

Analizar el tipo de productos que se cultivan en la parroquia de Chaltura cantón Antonio Ante provincia de Imbabura.

Objetivos Específicos

- Conocer que productos se cultivan en la parroquia de Chaltura.
- Seleccionar los productos idóneos para la elaboración de las recetas saludables.

1. **¿Qué función desempeña Agrocalidad en la Producción Agrícola de la provincia de Imbabura?**

.....
.....

2. **¿Cómo llevan a cabo el cultivo de productos, los agricultores de la parroquia de Chaltura, y que control realizan ustedes a los mismos?**

.....

3. **¿Qué productos son los más cultivos en la parroquia de Chaltura, y cuál es su volumen aproximado de producción?**

.....

4. **¿Agrocalidad mantiene algún registro de los productores y los productos de la parroquia de Chaltura y con qué finalidad recaban esta información?**

.....

5. **¿Cómo se viene desarrollando la agroecología en la provincia y en especial en la parroquia de Chaltura?**

.....

6. **¿En qué sitios se comercializan los productos que se cultivan en la parroquia de Chaltura?**

b) Guía de entrevista dirigida a la Asociación Hortelano

c) Guía de entrevista dirigida a un Chef Profesional



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

Nombre del entrevistado:

Objetivo general

Analizar cómo se debe estructurar una receta de cocina saludable para niños de 7 a 10 años edad.

Objetivos Específicos

- Levantar información sobre la buena alimentación en los niños.
- Analizar que técnicas de cocina son buenas y saludables para niños.

1. ¿Dentro de sus años de trayectoria como chef, ha tenido la oportunidad de preparar platos dirigidos a niños?

.....
.....

2. ¿Qué es lo más importante que hay que tomar en cuenta, cuando se elabora un plato para un niño?

.....
.....

3. ¿Qué técnicas de cocina son buenas y saludables para los niños?

.....
.....

4. ¿Qué recomendación podría mencionar para equilibrar un plato de forma correcta para alimentar un niño de 7 a 10 años?

.....
.....

5. ¿Cómo hacer un plato que llame la atención del niño para que este lo quiera probar y sea de su agrado?

.....

d) Guía de entrevista dirigida a un Nutricionista



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

Nombre del entrevistado:

Objetivo general

Analizar temas referentes a como se debe alimentar saludablemente.

Objetivos Específicos

- Conocer que es alimentación saludable.
- Determinar que alimentos son nutritivos para los niños de 7 a 10 años de edad.
- Analizar cómo se debe balancear un plato de forma correcta para su consumo.

1. ¿Qué es una alimentación saludable?

.....

2. ¿Con qué frecuencia es recomendable consumir verduras/hortalizas?

- a. 3 veces a la semana.
- b. Todos los días, pero se deben evitar por la noche.
- c. Debe estar presentes tanto en comidas como en cenas.
- d. 5 veces al mes.

3. ¿Por qué es especialmente importante el desayuno de los escolares?

.....

4. ¿Cuáles serían las cantidades recomendadas de frutas y verduras para la ingesta diaria de un niño?

.....

5. ¿Bajo su criterio, existe manejo nutricional en los comedores escolares?

.....

6. ¿Bajo su experiencia, como sería un menú de cinco comidas para un niño?

.....

7. Cree usted que alimentándose de forma correcta desde tempranas edades se puede disminuir de cierta forma el índice de desnutrición infantil.

