



FACULTAD DE TURISMO Y HOSPITALIDAD

**PLAN DE MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS NUTRICIONALES
Y COSTOS DE LA COCINA DEL CENTRO EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
AUDITIVO ORAL INFA-CONOCOTO**

Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos
establecidos para optar por el título de:
Tecnóloga en Alimentos y Bebidas

Profesora Guía:
María Fernanda Sandoval

Autora:
Carolina Estefanía Yangua Armijos

Año
2012

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”

María Fernanda Sandoval
Nutricionista

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”.

Carolina Estefanía Yangua Armijos

C.I.: 171648519-6

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por su dedicación y gran apoyo para poder lograr un peldaño más en mi carrera profesional, por toda su dedicación y paciencia al apoyarme en todo momento en esta gran meta que esta por ser cumplida.

DEDICATORIA

A mis padres ya que ellos me enseñaron la constancia y la gansa de luchar por un fin
A mis hermanas que con su apoyo aportaron a que esto sea una realidad en mi vida.

RESUMEN

El Instituto Nacional del Niño y la Familia INFA es un Centro Educativo con características de experimental, destinado a la atención, educación y rehabilitación de niñas, niños y jóvenes que presentan una discapacidad auditiva, utilizando el enfoque Auditivo-Oral; el mismo que constituye una forma de vida en la que los familiares, educadores y personas que rodean al niño con problemas auditivos juegan un papel preponderante en la tarea de crear condiciones necesarias que impulsen su desarrollo fundamentándose los tres elementos prioritarios: la interacción, lo auditivo.

De acuerdo a los alcances de la Calidad que utilizamos en este Curso, el producto del agro debe ser inocuo, saludable, agradable, logrado por procesos respetuosos del medio ambiente y de la salud, seguridad y bienestar del trabajador. Lo saludable implica que sirve para conservar o restablecer la salud corporal. También se dice que sirve para el crecimiento y el sostenimiento de la vida. Ello comprende tanto los aspectos nutritivos como medicinales del producto.

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN.

El proyecto esta enfocado a la realización de un recetario a manera de guía nutricional, que tendrá la finalidad de ser donado con el fin de mejorar la calidad alimenticia de los niños y niñas.

ABSTRACT

The National Institute of Child and Family Education Center is a INFA with experimental characteristics, designed to care, education and rehabilitation of children and young people with a hearing impairment, using the Auditory-Oral approach, the same which is a lifestyle in which families, educators and people who surround the child with hearing problems play a role in the task of creating conditions that foster its development the three priority areas: interaction, auditory.

According to the scope of the quality we use in this course, the product of agriculture should be safe, healthy, pleasant, accomplished by environmentally friendly processes and health, safety and welfare of the worker. The healthy means used to preserve or restore bodily health. It is also said serving for growth and sustenance of life. This includes both nutritional and medicinal aspects of the product.

Several factors determining growth and size (height) short of a child. The genetic factor (inheritance) greatly influences but we must not forget the important relationship between growth and feeding.

The project is focused on the realization of a recipe as a guide to nutrition, which will have the purpose of being donated to improve the quality of feeding children.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1 CAPITULO I. RESEÑA HISTÓRICA	5
1.1 ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN.....	7
1.2 UNIVERSO DE ESTUDIO	8
1.3 TIPO DE ENFERMEDADES	8
1.3.1 Aspectos Metodológicos	10
1.3.1.1 Resultados de Encuesta de Aceptabilidad.....	12
1.3.1.2 Resultados de la Encuesta	14
1.3.2 Encuesta Nutricional para Padres de Familia	15
1.3.3 Análisis de Encuesta.....	17
2 CAPÍTULO II. CALIDAD NUTRICIONAL	18
2.1 CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN	18
2.1.1 Priorizando Alimentos	19
3 CAPITULO III. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO	25
3.1 LOS NUTRIENTES ESENCIALES	26
3.2 CONDUCTAS ALIMENTARIAS	26
3.2.1 Nutrición y Deporte	27
3.2.2 El Desayuno, Refrigerios y Loncheras.....	28
3.2.3 Necesidades Calóricas de los Niños.....	29
4 CAPITULO IV. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE UNO A TRES AÑOS	30
4.1 ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE CUATRO A SEIS AÑOS.....	34
4.1.1 Los Años Preescolares	37
4.1.2 Necesidades Energéticas y de Nutrientes	37
4.1.3 ¿Qué Pensar de los Complementos Vitamínicos y de Minerales?	38
5 CAPITULO V. COSTOS Y SU DESCRIPCIÓN	39
5.1 ¿QUE SON COSTOS DE PRODUCCIÓN?	39
5.2 ANÁLISIS DE COSTOS	40
5.3 APLICABILIDAD DEL PROYECTO.....	41
5.3.1 Recetas.....	41

6	CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52
6.1	CONCLUSIONES.....	52
6.2	RECOMENDACIONES	52
	Referencias	53
	Anexos	54

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador, durante la década de los 90 según el INEC, el crecimiento de la producción de alimentos (2,47%) fue ligeramente superior al de la población (2,1%).

En el país, la oferta alimenticia, en términos potenciales, fue suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de la población a pesar, incluso, de la caída de la producción como consecuencia de "El Niño" de 1997-98 y la crisis económica de fin de la década.

En efecto, en promedio los ecuatorianos disponen de 2.278 kilocalorías por día, energía suficiente como para satisfacer sus necesidades nutricionales mínimas (2.237 kilocalorías; World Bank 1995). Sin embargo, los problemas nutricionales no han desaparecido en el país: a finales del 2000, casi tres de cada 10 niños y niñas menores de 5 años mostraba indicios de desnutrición (SIISE et al. 2000), la principal causa de muerte infantil era el crecimiento fetal lento y la desnutrición calórica-proteica estaba entre las seis principales causas de muerte de los niños antes de cumplir cinco años. Así mismo, la desnutrición es una de las diez principales causas de muerte de toda la población en uno de cada tres cantones del país.

El MIES INFA atiende a cerca de 500 mil niños y niñas, de entre 0 y 5 años.

El objetivo general de desarrollo infantil es garantizar la protección integral de derechos de los niños y niñas de 0 a 5 años de edad en igualdad de oportunidades y condiciones, para lograr su pleno desarrollo en armonía con su entorno sociocultural y ambiental, con la participación y corresponsabilidad del Estado, la sociedad y la familia. (www.infa.gob.ec)

Como línea de Desarrollo Infantil, contribuyen al mejoramiento de los niveles de desarrollo integral de los niños y niñas menores de 5 años de edad que viven

en el país, cuyas familias están ubicadas en condiciones de pobreza y extrema pobreza

Las dos modalidades de atención desarrollan los siguientes componentes:

1. Cuidado diario
2. Salud
3. Nutrición
4. Educación
5. Recreación
6. Educación familiar

JUSTIFICACIÓN

En los últimos años en el Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto, se han realizado muchas innovaciones en el área de la cocina y en su organización, pero estas no han cubierto las necesidades en cuanto a la estandarización de recetas, así como la creación de un menú para la adecuada alimentación de los niños y niñas del establecimiento.

La perspectiva es ayudar a combatir problemas tan relacionados con la alimentación en edad escolar, es enseñarles a adquirir un buen hábito de dieta equilibrada desde edades muy tempranas e inculcarles una actitud crítica ante determinado tipo de alimentación tanto a sus padres, actores clave en el manejo de su alimentación diaria, como el personal encargado en el Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Es importante mejorar la calidad nutricional en el servicio de alimentación del Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto?

Es de conocimiento de todos que los niños y niñas son el presente de la sociedad y para su correcto desenvolvimiento físico, mental e intelectual es necesario una buena alimentación, por ello este plan de mejora de la calidad nutricional se crea con el fin de cubrir los requerimientos nutricionales de los niños y niñas que son atendidos en el Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto.

Objetivo General:

- Realizar un plan de mejoramiento de los procesos nutricionales y costos del servicio de alimentación del Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto.