Anexo 2. Fotografías

a) Experimentación









b) Evidencia Validación



Anexo 3. Rúbrica de validación de recetario

Parámetro	Excelente	Regular/Bueno	Deficiente
Técnicas de cocción	El recetario contiene técnicas de cocción saludables y óptimas para alimentar a un niño en edad escolar. 3 puntos	El recetario contiene parcialmente técnicas de cocción óptimas, sus técnicas son parcialmente saludables. 2 puntos	El recetario no tiene técnicas de cocción saludables por lo que no es óptimo para el consumo de un niño en edad escolar. 1 punto
Balanceo y equilibrio del recetario	Los componentes del recetario están correctamente balanceados, sus porciones son acorde a los parámetros y nutricionalmente están equilibradas. 3 puntos	El recetario está balanceado parcialmente, podría mejorar en su combinación tanto de elementos como de porciones para un mejor equilibrio nutricional. 2 puntos	El recetario no se encuentra balanceado, tiene varios componentes desequilibrados y sus porciones no son correctas. 1 punto
Características organolépticas	Las características de los platillos del recetario en cuanto a sus colores, sabores, texturas, olores y apariencia de cada uno de sus ingredientes son excelentes nutricionalmente y gastronómicamente. 3 puntos	Las características de los platillos del recetario son buenas pero podrían mejorar en cuanto a colores, sabores, texturas, olores y apariencias de sus ingredientes. 2 puntos	Las características organolépticas de los platillos del recetario no son óptimas en ningún sentido. 1 punto
Beneficios nutricionales	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada generan un excelente aporte al estado nutricional del niño. 3 puntos	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada aportan parcialmente de nutrientes a un niño. 2 puntos	Los ingredientes utilizados y en la combinación realizada no generan un aporte al estado nutricional del niño. 1 punto
Presentación visual y montaje	El recetario cuenta con montajes creativos y atractivos, la combinación de	El recetario se muestra parcialmente atractivo, debería mejorar en sus	El recetario no contiene creatividad en su montaje por lo que no es

	colores y de sus componentes lo hacen llamativo para el consumo de un niño. 3 puntos	colores y presentación. 2 puntos	atractivo ni llamativo para un niño. 1 punto
--	--	--	--

Anexo 4. Tablas de análisis nutricional

Avena con frutas						
Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cal	Grasa (gr)	Carboh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Avena	40	36,80	0,25	7,94	1,35	1,08
Kiwi	38	23,18	0,20	5,57	0,43	1,14
Durazno	25	9,75	0,06	2,39	0,23	0,38
Fresas	5	1,60	0,02	0,38	0,03	0,10
Coco rallado	9	61,20	5,87	0,76	0,67	0,00
Canela	3	7,41	0,04	2,40	0,12	0,16
Azucar morena	13	49,40	0,00	12,35	0,00	0,00
Total	133	189,34	6,43	31,79	2,83	2,86

Tortas de manzana						
Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Manzanas	60	31,20	0,10	8,29	0,16	1,44
Harina	35	127,40	0,34	26,71	3,62	0,95
Huevos	0,5	37,00	2,49	0,19	3,15	0,00
Azucar Morena	35	133,00	0,00	33,25	0,00	0,00
Leche	25	15,00	0,81	1,13	0,81	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela	1	2,47	0,01	0,80	0,04	0,05
Aceite	10	88,40	10,00	0,00	0,00	0,00
Fresas	18	5,76	0,05	1,38	0,12	0,36
Uvas	4	2,68	0,01	0,70	0,03	0,03
Platano	22	19,58	0,07	5,02	0,24	0,57
Moras	20	8,60	0,10	1,92	0,28	1,06
Miel	15	45,60	0,00	12,36	0,05	0,03
Total	246,5	516,69	13,99	91,75	8,47	4,49

Cevichocho						
Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Chochos	75	89,25	2,19	7,41	11,68	2,10
Limón	15	3,90	0,00	1,34	0,06	0,06
Naranja	8	3,76	0,01	0,94	0,08	0,19
Cebolla Paiteña	25	10,50	0,02	2,53	0,23	0,35
Tomate	55	9,90	0,11	2,16	0,48	0,66
Cilantro	2	0,46	0,01	0,07	0,04	0,06
Aceite de oliva	2	17,68	2,00	0,00	0,00	0,00

Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1	2,55	0,03	0,65	0,11	0,27
Comino	2	7,50	0,45	0,88	0,36	0,21
Aguacate	15	24,00	2,20	1,28	0,30	1,01
Canguil	10	38,70	0,45	7,78	1,29	1,45
Maiz Tostado	10	36,90	0,10	8,00	0,80	0,40
Total	224	245,10	7,57	33,03	15,43	6,75

Fresas con plátano						
Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Fresas	8	2,56	0,02	0,61	0,05	0,16
Platano	75	66,75	0,25	17,13	0,82	1,95
Uvas	5	3,35	0,01	0,88	0,03	0,04
Miel	10	30,40	0,00	8,24	0,03	0,02
Crema de leche	10	12,20	1,02	0,42	0,32	0,00
Azucar Morena	5	19,00	0,00	4,75	0,00	0,00
Esencia de vainilla	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	114	134,26	1,30	32,03	1,26	2,17