Objetivos Específicos:

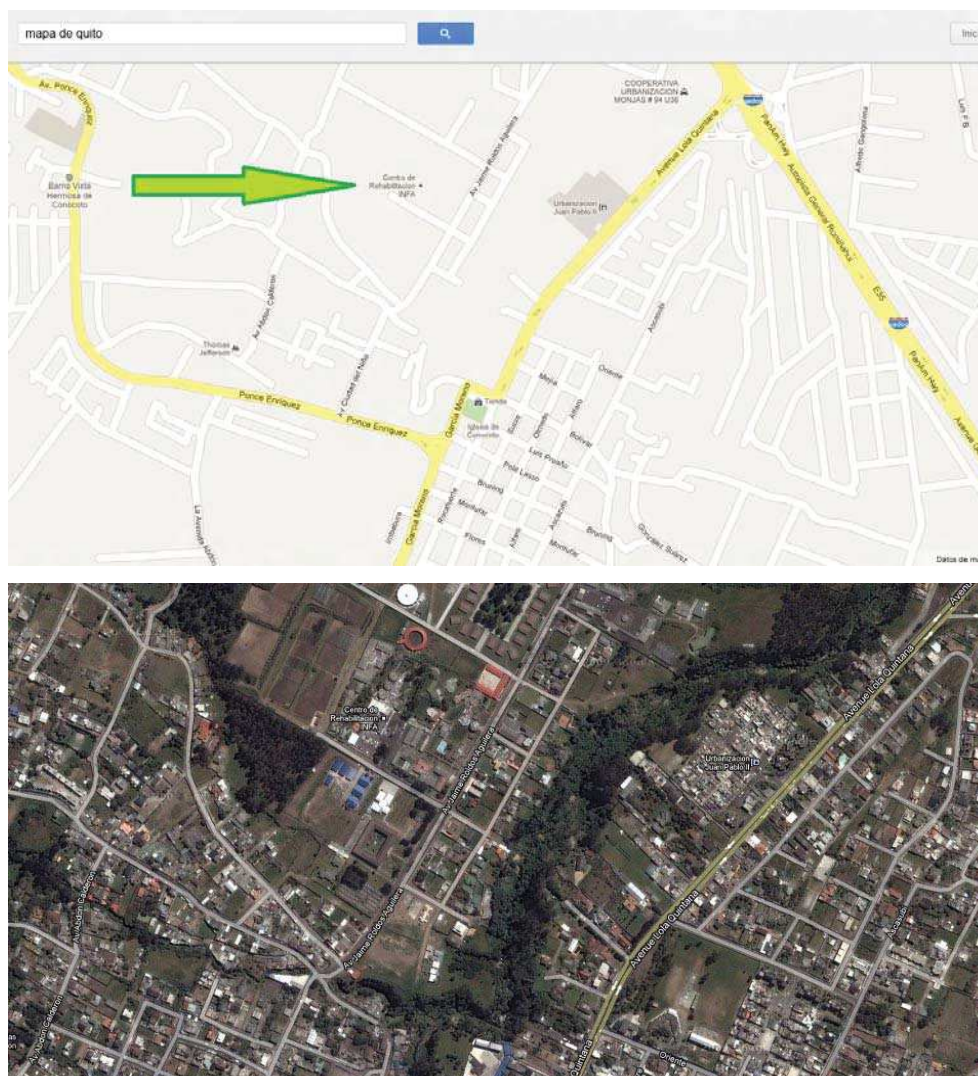
- Proponer un recetario organizado y estandarizado para ayudar con esto a la atención oportuna del servicio de alimentación.
- Ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales que tengan los niños y niñas.
- Aumentar las condiciones operativas y servicio de alimentación, mediante una capacitación básica sobre técnicas gastronómicas

Características del Lugar

La institución se encuentra ubicada en la parroquia de Conocoto en la Avenida Ciudad del Niño s/n y funciona en los espacios e instalaciones físicas que pertenecen al INFA.

Ubicación:

Foto 1: Vista satelital del Centro de Educación Básica General
Auditivo Oral INNFA-Conocoto



Fuente: <http://www.google.com/mapmaker-conocoto+infa.com>

1 CAPITULO I. RESEÑA HISTÓRICA

El Instituto Nacional del Niño y la Familia INFA el año 1991 establecen un programa de estimulación temprana y asesoramiento a padres de niñas y niños con discapacidad auditiva, en el que se utiliza el enfoque Auditivo-Oral.

En el año 1995, en el que el primer grupo de niños alcanza la edad para el ingreso a la educación formal y con el fin de continuar el proceso de habilitación con los mismos lineamientos del enfoque aplicado en los primeros años; con la asesoría del INFA, se crea el Aula de Educación Especial Integración Parcial Auditivo-Oral, inserta en la escuela regular “Ciudad de Cuenca”, a través de la cual se pretendía realizar integración total y parcial o social. Sin embargo, la experiencia vivida durante los tres primeros años demostró que no era posible implantar exitosamente un modelo de estas características en el sistema de enseñanza regular del país.

La Dirección de Educación Provincial de Pichincha considerando el incremento de alumnos y los años de educación básica, eleva esta Aula de Educación Especial Integración Parcial Auditivo-Oral; autorizando su creación y funcionamiento mediante resolución N°-095, del 1 Octubre de 1999. (INNFA, INEC, Frente Social, Nuestros Niños, CEPAR, BID, PNUD, UNFPA, UNICEF, 2001)

Misión: Es un Centro Educativo con características de experimental, destinado a la atención, educación y rehabilitación de niñas, niños y jóvenes que presentan una discapacidad auditiva, utilizando el enfoque Auditivo-Oral; el mismo que constituye una forma de vida en la que los familiares, educadores y personas que rodean al niño con problemas auditivos juegan un papel preponderante en la tarea de crear condiciones necesarias que impulsen su desarrollo fundamentándose los tres elementos prioritarios: la interacción, lo auditivo y lo oral.

El fin es el desarrollar en las niñas, niños y jóvenes con deficiencia auditiva un lenguaje competente y/o destrezas comunicativas que le permitan su inclusión al circuito de enseñanza regular, mejorar su calidad de vida y su participación en el campo laboral y social.

Visión: Potencializar en los estudiantes competencias que les permita desarrollar un nivel más elevado sus destrezas comunicativas, lingüísticas, motoras y educativas.

Ser una Institución reconocida por su compromiso permanente con la excelencia, el trabajo en equipo y la habilitación de los estudiantes deficientes auditivos al sistema nacional de educación regular, a través de su oferta de servicios educativos y programas de capacitación pertinentes y actualizados a instituciones que permiten el ingreso de nuestros estudiantes. (INNFA, INEC, Frente Social, Nuestros Niños, CEPAR, BID, PNUD, UNFPA, UNICEF, 2001)

1.1 ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN

Tabla 1. Organización y Participación

FUNCIONES DE LOS PROFESORES	PROCEDIMIENTOS
Son deberes y atribuciones de los Profesores, además de los estipulados en el artículo 96 del Reglamento General de Educación Especial los siguientes;	
✓ APOYAR Y COLABORAR EN LA ADMINISTRACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	<p>a. El profesor de turno semanal llegará 10 minutos antes y permanecerá 10 minutos después de la hora de salida. Será responsable de abrir y cerrar las instalaciones de la Institución y también tendrá a su cargo el cuidado y el adecuado comportamiento de los estudiantes en la hora del recreo.</p> <p>b. El profesor de turno semanal del comedor deberá controlar el cumplimiento de los horarios establecidos y el adecuado comportamiento de los estudiantes durante el desayuno y almuerzo.</p> <p>c. Los profesores de turno semanal en la revisión de auxiliares auditivos deberán reportar novedades y realizar las notas de reparación de manera oportuna.</p> <p>d. Asistir y participar obligatoriamente en el periodo de matrículas y de planificaciones.</p> <p>e. Responsabilizarse del cuidado de los equipos técnicos a su cargo.</p> <p>f. Cumplir con las comisiones establecidas y proyectos a su cargo.</p>
✓ BRINDAR UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DEL C.E.G.B.A.O.	<p>a. Asesorar permanentemente a los padres de familia para que proporcionen para que brinden un apoyo auditivo, lingüístico y de conocimientos académicos en el hogar.</p> <p>b. Atender a los padres de familia en horarios establecidos por el Director y por los maestros.</p> <p>c. Propiciar círculos de estudio dentro de la Institución a fin de lograr mayor eficiencia en su labor educativa.</p> <p>d. Elaborar documentos y materiales de trabajo.</p>
✓ COLABORAR CON LAS AUTORIDADES Y EL PERSONAL DOCENTE EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS, EL FORTALECIMIENTO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y DESPLEGAR GESTIONES TENDIENTES AL MEJORAMIENTO DE LAS CONDICIONES MATERIALES DEL ESTABLECIMIENTO	<p>a. Presentar un plan de actividades a la Junta General de Profesores en el plazo de un mes a partir de su posesión</p> <p>b. Encargarse de la representación oficial de los padres de familia en las gestiones de eventos internos y externos de la institución.</p> <p>c. Participar en las comisiones designadas por los directivos del establecimiento</p> <p>d. Presentar un informe final de labores, al concluir el periodo para el cual fueron elegidos</p>
✓ PROPORCIONAR A LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES QUE ASISTEN AL C.E.G.B.A.O EL DESAYUNO Y EL ALMUERZO TOMANDO EN CUENTA PARÁMETROS BÁSICOS DE NUTRICIÓN.	<p>a. Verificar el estado de los insumos entregados por el PAE.</p> <p>b. Responsabilizarse de la custodia, administración y entrega de los insumos para la preparación de alimentos</p> <p>c. Elaborar el ciclo de menú anual para la preparación de alimentos el mismo que se entregará cada semana al grupo de madres encargadas de esta actividad</p> <p>d. Elaborar la lista de compras que complementan la alimentación, de acuerdo al menú semanal correspondiente.</p>
✓ ORGANIZAR A LAS MADRES DE FAMILIA PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.	<p>a. Organizar los turnos para la preparación de alimentos</p> <p>b. Publicar el horario de turnos trimestrales en la cartelera</p> <p>b. Entregar de manera oportuna los víveres para la preparación de alimentos o el dinero para las compras semanales.</p>
✓ INFORMAR SOBRE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS	<p>a. Llevar un libro de contabilidad</p> <p>b. elaborar un registro novedades</p> <p>c. Elaborar el informe final</p> <p>Presentar el informe a las autoridades, docentes y padres de familia.</p> <p>d. presentar informes y demás documentos que requiera la oficina Provincial del Programa de Alimentación Escolar.</p>

Elaborado por: La autora

1.2 UNIVERSO DE ESTUDIO

Tabla 2. Universo de Estudio

EDAD	GENERO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
2 años	1		1
3 años	3	4	7
4 años	11	8	19
5 años	7	11	18
6 años		4	4
TOTAL	22	27	49

Elaborado por: La autora

Tenemos en total 49 niños de los cuales 22 son niñas de edades entre los 2 a 5 años es decir el 44% de la totalidad de las personas que asisten al Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto, además tenemos 27 niños cuya edad ya desde los 3 hasta los 6 años de edad estamos hablando el 56% de la totalidad de la población podemos ver que son más los estudiantes de sexo masculino.