Pasta con pollo						
Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Pollo	90	168,30	4,24	0,46	30,10	0,00
Pasta Tornillo	50	172,00	1,00	33,50	6,00	2,50
Brocoli	15	5,10	0,06	1,00	0,42	0,39
Zanahoria	15	6,15	0,04	1,44	0,14	0,42
Arveja	15	12,15	0,06	2,17	0,81	0,77
Choclo	15	14,55	0,18	3,31	0,49	0,42
Coliflor	15	3,75	0,02	0,80	0,30	0,38
Queso parmesano	15	64,65	4,29	0,61	5,77	0,00
Aceite	5	44,20	5,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	2	5,10	0,07	1,30	0,22	0,53
Comino	2	7,50	0,45	0,88	0,36	0,21
Total	241	503,45	13,99	91,75	8,47	4,49

Wrap de pollo con verduras

Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Lechuga	50	7,00	0,15	3,02	0,50	1,00
Tomate	37	6,66	0,07	1,45	0,33	0,44
Pimiento rojo	25	6,50	0,08	1,51	0,25	0,50
Pimiento verde	25	5,00	0,04	1,16	0,22	0,43
Pimiento amarillo	25	6,75	0,05	1,58	0,25	0,23
Pollo	90	168,30	4,24	0,46	30,10	0,00
Yogurt griego	12	15,48	1,30	0,47	0,47	0,00
Limon	3	0,78	0,00	0,27	0,01	0,01
Aguacate	20	32,00	2,93	1,71	0,40	1,34
Tortillas de harina de trigo	1	109,00	1,90	20,00	2,60	0,70
Papa	20	15,40	0,02	3,49	0,40	0,44
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1	2,55	0,03	0,65	0,11	0,27
Tomillo	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	312	375,42	10,81	35,75	35,62	5,35

Pancakes de zanahoria						
Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Platano	8	7,12	0,03	1,83	0,09	0,21
Zanahoria	75	30,75	0,18	7,19	0,70	2,10
Huevo	0,5	37,00	2,49	0,19	0,03	0,00
Avena	10	9,20	0,06	1,99	0,34	0,27
Canela	10	26,10	0,32	7,99	0,39	5,43
Nuez	5	32,70	3,27	0,69	0,71	0,76
Aceite	1	8,84	1,00	0,00	0,00	0,00
Total	109,5	151,71	7,34	19,86	2,25	8,77

Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Quinoa	37	138,38	2,15	25,49	4,85	2,18
Harina de trigo	15	54,60	0,15	11,45	1,55	0,41

Azucar Morena	23	87,40	0,00	21,85	0,00	0,00
Coco rallado	7	47,60	4,56	0,59	0,52	0,00
Mantequilla	22	163,46	18,04	0,18	0,11	0,00
Bicarbonato	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Miel	2	6,08	0,00	1,65	0,01	0,00
Remolacha	50	21,50	0,09	4,78	0,81	1,40
Limon	15	3,90	0,00	1,34	0,06	0,06
Canela	1	2,61	0,03	0,80	0,04	0,54
Nuez moscada	1	5,25	0,36	0,49	0,06	0,21
Clavo de olor	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	175	530,78	25,38	68,61	7,99	4,80
Galletas de quinoa y mermelada						

Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Brocoli	45	15,30	0,17	2,99	1,27	1,17
Cebolla blanca	7	2,94	0,01	0,71	0,01	0,10
Queso parmesano	15	64,65	4,29	0,61	5,77	0,00
Pan molido	20	79,00	1,06	14,40	2,67	0,90
Oregano	5	15,30	0,51	3,22	0,55	2,14
Ajo en polvo	2	6,64	0,02	1,45	0,34	0,20
Perejil	5	1,80	0,04	0,32	0,15	0,17
Huevo	0,4	29,60	1,99	0,15	2,52	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	2	5,10	0,07	1,30	0,22	0,53
Comino	2	7,50	0,45	0,88	0,36	0,21
Aceite	8	70,72	8,00	0,00	0,00	0,00
Lechuga	10	1,40	0,03	0,60	0,10	0,20
Tomate Cherry	5	0,90	0,01	0,20	0,04	0,06
Limon	2	0,52	0,00	0,18	0,01	0,01
Total	130,4	301,37	16,63	27,00	13,99	5,68
Croquetas de brocoli						

Alimento	Porción (gr)/(ml)	Cals	Grasa (gr)	Carbh (gr)	Prot (gr)	Fibra (gr)
Filete de dorado	96	128,64	5,63	0,00	18,33	0,00
Limon	2	0,52	0,00	0,18	0,01	0,01
Mostaza	2	1,32	0,06	0,16	0,08	0,06
Quinoa	37	138,38	2,15	25,49	4,85	2,18
Ajo	2	2,98	0,01	0,66	0,13	0,04
Harina	15	54,60	0,15	11,45	1,55	0,41
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	2	5,10	0,07	1,30	0,22	0,53
Comino	2	7,50	0,45	0,88	0,36	0,21
Huevo	0,4	29,60	1,99	0,15	2,52	0,00
Aguacate	20	32,00	2,93	1,71	0,40	1,34
Tomate	18	3,24	0,04	0,71	0,16	0,22
Total	198,4	403,88	13,46	42,68	28,59	5,00
Dedos de pescado						

*Recetario de alimentación
saludable para niños*



Estefanía Zumárraga



Índice

- COMO DEBE ALIMENTARSE TU NIÑO EN EDAD ESCOLAR?.....1
- LA CALIDAD = DE IMPORTANTE QUE LA CANTIDAD.....2
- ES HORA DE COCINAR!.....3
- ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS QUE UTILIZAREMOS SON.....4
- DESAYUNOS: AVENA ARCO IRIS.....5
- TORTITAS DE MANZANA CON MIEL DE MORA.....6
- MEDIA MAÑANA: CEVICHE DE CHOCHOS.....7
- ALMUERZOS: PASTA COLORIDA CON POLLO A LA PLANCHA.....8
- WRAP DE POLLO CON VERDURAS.....9
- MEDIA TARDE: TRENITO DE FRESAS CON PLÁTANO.....10
- CENAS: BOLITAS DE BROCOLI.....11
- DEDITOS DE PESCADO CON QUINOA.....12
- POSTRES: PANCAKES DE ZANAHORIA CON PLÁTANO.....13
- GALLETAS DE QUINOA CON MERMELADA DE REMOLACHA.....14
- RECUERDA!.....15



Como debe alimentarse tu niño en edad escolar?

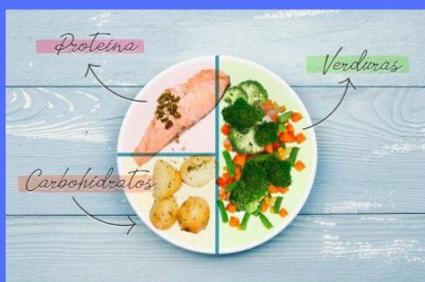
LA CANTIDAD DE VERDURAS, FRUTAS, HORTALIZAS, PROTEÍNA, FIBRA, LÁCTEOS Y CARBOHIDRATOS QUE DEBE CONSUMIR UN NIÑO DIARIAMENTE DEPENDE DE SU EDAD, SU ESTATURA Y LA ACTIVIDAD DIARIA QUE REALICE. SE RECOMIENDA UNA INGESTA DE 1700 A 2000 CALORÍAS DIARIAS.

PARA QUE UN NIÑO TENGA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA SU PLATO DEBE ESTAR CORRECTAMENTE BALANCEADO.

ESTOS SON LOS PARÁMETROS A SEGUIR:

- LA MITAD DEL PLATO DEBE CONTENER FRUTAS Y VERDURAS EN CADA COMIDA.
- EL OTRO 25% DEBE SER DE CARBOHIDRATOS
- Y EL 25% RESTANTE DE PROTEÍNA
- LOS LÁCTEOS SON EXCELENTES FUENTES DE PROTEÍNA Y ENERGÍA ASÍ COMO ACOMPAÑANTES DE CADA COMIDA PERO SIEMPRE SE LOS DEBE BRINDAR CON MODERACIÓN YA QUE APORTAN AZUCARES A LA DIETA.
- SE DEBE EVITAR ALIMENTOS PROCESADOS, CON EXCESO DE AZUCARES Y ALIMENTOS CON GRASAS TRANS COMO: GOLOSINAS, LECHE S ABO RIZADAS, PAPAS FRITAS EMPACADAS ETC.

PARA MEDIR LAS CANTIDADES DE PORCIONES QUE NECESITA TU PEQUEÑO PUEDES HACERLO DE ACUERDO AL TAMAÑO DE LA PALMA DE SU MANO.



La Calidad = de importante que la cantidad

LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES DIARIAMENTE ES IGUAL DE IMPORTANTE QUE LA CANTIDAD QUE BRINDAS DE LOS MISMOS A LOS NIÑOS.

POR ESO, ESTE RECETARIO HA SIDO CREADO EN BASE A PRODUCTOS AGROECOLÓGICOS DE LA PARROQUIA DE CHALTURA, UBICADA EN ANTONIO ANTE IMBABURA.