1.3 TIPO DE ENFERMEDADES

Tabla 3. Tipo de Enfermedades

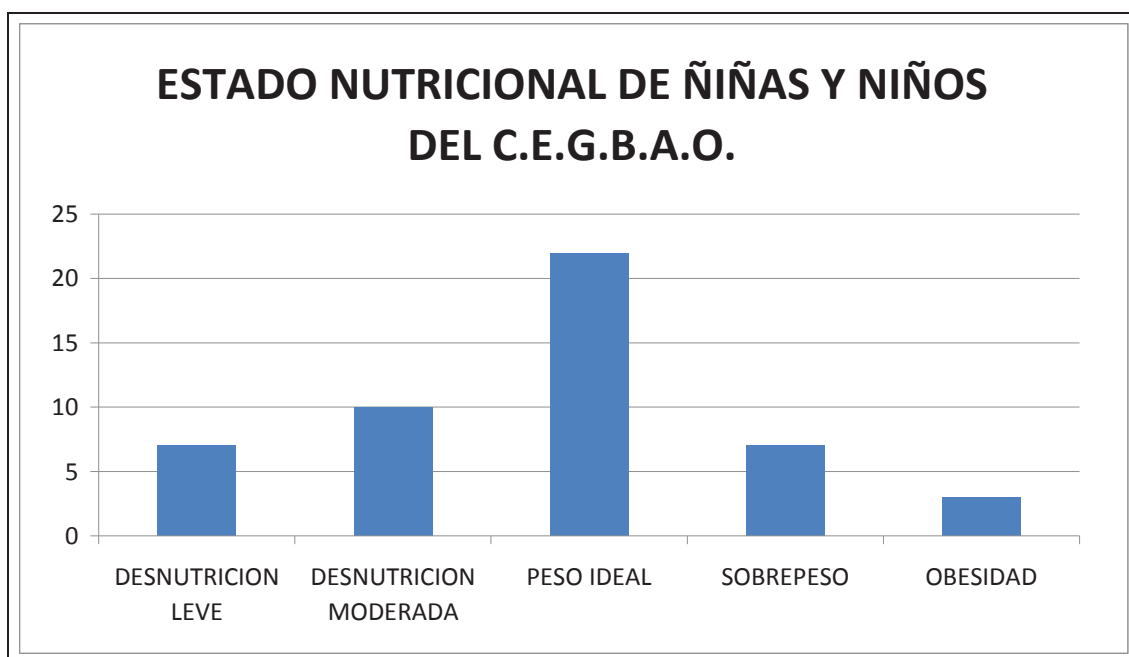
HIPOACUSIA	Nº DE ALUMNOS
Neurosensorial leve	2
Neurosensorial moderado	3
Neurosensorial profunda	2
Conductiva	4
TOTAL	11

Elaborado por: La autora

En el Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto asisten 11 niños y niñas con problemas auditivos de los cuales tenemos diferentes tipos de hipoacusia que son: neurosensorial leve 2, neurosensorial moderado

3, neurosensorial profunda 2, y conductiva 3 niños y 1 niña todos cuentan tienen un tratamiento e implante que son en neurosensorial diadema y audífonos y conductiva implante coclear y audífonos.

Gráfico 1. Estado Nutricional



Elaborado por: La autora

¿QUE ES HIPOACUSIA?

Es la disminución del nivel de audición de una persona por debajo de lo normal.

Puede ser reversible o permanente.

Es reversible cuando es posible devolverle al paciente mediante algún tratamiento la capacidad auditiva.

Es permanente cuando no se puede mediante tratamientos devolver dicha capacidad.

QUÉ ES LA COFOSIS?

Cofosis o anacusia, significa la pérdida total de la Audición. Si es de un sólo oído, se expresa cofosis unilateral, si es de ambos, se expresa cofosis bilateral.

¿Qué es la Hipoacusia conductiva?

Cuando el sonido ingresa al oído, suceden dos cosas:

- 1) Es conducido a través del oído externo y medio para llegar al oído interno. Cualquier trastorno en la conducción hacia el oído interno originará una hipoacusia de conducción o conductiva.
- 2) En el oído interno el sonido es finalmente percibido, codificado en impulsos eléctricos que por vía nerviosa llegan al cerebro. Cualquier trastorno en el oído interno, nervio auditivo o áreas cerebrales relacionadas con la audición originará una hipoacusia perceptiva.

Si los trastornos actúan sobre la conducción y la percepción a la vez, se hablará de una hipoacusia mixta.

1.3.1 Aspectos Metodológicos

Para el estudio se escogió la metodología de observación y análisis porque nos permite establecer contacto con la realidad a fin de contextualizarla. Constituye un estímulo para la actividad intelectual creadora.

Universo: Será la totalidad de los alumnos es decir 49 niñas y niños que se mejorara su calidad nutricional además se cuenta con la ayuda del Director, profesores, madres y padres de familia.

Muestra: Se considero a niñas y niños del primer año de educación básica ya que estos siguen instrucciones y se les hace más fácil comprender lo que se les enseña se desarrollo una encuesta a los padres y madres de familia de este grado.

Materiales y Métodos

- Entrevista
- Papel
- Encuesta
- Papel
- Pinturas de colores
- Lápices
- Pruebas de aceptabilidad
- Colada fortificada
- Granola
- Galletas de soya
- Manzana y naranja
- Cebolla y tomate
- Encuesta para Madres y Padres de familia
- Papel
- Esferos

1.3.1.1 Resultados de Encuesta de Aceptabilidad

Gráfico 2. Pregunta 1



Elaborado por: La autora

La mayoría de los niños, han manifestado que tienen una preferencia por la colada fortificada entregada en el Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto. Sin embargo, no es la totalidad de la población de estudio, por lo tanto, se debe desarrollar una alternativa que disminuya el porcentaje de niños que no la disfrutaban la colada.

Gráfico 3. Pregunta 2



Elaborado por: La autora

La aceptabilidad de los niños por la granola se puede ver que es bastante además se necesita mejorar la calidad nutricional para que puede llegar a un nivel muy satisfactorio.

Gráfico 4. Pregunta 3



Elaborado por: La autora

Se puede ver la total satisfacción por parte de los niños.

Gráfico 5. Pregunta 4



Elaborado por: La autora

Gráfico 6. Pregunta 5



Elaborado por: La autora

Los niños en su mayoría les gusta los vegetales, podemos darnos cuenta que al resto de niños no les gusta porque no siempre los consumen.

1.3.1.2 Resultados de la Encuesta

Las encuestas se realizaron a 17 niños del “CENTRO DE EDUCACION GENERAL BASICA AUDITIVO ORAL INFA-CONOCOTO” del 1er año de educación básica sus edades están desde los 5 años hasta los 6 años 2 meses se considero a este grupo de la población ya que todos ellos siguen las instrucciones que se les pida además de poder escribir 12 niñas y niños son personas que escuchan de la clase es decir 5 niños con discapacidad auditiva con la finalidad de la encuesta es medir el nivel de satisfacción en la alimentación que se les entrega.

Las niñas y niños de la clase están satisfechos con la alimentación que reciben más argumentan que no les gusta que la colada tiene mucha leche y no les gusta ellos sugieren tener más frutas en su alimentación, la granola les parece muy rica como les sirven es decir con yogurt, les galletas pero solo piden que

les den una vez por semana en lo que respecta a frutas está todo bien en la manera que les sirven.

1.3.2 Encuesta Nutricional para Padres de Familia

¿Qué le gusta a su hijo (a) comer en el desayuno?

Cereal yogurt

Pan leche

Arroz Bolones o Empanadas de verde

¿Normalmente que le da a su hijo (a) para el desayuno?

Arroz acompañado Pan con leche

Yogurt Manzana

Gráfico 7. Pregunta 3 Encuesta padres de familia



Elaborado por: La autora

¿Regularmente con que se alimenta su hijo (a) en las tardes?

Almuerzo

Vaso de leche

Galletas

¿Cuál es el alimento favorito de su hijo (a)?

Pizza Salchipapa

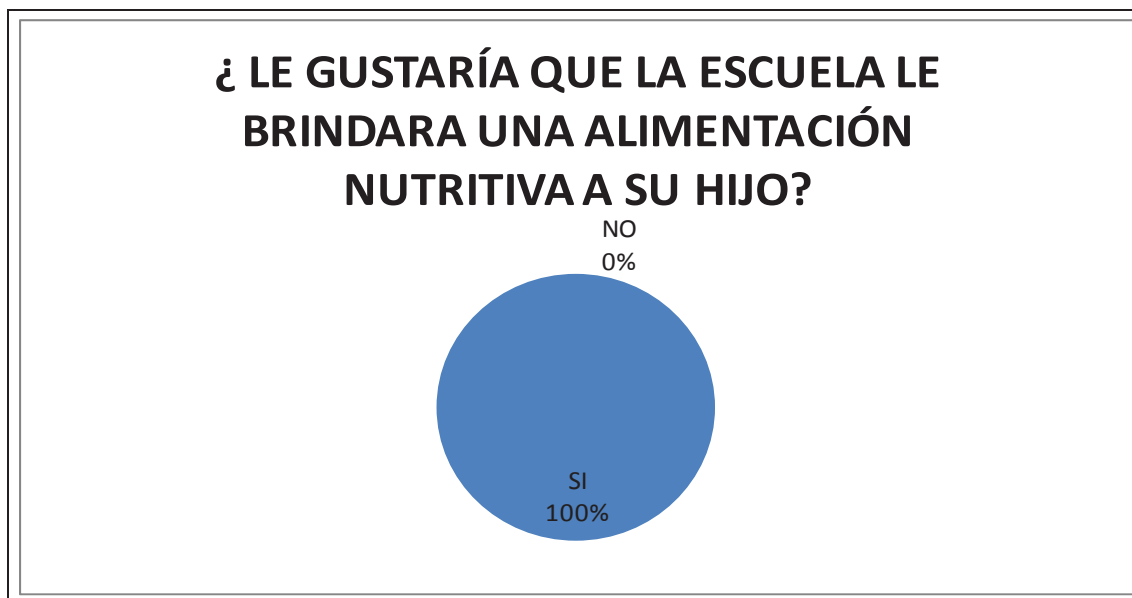
Helado Pollo frito

Gráfico 8. Pregunta 6 Encuesta padres de familia



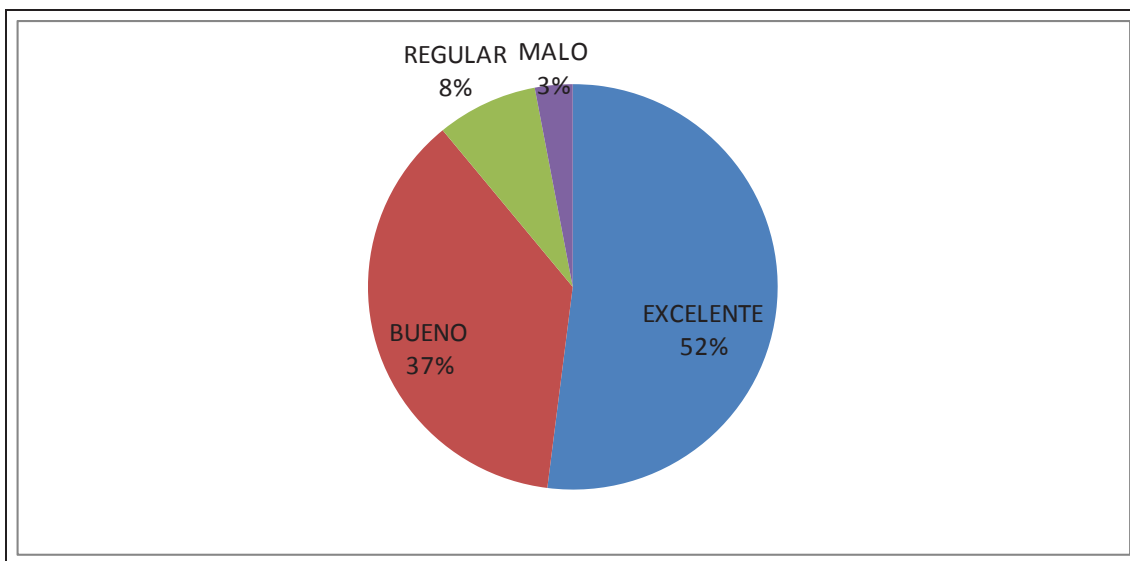
Elaborado por: La autora

Gráfico 9. Pregunta 7 Encuesta padres de familia



Elaborado por: La autora

¿Cómo calificaría que una mejor nutrición, educación alimentaria, y el aumento de las oportunidades para la actividad física durante el día escolar tendrá un impacto positivo sobre la salud de los niños y niñas en edad escolar?

Gráfico 10. Pregunta 8 Encuesta padres de familia

Elaborado por: La autora

1.3.3 Análisis de Encuesta

Podemos darnos cuenta que los padres de familia les proporcionan a sus hijos diariamente en el desayuno está acorde a las posibilidades económicas que puede tener además vemos que no es balanceado, y se ve un alto contenido de carbohidratos en gran cantidad.

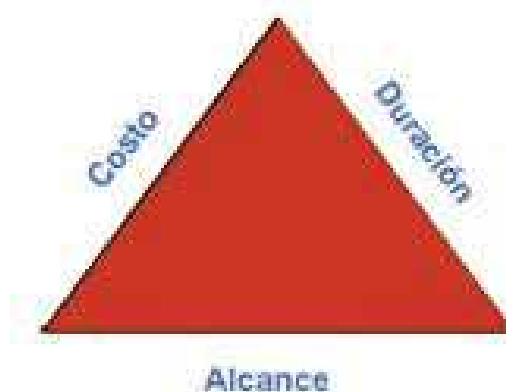
Con lo que respecta al tipo de alimentación que reciben sus hijos en el Centro de Educación Básica General Auditivo Oral Infa-Conocoto dicen que les gustaría que sea variada además que la cantidad sea la necesaria para las niñas y niños en su consumo diario están muy prestas a recibir la información sobre calidad nutricional.

2 CAPÍTULO II. CALIDAD NUTRICIONAL

Por varias razones. De una parte, recuérdese que de acuerdo a los alcances de la Calidad que utilizamos en este Curso, el producto del agro debe ser inocuo, saludable, agradable, logrado por procesos respetuosos del medio ambiente y de la salud, seguridad y bienestar del trabajador. Lo saludable implica que sirve para conservar o restablecer la salud corporal. También se dice que sirve para el crecimiento y el sostenimiento de la vida. Ello comprende tanto los aspectos nutritivos como medicinales del producto.

De otra parte, también recuérdese el triángulo de la Calidad de Deming (García y García, 2003), de acuerdo al cual, el concepto de Calidad involucra al cliente en términos de su conocimiento y forma de uso del producto, el cual es facilitado por el etiquetado del mismo.

Gráfico 11. Triángulo de la Calidad



Fuente: <http://jguillen07.blogspot.com>

2.1 CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

Las consecuencias de la malnutrición son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.

La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida.

2.1.1 Priorizando Alimentos

Alimentación correcta es aquella que:

- Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos.
- Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas.

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.

1.- Lácteos: (Leche, quesos, yogur, ricota). (García y García 2003)

Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

- 1 yogur
- 1 helado
- 1 flan o postre.
- 1 trozo de queso
- 1 vaso de leche achocolatada

2.- Carnes, Legumbres y Huevos

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad.

Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado.

Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres.

El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol.

Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo.

Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

3.- Frutas y Verduras

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas).

Las frutas pueden ser frescas ó desecadas (higos, orejones, pasas de uva, ciruelas, etc.) que al cocinarse pierden algunas vitaminas pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra.

La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A.

Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

Recomendación:

- 2 o 3 frutas diarias, prefiriendo cítricos y kiwis porque aportan abundante vitamina C.
- 2 porciones de verduras crudas o cocidas, prefiriendo los de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y los de color verde como la acelga y la espinaca.

4.- Harinas y Cereales

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas.

Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B. (García y García 2003)

Pese al mito de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

Cada porción equivale a:

- ½ taza de cereales cocidos
- 2 rodajas de pan
- ½ taza de copos
- 1 plato chico de pastas

5.- Grasas y Azúcares

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas).