ESTO HACE QUE CADA PREPARACIÓN CONSTE DE INGREDIENTES ORGÁNICOS CULTIVADOS POR PEQUEÑOS AGRICULTORES DE LA ZONA. GRACIAS A SU ARDUO TRABAJO LOGRAN BRINDARNOS DÍA A DÍA PRODUCTOS DE LA MAS ALTA CALIDAD QUE APORTAN POSITIVAMENTE A NUESTRA SALUD Y DESARROLLO.

!QUÉ MEJOR! SI DESDE PEQUEÑOS ENSEÑAMOS A NUESTROS PEQUEÑOS A CONSUMIR ALIMENTOS DE CALIDAD Y POR CONSIGUIENTE APOYAMOS A PEQUEÑOS PRODUCTORES QUE DEDICAN SU VIDA A PROVEERNOS DE ALIMENTOS PARA QUE NUNCA FALTEN EN NUESTRA MESA!





Es hora de cocinar!

ESTE RECETARIO CONTIENE 10 RECETAS
SALUDABLES Y BALANCEADAS.

A CONTINUACIÓN ENCONTRARAS IDEAS DE
PREPARACIONES NUTRITIVAS PARA UN MENÚ
INFANTIL:

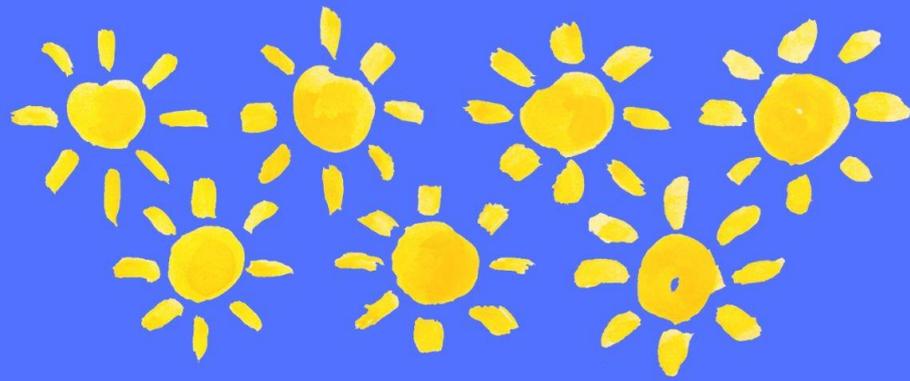
- DESAYUNOS
- MEDIA MAÑANA
- ALMUERZO
- MEDIA TARDE
- CENA
- POSTRES

LOS PLATILLOS ESTAN ELABORADOS CON
PRODUCTOS DE FÁCIL ACCESO,
PROCEDIMIENTOS SENCILLOS Y SOBRE TODO
DELICIOSOS QUE CONSTAN DE MUCHOS
COLORES, SABORES, TEXTURAS!

Algunos de los productos que utilizaremos son:

- AGUACATE
- ARVEJA
- AVENA
- BRÓCOLI
- CEBOLLA BLANCA
- CEBOLLA PAITEÑA
- CHOCLO
- COLIFLOR
- DURAZNO
- FRESAS
- HARINA DE TRIGO
- KIWI
- LECHUGA
- LIMÓN
- MANZANAS
- MORA
- PAPA
- PLÁTANO
- PESCADO
- PIMIENTOS
- POLLO
- QUINOA
- REMOLACHA
- TOMATE RIÑÓN
- UVA
- ZANAHORIA





Desayunos



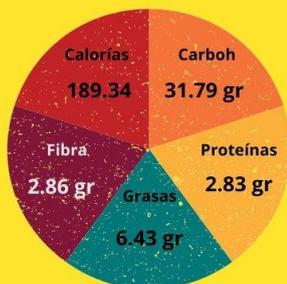
AVENA ARCOIRIS



INGREDIENTES

- 1 taza de avena (grano entero).
- 1 kiwi
- 1 durazno
- 4 fresas
- 4 cucharaditas de coco rallado sin azúcar.
- 2 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de panela o azúcar morena

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 3 minutos.



Peso x porción
150 gr

PROCEDIMIENTO

01

Cocina la avena con la canela con 5 cucharadas de agua hasta que este suave y con la consistencia que desees. Reserva.

02

En un sartén de teflón tuesta el coco hasta que cambie de color.