Incluimos en este grupo:

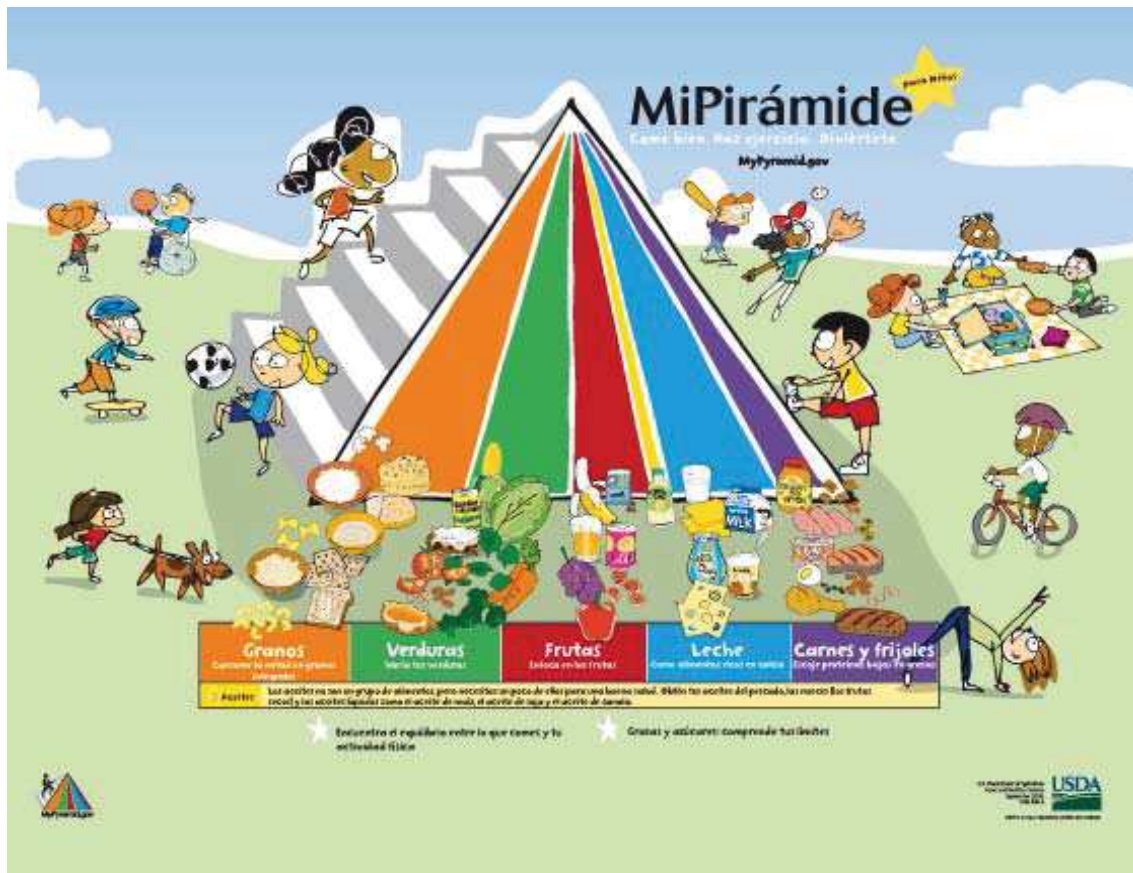
Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas

Grasas: Aceites, manteca y crema.

Entre éstas se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (manteca, crema y la grasa de la carne y el pollo).

Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

Gráfico 12. Pirámide alimenticia



Fuente: http://www.maynet.es/wp-content/uploads/2012/02/mypyramid_kids.jpg

3 CAPITULO III. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos nutricionales, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos del niño varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los chicos más activos necesitan más calorías que los que no lo son.

Además, muchos chicos llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales. Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente, los niños tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporariamente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios.

Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuente de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos - quesos, yogur- que la remplazan satisfactoriamente.

La dieta completa de un niño debería incluir por lo menos tres porciones diarias del grupo de lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados, y cuatro del grupo de cuerpos grasos.

Hay que tener mucho cuidado que pasa en los recreos, en los entretiempos de fútbol y en las salidas de fin de semana, en donde se adquieren grandes

raciones de grasas difíciles de eliminar (papas fritas, bebidas gaseosas, cremas, hamburguesas, salchichas, galletitas).

3.1 LOS NUTRIENTES ESENCIALES

Se clasifican en seis grupos básicos.

- Carbohidratos.
- Proteínas.
- Grasas.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Agua.

3.2 CONDUCTAS ALIMENTARIAS

Una buena alimentación se refleja en la apariencia y se la asocia con una estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura, una expresión alerta y despierta, pelo brillante, estabilidad emocional, buen apetito, hábitos de sueño saludables, resistencia a la fatiga, tránsito intestinal regular y también buen humor.

"Somos lo que comemos, y en función de lo que comemos hoy seremos en el futuro".

A esta edad el niño participa en su alimentación y es libre de escoger y decidir la cantidad y tipo de alimentos que consume, aunque la familia y el colegio son responsables de ella. Además recibe mayor variedad de alimentos y aprende a degustarlos mejor, siempre y cuando no se le obligue a comer.

Si la falta de apetito es frecuente, es necesario verificar que las comidas intermedias no interfieran con las principales.

Es frecuente el consumo de las denominadas "comidas chatarras", denominados así por su bajo valor nutricional, pero muy apetecidos por los niños. Estos son gaseosas como las bebidas cola, refrescos, dulces, golosinas, pasteles, paquetes industrializados como las papas fritas, 3D, etc.

Educación nutricional debe ser parte de los programas académicos de los escolares, de los deportistas, pero debe continuarse y reforzarse en el grupo familiar.

3.2.1 Nutrición y Deporte

No hay nada mejor que la actividad física para complementar una alimentación saludable. Pero una cosa es realizar la actividad por placer y otra muy distinta la competencia. Esta última requiere de una nutrición especial.

La característica fundamental de la dieta del deportista es el aumento del valor calórico total.

Una buena provisión de agua es de particular importancia para el deportista. Las bebidas más apropiadas son el agua natural y el agua mineral sin gas, a las que pueden agregarse pequeñas cantidades de jugos de fruta diluidos en agua (no en polvo). "Las bebidas comerciales para atletas" suelen tener más azúcar, sodio y potasio de lo necesario.

La última comida antes de la competencia.

Debe consistir fundamentalmente en carbohidratos complejos (pastas, arroz, pan, galletitas), pobres en fibra, y pequeñas cantidades de proteína y grasas.

En suma, la calidad en la alimentación, el entrenamiento, en fin, del estilo de vida del deportista infantil, no está en vivir más para tener más, que siempre es una aspiración insaciable y provocadora de frustraciones, sino en ser más, con

uno mismo y con los demás, disfrutando y llenando de sentido lo que se tiene; por supuesto siempre a partir de la posibilidad de poder tener suficientemente cubiertas las necesidades fundamentales.

3.2.2 El Desayuno, Refrigerios y Loncheras

El desayuno representa la comida más importante, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día. Pero es frecuente que los niños asistan al colegio sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar, a la atención, o pueden estar molestos. Por lo tanto es importante estimular su consumo e incluirlo como hábito familiar.

Los refrigerios son las pequeñas comidas que se consumen entre comidas principales. Hay que tener cuidado en los servicios que ofrece la institución escolar y que este no sea un lugar de consumo de chatarra como se dijo anteriormente.

Las loncheras son los alimentos que los chicos llevan como almuerzo, y por lo tanto debe ser de valor nutricional óptimo y no ser dadas para distraer el hambre del niño.

Desafortunadamente, los alimentos de los niños, están influenciados por aspectos sociales, ambientales, publicitarios y de preferencias del niño.

3.2.3 Necesidades Calóricas de los Niños

Tabla 4. Necesidades calóricas de los niños

EDAD	ENERGÍA	NUTRIENTES BÁSICOS	DISTRIBUCIÓN DE NUTRIENTES IMPORTANTES
1 a 3 años	1.300 calorías en promedio, entre 800 y 1000 primer año pero entre 1300 y 1500 a los 3 años.	Proteína, calcio, hierro, zinc, flúor.	50-60% de hidratos de carbono, 30-35% de grasa y 10-15% de proteínas de alta calidad
4 a 6 años	1800 calorías al día.	Proteínas, calcio.	
7 a 12 años	2000 calorías al día	Proteínas, calcio.	

Elaborado por: La autora

4 CAPITULO IV. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE UNO A TRES AÑOS

Este periodo se caracteriza por ser una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido propia del lactante y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde los tres años hasta el comienzo de la pubertad.

Es un periodo madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras. Sus funciones digestivas y metabólicas van alcanzando un grado de madurez suficiente para aproximar su alimentación a la del niño más mayor. Sin embargo un niño alimentariamente no se convierte de inmediato en un adulto, sus necesidades energéticas y de determinados nutrientes aconsejan ajustar la dieta a sus particularidades fisiológicas, no hay que dar normas rígidas y es preciso adaptar e individualizar la dieta ajustándola a la propia constitución y estilo del niño.

Hay que poner especial cuidado en la conducta alimenticia del niño la cual puede estar sujeta a determinadas aversiones y preferencias, lo que puede conducir en ocasiones a una dieta carente de algunos nutrientes.

Los niños a estas edades son caprichosos y tiene tendencias hacia los dulces y golosinas que a veces se le ofrecen.

La alimentación correcta a partir del año de edad se basa en el consumo de una dieta equilibrada que asegure los tres objetivos siguientes:

1. Asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos
2. Evitar carencias nutritivas
3. Prevenir enfermedades del adulto: cardiovasculares y obesidad

Requerimientos nutricionales:

Las necesidades energéticas se sitúan en torno a las 100kcal/kg/día aproximadamente 12.300-1500 Kcal/día

La distribución porcentual de la energía entre los distintos principios inmediatos debe ser la siguiente:

- Proteínas: 12-15%
- Hidratos de carbono: 50-58 %
- Grasas: 30-35%

La distribución energética entre las diferentes comidas debe ser:

- Desayuno: 25%
- Comida: 30 %
- Merienda; 15%
- Cena: 30 %

Normas básicas para la elaboración de la dieta

A partir de los 12 meses de edad debe iniciarse progresivamente la introducción de alimentos con una textura más gruesa para ir acostumbrando al bebé a alimentos troceados. Para empezar una buena solución es darle alimentos que sean fácilmente chafados con el tenedor para ir cambiando a troceado pequeño. Todo ello dependiendo de cada niño y su rapidez en el aprendizaje de la masticación. El objetivo es que al llegar a los 18-24 meses el niño coma los alimentos troceados.