03

Deja enfriar y coloca encima de la avena los duraznos cortados en cuadritos, las manzanas, el kiwi y el coco.

Si quieres añadir una textura crocante puedes agregar una cucharada de nueces o almendras picadas!



TORTITAS DE MANZANA CON MIEL DE MORA



INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de harina
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ de taza de azúcar
- 1 vaso de leche
- 1 cuchara de panela o azúcar morena
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- 4 fresas
- 1 manzana y 1/2
- 1 plátano
- 4 uvas
- $\frac{1}{2}$ taza de Moras
- 4 cucharadas de Miel
- 1 cucharadita de Vinagre o jugo de limón.

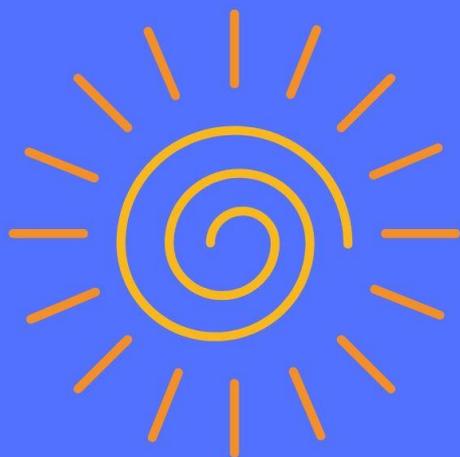
- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos.



Peso x porción
246,5 gr

PROCEDIMIENTO

- 01 Separa las yemas de las claras de los huevos.
En un recipiente mezcla la harina, la panela molida, la canela, las yemas, la leche y la pizca de sal. Bate muy bien con un batidor de globo.
- 02
- 03 Pela las manzanas y rállalas, añadelas a la mezcla anterior
A fuego medio calienta un poco de mantequilla. Vierte la masa en el sartén y dora de los dos lados. Repite el proceso para cada tortita.
- 04
- 05 Para la miel: Picar las moras y cocinarlas con la miel, $\frac{1}{2}$ taza de agua y una cucharadita de vinagre. Esperar a que coja textura
- 06 Picar las fresas, las manzanas el plátano y las uvas. Montar con mucha creatividad.



*Media
mañana*





CEVICHE DE CHOCHOS



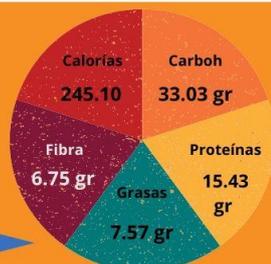
INGREDIENTES

- 1 taza de chochos
- El jugo de 2 limones
- El jugo de $\frac{1}{2}$ naranja
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate
- 1 manojo de cilantro
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de tomate licuado y cernido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Para acompañar:
Canguil, maíz tostado, aguacate.

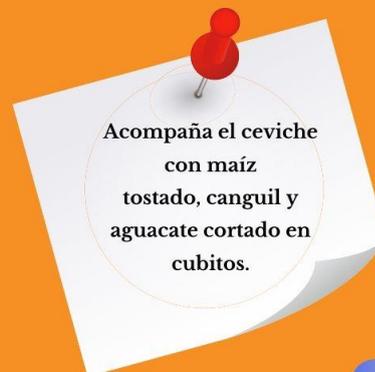
PROCEDIMIENTO

- 01 Curte las cebollas en un recipiente con sal y agua tibia por 10 minutos, luego cierne el agua y enjuágala.
- 02 Mezcla la cebolla, el tomate cortado en cubitos, los chochos, el jugo del tomate, el jugo de limón, el jugo de naranja, cilantro picado, el aceite de oliva y la sal (al gusto).
- 03 Deja marinar al ceviche de chochos por un 1-2 horas en la refrigeradora antes de servir.

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 5 minutos.



Peso x porción
224 gr





Almuerzos





PASTA COLORIDA CON POLLO A LA PLANCHA



INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ pechuga de pollo
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de pasta de colores
- 2 tazas de verduras mixtas picadas: brócoli, zanahorias, arvejas, coliflor, choclo desgranado.
- Sal, pimienta y comino.
- Aceite de oliva
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado.

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 5 minutos.



Peso x porción
241 gr

PROCEDIMIENTO

- 01 Cocina la pasta en agua con sal por alrededor 15 minutos
- 02 Condimenta las pechugas fileteadas de pollo con sal, pimienta y comino (no condimentar mucho)
- 03 Cuando esté casi lista la pasta, agrega las verduras y cocinalas.
- 04 Una vez listo mezclar la pasta con las verduras. Reservar.
- 05 En un sartén de teflón con poco aceite coce la pechuga a la plancha.
- 06 Divide la pasta entre 4 platos. Agrega 1 cucharada de queso y el pollo cortado en tiritas a cada plato.



WRAP DE POLLO CON VERDURAS



INGREDIENTES

- 1/4 de Lechuga
- 1 tomate riñón
- ½ taza de Pimiento rojo
- ½ taza de Pimiento Verde
- ½ taza de Pimiento amarillo
- 1 aguacate
- 1/2 Pechuga de Pollo
- 4 cucharadas de Yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharadita de jugo de Limón
- 1/2 Aguacate
- 5 tortillas de harina de trigo.
- 4 papas pequeñas
- Sal, Pimienta y Tomillo

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos.



Lo puedes acompañar con una pequeña porción de puré de papa, esto añadirá una textura que complementará el plato.

PROCEDIMIENTO

- 01 Condimenta la pechuga, agrégale un poco de tomillo y aceite de oliva.
- 02 Cocina las papas en agua con sal. Durante 15 a 20 min.
- 03 Pon una sartén a calentar en el fuego con unas gotas de aceite y cuando este bien caliente asa la pechuga de pollo, retírala del fuego y córtala en tiritas
- 04 Lava los pimientos y los tomates y córtalos en cubitos, lava la lechuga y córtala en tiras finas. Parte el aguacate y cortalo.
- 05 Salpimenta el yogurt griego y exprime unas gotitas de limón.
- 06 Para armar el wrap: Pon las tortillas en una tabla y úntalas con salsa de yogurt, pon un poco de todos los ingredientes; Enrolla.
- 07 Corta las papas en rondes y córtalas con un molde pequeño para que quede la forma que desees dar. Coloca la preparación sobre lechuga.

Peso x porción
312 gr



Media tarde



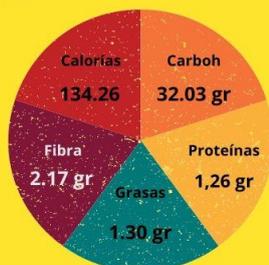


INGREDIENTES

- 5 fresas
- 2 uvas
- 1 plátano
- 1 cucharada de miel (opcional)

- Porciones: 1
- Tiempo de preparación: 5 minutos

Puedes acompañar con un poquito de crema chantilly (20 gr de crema de leche fría + 5 gr de azúcar morena y esencia de vainilla, todo esto batido hasta que coja textura)



Peso x porción
114 gr

TRENSITO DE FRESAS CON PLATANO



PROCEDIMIENTO

- 01 Pela el plátano, corta dos fresas en la mitad y corta también las puntas para las ruedas del carrito.
- 02 Corta las uvas por la mitad para que sean el aro de las rueditas.
- 03 Coloca 3 fresas en la parte superior del platano. Sirve.

Es una opción nutritiva para media mañana o media tarde





Cenas





BOLITAS DE BROCOLI



INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli
- $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca finamente picada
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de pan molido
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharada de polvo de ajo
- 1 cucharada de perejil, finamente picada.
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 hojitas de Lechuga crespita
- 2 unidades de tomate cherry

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos.



Peso x porción
200 gr

PROCEDIMIENTO

- 01 En una olla cocina el brócoli por 3 minutos, retira, colocalo en agua con hielos, cuela y repicalo.
- 02 En un bol, mezcla el brócoli con la cebolla, el queso parmesano, el pan molido, el orégano, el ajo en polvo, el perejil, el huevo y sazona con sal, pimienta y comino.
- 03 Forma las bolitas y refrigera por 30 minutos hasta que estén firmes.
- 04 En un sartén, calienta 3 cucharadas de aceite a fuego medio y cocina las bolitas hasta que estén doradas. Al momento de sacarlas escúrrelas en papel absorbente.
- 05 Sirve y acompaña con una ensalada fresca de lechuga y tomates cherry.

Al retirar al brócoli de la olla y colocarlo en agua con hielos se corta su cocción y su color se resalta!



DEDITOS DE PESCADO CON QUINOA

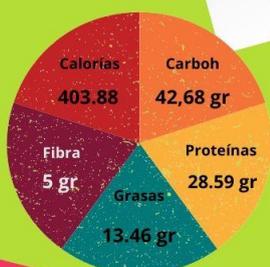


INGREDIENTES

- 1 filete de pescado dorado o tilapia.
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ taza de quinoa
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de harina
- Sal y pimienta
- 1 huevo
- ½ aguacate
- ½ tomate

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos

Para eliminar la saponina de la quinoa, debes lavarla bajo el agua del grifo. Usa un colador fino para escurrir el agua.