También deben iniciarse poco a poco, galletas yogures, quesos, jamón york, etc.

Los tarritos son adecuados para casos excepcionales y esporádicos no como alimentación diaria y continuada.

Durante esta época de la vida las necesidades nutricionales son variables dependiendo del desarrollo del niño (peso y talla) y el grado de actividad (unos niños son tranquilos, otros son activos y unos pocos son hiperactivos)

Durante esta época también debe producirse un cambio estratégico en su alimentación. Pasar de concepto de plato único a una comida compuesta por un primer plato (verduras, patatas, sopa, purés), un segundo plato (carne, pescado, huevo, todo ello acompañado de una guarnición) y finalmente un postre.

A partir de los 2 años el niño hace 4 comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena y algunos casos puede tomar un suplemento lácteo en forma de leche con galletas antes de acostarse.

Adquiere mucha importancia la manera de repartir los aportes calóricos de estas 4 comidas básicas pues estos hábitos alimentarios adquiridos en los primeros años serán la guía para la época adulta.

Se debe procurar que el niño no adquiera conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia para unos alimentos, aversión a otros que pueden conducirle a llevar una alimentación carencial en alguna sustancia nutritiva.

En resumen, la dieta debe ser equilibrada, variada y completa.

Leche y derivados lácteos

Es necesario aportar 500-600 ml de leche diarios, cantidad que se puede sustituir en parte por productos lácteos como queso, yogurt...

El Comité de Nutrición de la ESPGAN recomienda la utilización de la leche de continuación hasta los tres años, pero por motivos principalmente económicos, la mayoría de los padres no la emplean. Actualmente ha aparecido en el mercado leches de crecimiento o junior, que es intermedia entre la leche de continuación y la de vaca. Está indicada para niños a partir del año.

Carne, pescado y huevos

El niño de esta edad está preparado para digerir y absorber cualquier tipo de carne, sin embargo deben darse con preferencia las carnes y pescado magros. Se puede sustituir la carne por hígado uno o dos días a la semana. El huevo se administrará entero y se recomiendan tres a la semana.

La preparación será a la plancha con poco aceite, o azadas, cortadas en finas lonchas o trocitos. El pescado se debe servir desmenuzado y libre de espinas.

Cereales

Se pueden administrar en forma de cereales para desayuno o en papillas. El arroz entero cocido, como acompañamiento a otros platos, paellas, sopas, etc.

Se debe incluir pan en las comidas

Arroz y pastas 1 a 2 veces por semana

Verduras, frutas y legumbres

Las legumbres se introducirán a los 18 meses, añadidas al puré de verduras. Verduras, frutas y legumbres deben formar parte del régimen diario y se pueden utilizar frescas o congeladas. Las frutas, preferentemente frescas y bien maduras, como mínimo dos piezas al día, aunque es buena costumbre mantener la papilla de frutas de la tarde.

Hay que darles patatas todos los días

A evitar:

Los fritos, la pastelería en exceso, los platos con salsas complicadas, los frutos secos.

No dar nunca té, café ni bebidas alcohólicas.

4.1 ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE CUATRO A SEIS AÑOS

Requerimientos nutricionales

Las necesidades energéticas se sitúan en torno a las 90kcal/kg/día

Aproximadamente 1800 kcal/día

La distribución porcentual de la energía entre los distintos principios inmediatos debe ser la siguiente:

- Proteínas: 10-15%
- Hidratos de carbono: 50-60 %
- Grasas: 25-35%

La distribución energética entre las diferentes comidas debe ser:

- Desayuno: 25%
- Comida: 30 %
- Merienda; 15%
- Cena: 30 %

Normas básicas para la elaboración de la dieta

Para la planificación de una dieta a estas edades es preciso tener en cuenta:

- Dar las calorías necesarias para cubrir los requerimientos individuales.
- Conseguir el equilibrio y proporción entre los distintos principios: H.C. Grasas y proteínas.
- La distribución de las comidas a lo largo del día debería ser: 3 comidas grandes y 2 pequeñas intermedias.
- Las grasas animales y vegetales deben guardar también una adecuada proporción, sin olvidar un aporte importante de grasa no visible.
- Debe existir un equilibrio entre proteínas animales y vegetales.
- El aporte hidrocarbonado debe ser preferentemente en forma de moléculas complejas (almidones), teniendo en cuenta la fibra alimentaria.
- Incluir importantes cantidades de frutas y verduras que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios.
- Consumir una dieta variada.
- Valorar gustos, costumbres, condicionamientos sociales y económicos.

La mayoría de los niños no desayuna en casa. La leche es un alimento fundamental durante todo el periodo de crecimiento. Se aconseja que en el colegio se ofrezca un postre lácteo después de la fruta y una merienda a base de leche, así como la adicción de leche en preparaciones culinarias.

La estructura de una comida convencional a estas edades se compone de:

- **Un plato básico:** generalmente a base de arroz, legumbres, pasta, verduras, en que puede añadirse para completar, carne, derivados, pescado, huevos, etc. El valor dominante de este primer plato es el aporte energético y cubre todas las necesidades cuantitativas del niño. Es importante acostumbrar a los niños a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que los elementos plásticos portadores de proteínas cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento.

Si esto no se tiene en cuenta, el organismo utilizará las proteínas para resolver sus necesidades energéticas y se hará una alimentación desequilibrada.

- **El segundo plato:** a base de carne, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos son intercambiables y deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas). Pueden acompañarse de una guarnición de ensaladas u hortalizas. La patata frita es del gusto de los escolares, pero no puede ser la única guarnición.
- **Postre:** debe ser una fruta completándose con un producto lácteo.

Alimentos que pueden sustituirse entre sí:

- Carnes y derivados cárnicos: vísceras, huevos pescados en porciones equivalentes, calculando el desperdicio de las diferentes especies.
- Legumbres entre sí
- Pastas, arroz y patatas
- Verduras y hortalizas
- Ensaladas.

- Productos lácteos: leche, batidos, yogur, helado.
- Postres dulces: natillas, cremas, flan, etc.

4.1.1 Los Años Preescolares

Muchas veces, los niños en edad preescolar prefieren un día un alimento que rechazan al día siguiente. A pesar de estos altibajos, buscan seguridad y estructura. Para mejorar la nutrición de su hijo y fomentar unos buenos hábitos alimentarios:

- Haga regularmente las comidas familiares
- Sirva comidas y bocadillos sanos y variados
- Sea un modelo de referencia porque come de manera saludable
- Evite discusiones sobre la comida
- Haga que los niños participen en la preparación de las comidas

Niños en edad escolar

En esta fase, su hijo ya es 'independiente'. Frecuentemente las comidas se hacen fuera de casa y los bocadillos pasan a ser parte importante de la dieta del niño. Aunque en general su hijo es muy activo, Ud. observa quizá que también disfruta de otras actividades más tranquilas, como la televisión o los videojuegos.

4.1.2 Necesidades Energéticas y de Nutrientes

Los niños son diferentes y crecen siguiendo sus propias pautas. Característicamente, sus necesidades energéticas son elevadas para su tamaño. A menudo, crecen demasiado rápidamente y adelgazan aun cuando tienen más apetito.

Las comidas hechas con regularidad y los bocadillos sanos deben incluir alimentos ricos en hidratos de carbono, frutas, verduras, productos lácteos, carnes magras, pescados, aves, huevos, legumbres y frutos secos. Los niños menores de 16 años deben evitar comer tiburón, pez aguja y pez espada. Estos pescados contienen niveles relativamente altos de mercurio.

Los niños en edad preescolar tienen una gran necesidad de energía porque están creciendo y son cada vez más activos. Para satisfacer sus demandas debe comer poco y hacer comidas frecuentes de alimentos muy energéticos y ricos en nutrientes. Son necesarias las proteínas, el calcio, el hierro y las vitaminas A y D. Elija una amplia variedad de alimentos de los principales grupos alimentarios, y deje que su hijo experimente las diferentes texturas y sabores. La leche desnatada no es, en general, adecuada para los menores de cinco años. Si prevé una dieta vegetariana, hable con su profesional de atención de salud.

4.1.3 ¿Qué Pensar de los Complementos Vitamínicos y de Minerales?

En algunos estudios se ha constatado que la carencia de zinc, hierro, vitamina B y proteínas en los tres primeros años de vida puede causar problemas de comportamiento en años posteriores. Empezar pronto con una nutrición adecuada puede contribuir a una buena salud y vitalidad duraderas. En algunas circunstancias pueden recetarse suplementos, especialmente los de vitaminas A, C y D. Su especialista en dietética o su médico pueden orientar a Ud. en cuanto al tipo, la cantidad y la duración. Al igual que la medicación, equilibrar las actividades de su hijo con sus necesidades Puede resultar difícil equilibrar sus actividades con sus necesidades alimentarias. Los complementos deben guardarse fuera del alcance de los niños. (Hernández, 1993)

5 CAPITULO V. COSTOS Y SU DESCRIPCIÓN

5.1 ¿QUE SON COSTOS DE PRODUCCIÓN?