Peso x porción
198.4 gr

PROCEDIMIENTO

01 Precalienta el horno a 200°C.

Hierve el agua y añade el diente de ajo. Cuando este hirviendo incorpora la quinoa. Cocina durante 20 minutos a fuego medio.

03 Corta el pescado en bastones grandes y añade el zumo de limón, mostaza, sal, pimienta y comino. Reserva en frío.

Separa en tres bowls diferentes el huevo batido, la harina y la quinoa cocinada. Saca los deditos del refri y pasa cada uno por harina, luego por el huevo y al final por la quinoa.

05 Hornéalos por aproximadamente 20 min.

06 Sírvelo con un guacamole tradicional, te quedara delicioso



Postres





PANCAKES DE ZANAHORIA CON PLATANO

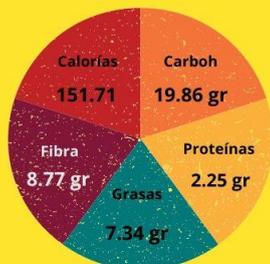


INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 huevos
- 1 taza de avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas de nuez repicada
- 3 cucharadas de Aceite
- Para montar:
- Cantidades al gusto de plátano, nueces, canela y miel de abeja.

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 5 minutos

Esta preparación combina muy bien servida con un vaso de leche.



Peso x porción
109.5 gr

PROCEDIMIENTO

01

Coloca en un bol el plátano y tritúralo con un tenedor, añade la avena, el huevo, la zanahoria rallada, una cucharada de aceite y canela

02

Engrasa un sartén, una vez caliente+ vierte un cucharón de la mezcla (en este caso se utilizó un molde para dar forma al panqueque) y agrega las nueces. Cuando comiencen a salir burbujas, voltea con cuidado y cocina por el otro lado. Repite hasta que se termine la mezcla.

03

Sirve en un plato y decóralo con plátano, nuez y canela. Puedes acompañarlo con miel de abeja.



GALLETAS DE QUINOA CON MERMELADA DE REMOLACHA



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de azúcar morena o panela
- ¼ taza de coco rallado
- ¼ taza de mantequilla
- 1 cucharadita de bicarboanto
- 1 cucharadita de miel
- Para la mermelada:
- 2 remolachas
- 1 limón
- 2 ramas de canela
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 und de clavo de olor
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de agua.

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: Mermelada: 1 hora, Galletas 30 min.



PROCEDIMIENTO PARA LAS GALLETAS:

01

Coloca los ingredientes secos en un recipiente y mézclalos. (harina, quinoa, azúcar y coco rallado). Aparte derrite la mantequilla y añade la miel hasta que la mezcla sea homogénea.

02

En una taza aprox de agua caliente diluye el bicarbonato y los secos junto con la mantequilla con miel derretida. Mezcla todo muy bien hasta tener una masa parcialmente uniforme.

03

Precalentar el horno a 170 grados.

04

Toma porciones de la masa y dales una Forma para ponerlas en la bandeja con papel cera.

PARA LA MERMELADA:

01

Cortar la remolacha en cubos pequeños, añadir las especias y el agua. Agregar las ramas de canela y a fuego mínimo cocer la preparación durante una hora aprox. Revisa que el agua no se seque.

02

Una vez listo, retirar del fuego y dejar que repose por 10 min. Agregar la preparación en un procesador y batir por 5 min Reservar la mermelada en un recipiente de vidrio.



Recuerda:

LAS RECETAS ESTÁN DISEÑADAS PARA SER CONSUMIDAS A CUALQUIER HORA DEL DÍA. LAS CENAS PUEDEN SER ALMUERZOS Y LOS POSTRES PUEDEN ESTAR PRESENTES TANTO EN MEDIA MAÑANA COMO EN MEDIA TARDE.

LAS PORCIONES SON RELATIVAS A LA EDAD, TAMAÑO Y GASTO ENERGÉTICO QUE TENGA TU PEQUEÑO.



**ALIMENTAR BIEN A TUS HIJOS ES UNA DECISIÓN!
CANTIDAD+CALIDAD+CREATIVIDAD= NIÑOS SALUDABLES**