Los costos de producción (también llamados costos de operación) son los gastos necesarios para mantener un proyecto, línea de procesamiento o un equipo en funcionamiento. En una compañía estándar, la diferencia entre el ingreso (por ventas y otras entradas) y el costo de producción indica el beneficio bruto.

Esto significa que el destino económico de una empresa está asociado con: el ingreso (por ej., los bienes vendidos en el mercado y el precio obtenido) y el costo de producción de los bienes vendidos. Mientras que el ingreso, particularmente el ingreso por ventas, está asociado al sector de comercialización de la empresa, el costo de producción está estrechamente relacionado con el sector tecnológico; en consecuencia, es esencial que el tecnólogo pesquero conozca de costos de producción.

El costo de producción tiene dos características opuestas, que algunas veces no están bien entendidas en los países en vías de desarrollo. La primera es que para producir bienes uno debe gastar; esto significa generar un costo. La segunda característica es que los costos deberían ser mantenidos tan bajos como sea posible y eliminados los innecesarios. Esto no significa el corte o la eliminación de los costos indiscriminadamente.

Por ejemplo, no tiene sentido que no se posea un programa correcto de mantenimiento de equipos, simplemente para evitar los costos de mantenimiento. Sería más recomendable tener un esquema de mantenimiento aceptable el cual, eliminaría, quizás, el 80-90% de los riesgos de roturas. Igualmente, no es aconsejable la compra de pescado de calidad marginal para reducir el costo de la materia prima. La acción correcta sería tener un esquema adecuado de compra de pescado según los requerimientos del

mercado y los costos. Usualmente, el pescado de calidad inferior o superior, no produce un óptimo ingreso a la empresa; esto será analizado posteriormente.

Otros aspectos entendidos como "costos" a ser eliminados (por Ej., programas de seguridad de la planta, capacitación de personal, investigación y desarrollo), generalmente no existen en la industria procesadora de pescado de los países en vías de desarrollo. Desafortunadamente en el mismo sentido, los costos para proteger el medio ambiente (por Ej., el tratamiento de efluentes) son en forma frecuente ignorados y, en consecuencia, transferidos a la comunidad en el largo plazo o para futuras generaciones.

5.2 ANÁLISIS DE COSTOS

En el comedor de la cocina del centro educación básica general auditivo oral infa-conocoto se maneja con ingresos mixtos por una parte los ingresos voluntarios de los padres de familia con una aportación de \$5 dólares mensuales y por otro lado se tiene el apoyo del programa aliméntate Ecuador.

Estos ingresos ayudan a que los niños se alimenten los cinco días laborales de la semana de estudio de la siguiente manera.

Tabla 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plan aliméntate Ecuador	Padres de familia	Plan aliméntate Ecuador	Padres de familia	Plan aliméntate Ecuador

Elaborado por: La autora

En el ingreso que se genera de los padres de familia se obtiene del ingreso de los cinco dólares de cuarenta y nueve padres de familia esto para el total de ingresos del mes para poder cubrir ocho días del mes.

$$\text{\$5 x 49} = \text{\$245} / 8 = \text{\$30.62}$$

Se toma este valor y se divide para el número de alumnos y tendremos el valor promedio consumible por niño.

$$\text{\$30.62 /49= \text{\$0.63}}$$

5.3 APLICABILIDAD DEL PROYECTO

Tomando en cuenta el costo promedio consumible por niño desarrollaremos una base de recetas para cubrir esta necesidad.

Estas recetas mantendrán el correcto equilibrio necesario para los niños y su correcto desarrollo.

5.3.1 Recetas

Para la elaboración de estas recetas se a tomado en cuenta los gustos de los niños pero sin dejar de lado su valor nutricional para su correcto desempeño, de igual manera la variedad con la cual ellos no podrán dejar de lado estos alimentos.

Gráfico 13. Spagettis Hot Dog



Nº de receta: 1 Número de porciones: 10 Peso por porción: 130gr.

Ingredientes

- Tallarin spagettis
- Salchicha pollo coctel
- Tomate
- Cebolla Paiteña
- Ajo en pepa
- Albaca fresca

Cant.

500 gr.
500 gr.
250 gr.
150 gr.
15 gr.
30 gr.

Costo

\$ 1.80 USD
\$ 1.80 USD
\$ 0.25 USD
\$ 0.20 USD
\$ 0.08 USD
\$ 0.10 USD

Total \$ 4.23 USD

*Costo por porción: \$0.423 USD

Procedimiento

- Brunoise
- Brunoise
- Triturado
- Brunoise

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	35137,66	
Calorías porción	3513,766	
	TOTALES	PORCION
CHO	770	77
P	3362,66	336,266
G	31005	3100,5

Gráfico 14. Momia Dogs



Nombre de la Receta

Momia Dogs

Nº de receta: 2 Número de porciones: 10 Peso por porción: 180gr.

Ingredientes

- Masa de hojaldre
- Salchicha de carne
- Queso Americano
- Mantequilla
- Huevo
- Salsa de tomate
- Mostaza

Cant.

500 gr.
500 gr.
250 gr.
100 gr.
2 u.
70 gr.
50 ml.

Costo

\$ 3.00 USD
\$ 1.40 USD
\$ 2.00 USD
\$ 0.60 USD
\$ 0.24 USD
\$ 0.07 USD
\$ 0.40 USD

Total \$ 8.34 USD

Procedimiento

-
-
-
-

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	38842,896	
Calorías porción	3884,2896	
	TOTALES	PORCION
CHO	553	55,3
P	2649,896	264,9896
G	35640	3564

uda
UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
CENTRO EDUCACIONAL VIRTUAL

Elaborado por: La autora

Gráfico 15. Cabello de ángel con albahaca y tomates



Nombre de la Receta
Cabello de angel con albahaca
y tomates

Nº de receta: 3 Número de porciones: 10 Peso por porción: 120gr.

Ingredientes

- Cabello de angel
- Aceite vegetal
- Ajo
- Albahaca
- Tomates
- Sal
- Pimienta

Cant.

500 gr.
70 ml.
15 gr.
100 gr.
250 gr.
20 gr.
10 gr.

Costo

\$ 0.70 USD
\$ 0.50 USD
\$ 0.10 USD
\$ 0.20 USD
\$ 0.25 USD
\$ 0.15 USD
\$ 0.04 USD

Total \$ 2.30 USD
*Costo por porción: \$0.23 USD

Procedimiento

- Brunoise
- Brunoise
-
-

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	17748,74	
Calorías porción	1774,874	
	TOTALES	PORCION
CHO	134,8	13,48
P	1575,94	157,594
G	16038	1603,8

Gráfico 16. Sopa de Pollo y Cebada



Nº de receta: 4 Número de porciones: 10 Peso por porción: 160gr.

Ingredientes

- Fondo de pollo
- Pasta de tomate
- Zanahoria
- Apio
- Cebada
- Cebolla perla
- Papa
- Pechuga de pollo
- Sal
- Pimienta

Cant.

1000 ml.
120 gr.
150 gr.
70 gr.
150 gr.
100 gr.
250 gr.
500 gr.
20 gr.
10 gr.

Costo

\$ 0,50 USD
\$ 0,60 USD
\$ 0,30 USD
\$ 0,25 USD
\$ 0,40 USD
\$ 0,25 USD
\$ 0,25 USD
\$ 2,30 USD
\$ 0,15 USD
\$ 0,40 USD

\$ 5,40 USD

*Costo por porción: \$0.54 USD

Procedimiento

- Brunoise
- Brunoise
- Remojada un día antes
- Brunoise
- Brunoise

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	32392,7	
Calorías porción	3239,27	
	TOTALES	PORCION
CHO	529,64	52,964
P	6660,36	666,036
G	25202,7	2520,27

Gráfico 17. Sopa de lenteja



Nombre de la Receta
Sopa de Lenteja

Nº de receta: 5 Número de porciones: 10 Peso por porción: 160gr.

Ingredientes

- Fondo de pollo
- Lenteja
- Zanahoria
- Cebolla perla
- Papa
- Ajo
- Sal
- Pimienta

Cant.

1000ml
250g
100g
100g
250g
20g
20g
10g

Costo

\$ 0,50 USD
\$ 0,50 USD
\$ 0,30 USD
\$ 0,25 USD
\$ 0,25 USD
\$ 0,15 USD
\$ 0,15 USD
\$ 0,40 USD

Total \$ 2.50 USD

*Costo por porción: \$0.25 USD

Procedimiento

- Remojar un día antes
- Brunoisse
- Brunoisse
- Brunoisse
- Brunoisse

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	1466,18	
Calorías porción	146,618	
	TOTALES	PORCION
CHO	16,36	1,636
P	309,52	30,952
G	1140,3	114,03

Gráfico 18. Pastel de verduras



Nº de receta: 6 Número de porciones: 10 Peso por porción: 100gr.

Ingredientes

- Cebolla perla
- Zanahoria
- Vainitas
- Arvejas
- Perejil
- Huevos
- Leche
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Cant.

150 g
150 g
150 g
50 g
25 g
8 u
150 ml
50 ml
20 g
10 g

Costo

\$ 0,25 USD
\$ 0,20 USD
\$ 0,15 USD
\$ 0,04 USD
\$ 0,10 USD
\$ 0,96 USD
\$ 0,45 USD
\$ 0,30 USD
\$ 0,15 USD
\$ 0,40 USD

\$ 3.00 USD

*Costo por porción: \$0.30 USD

Procedimiento

- Brunoise
- Brunoise
- corte diagonal
- Brunoise
- Repicado

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	27186,264	
Calorías porción	2718,6264	
	TOTALES	PORCION
CHO	247,8	24,78
P	2327,964	232,7964
G	24610,5	2461,05

Gráfico 19. Banana split



Nombre de la Receta
Banana Split

Nº de receta: 7 Número de porciones: 10 Peso por porción: 100gr.

Ingredientes

- Bananas
- Chantilly
- Leche
- Grajeas
- Chocolate
- Cereza

Cant.

1 u
250 g
500 g
250 g
100 g
250 g

Costo

\$ 0,50 USD
\$ 0,80 USD
\$ 0,50 USD
\$ 0,35 USD
\$ 0,90 USD
\$ 1,50 USD
\$ 4.55 USD

*Costo por porción: \$0.455 USD

Procedimiento

:

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	54704,3	
Calorías porción	5470,43	
	TOTALES	PORCION
CHO	292,8	29,28
P	5753	575,3
G	48658,5	4865,85

uolb
UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

Elaborado por: La autora

Gráfico 20. Pizza de frutas



Nombre de la Receta
Pizza de frutas

Nº de receta: 8 Número de porciones: 10 Peso por porción: .

Ingredientes

- Masa de pizza
- Kiwis
- Fresas
- Durazno
- Espumilla
- Leche

Cant.

1 u
250 g
500 g
250 g
100 g
250 g

Costo

\$ 1,40 USD
\$ 1,00 USD
\$ 0,80 USD
\$ 0,60 USD
\$ 0,40 USD
\$ 0,50 USD

Total \$ 4,70 USD

*Costo por porción: \$0.47 USD

Procedimiento

•
•
•

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	33739,5	
Calorías porción	3373,95	
	TOTALES	PORCION
CHO	182	18,2
P	7435	743,5
G	26122,5	2612,25

Gráfico 21. Brazo gitano de remolacha y queso crema



Nombre de la Receta
Brazo gitano de remolacha
y queso crema

Nº de receta: 9 Número de porciones: 10 Peso por porción: 160gr.

Ingredientes

- Remolacha
- Leche
- Huevos
- Harina
- Ajo
- Queso Crema
- Sal

Cant.

300 g
150 ml
2 u
150 g
20 g
500 g
20 g

Costo

\$ 0,50 USD
\$ 0,30 USD
\$ 0,24 USD
\$ 0,40 USD
\$ 0,20 USD
\$ 1,20 USD
\$ 0,15 USD

Total \$ 2.99 USD

*Costo por porción: \$0.299 USD

Procedimiento

- Cocinada en brunoise
- Brunoise
- A temperatura ambiente

Notas

INFORMACION NUTRICIONAL		
Calorías totales	20998,596	
Calorías porción	2099,8596	
	TOTALES	PORCION
CHO	540,68	54,068
P	2891,176	289,1176
G	17566,74	1756,674

Gráfico 22. Gelatina de yogurt y frutas



Nº de receta: 10 Número de porciones: 10 Peso por porción: 100gr.

Ingredientes

- Gelatina De Fresa
- Gelatina De Manzana
- Gelatina Sin Sabor
- Yogurt Natural

Cant.

500 ml
500 ml
500 ml
500 ml

Costo

\$ 1,20 USD
\$ 1,20 USD
\$ 0,80 USD
\$ 1,30 USD

\$ 4.45 USD

*Costo por porción: \$0.445 USD

Procedimiento

·
·

Notas

6 CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- El proyecto tiene la finalidad de ayudar al mejoramiento nutricional por lo cual se ha propuesto un recetario donde el costo promedio del plato está al alcance de los ingresos manejados en la institución.
- Además vemos que los beneficiarios directos son los niños y niñas del centro de educación general básica auditivo oral INNFA - Conocoto.
- Mejorar su manera de alimentarse y su desarrollo intelectual.

6.2 RECOMENDACIONES

- Hacer el uso correcto del recetario estandarizado y costado ya que es una herramienta básica en la cocina de la institución nos ayudara a tener un menú diferente con la cantidad nutricional que necesitan los niños y niñas.

REFERENCIAS

Libros:

- HERNÁNDEZ, M. (1993). *Alimentación infantil*. Madrid: Editorial: Díaz de Santos S.A.
- MATAIX, J. y CARAZO, E. (1995). *Nutrición para Educadores*. Madrid: Editorial: Diaz de Santos S.A.
- GARCÍA, M. y GARCÍA, M. (2003). *Nutrición y Dietética*. Editorial: Universidad de León.
- ROJAS, Clara y GUERRERO, Rafael. (1999). *Nutrición clínica y gastroenterología pediátrica*. Santa Fe de Bogotá: Editorial medica panamericana.
- FAO. (2000). *La alimentación y la agricultura en el mundo: enseñanzas de los cincuenta últimos años*. Roma: FAO.
- RODRÍGUEZ, M. (1999). *Determinación del consumo energético, proteico, vitamínico y mineral en la dieta ecuatoriana en relación a indicadores socioeconómicos*. Tesis para la obtención del Título de Doctor en Química. Riobamba: ESPOCH.
- SEN, Amartya. (2000). *Desarrollo y libertad*. Barcelona: Planeta.
- SEN, Amartya. (1992). *Nuevo examen de la desigualdad*. Madrid: Alianza Editorial.
- RAMÍREZ, René. (2001). *Los niños y las niñas ahora: una selección de indicadores de su situación a inicios de la nueva década*. Quito: Abya-Yala. SIISE, INNFA, INEC, Frente Social, Nuestros Niños, CEPAR, BID, PNUD, UNFPA, UNICEF.

Revistas:

- REVISTA GESTIÓN. (2002). Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador (SIISE). N° 95

ANEXOS

ANEXO 1



Titulo del Proyecto:

PLAN DE MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS NUTRICIONALES Y COSTOS DE LA COCINA DEL CENTRO EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL AUDITIVO ORAL INFA-CONOCOTO

1. ¿Puede usted informarnos cuál es la visión del CENTRO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA AUDITIVO ORAL?

Potencializar en los estudiantes competencias que les permitan desarrollar aun nivel más elevado sus destrezas comunicativas, lingüísticas, motoras y educativas.

2. ¿Puede usted informarnos cual la misión del CENTRO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA AUDITIVO ORAL?

Es un centro educativo con características de experimental, destinado a la atención educación y rehabilitación de niñas, niños y jóvenes que presentan una discapacidad auditiva.

3. ¿En el CENTRO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA AUDITIVO ORAL Niños y niñas de qué edad podemos encontrar?

De 3 a 5 años

4. ¿Quién se encarga de la alimentación de niños y niñas en la institución?

La comisión de colación escolar que integraba dos docentes y las madres de familia. Ahora está a cargo de los padres de familia.

5. ¿Usted está informado de los menús y rotación?

Se envía en forma periódica a comité de padres y autoridades.

6. ¿Cómo se solventa la alimentación de los niños y niñas del (C.E.G.B.A.O)?

El Ministerio de Educación entrega colada, galletas y granola y autogestión de los padres.

7. ¿Estaría usted de acuerdo que el personal sea capacitado en calidad nutricional?

Si

8. ¿Qué opina usted acerca del proyecto del mejoramiento de la calidad nutricional y costos en el (C.E.G.B.A.O) y como este podría ayudar?

Servirá como instrumento y fuente para mejorar la calidad del servicio en la institución.

ANEXO 2

NIÑOS Y NIÑAS DEGUSTANDO SU REFRIGERIO



CENTRO EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL AUDITIVO ORAL INFA- CONOCOTO



**CENTRO EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL AUDITIVO ORAL INFA-
CONOCOTO**



ANEXO 3



Título del Proyecto:

**PLAN DE MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS NUTRICIONALES Y
COSTOS DE LA COCINA DEL CENTRO Y EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
AUDITIVO ORAL INFA-CONOCOTO”**

Nombre:.....

Edad:..... **Sexo:**.....

Preguntas dirigidas a niños menores de 5 años con la finalidad de medir la satisfacción.

1.- ¿Colada?



2.- ¿Granola?



3.- ¿Galletas de Soya?



4.- ¿Frutas? Manzana y naranja.



5.- ¿Vegetales? Cebolla y tomate



ANEXO 4



**Titulo del Proyecto:
PLAN DE MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS NUTRICIONALES Y
COSTOS DE LA COCINA DEL CENTRO EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
AUDITIVO ORAL INFA-CONOCOTO”**

Cuestionario sobre la alimentación de su hijo (a).

1. ¿Que le gusta a su hijo (a) comer en el desayuno?

.....
.....

2. ¿Normal mente que le da a su hijo (a) para el desayuno?

.....
.....

3. ¿Se toma el tiempo necesario para preparar una dieta para el desarrollo de su hijo (a)?

SI___ NO___

4. ¿Regularmente con que se alimenta su hijo (a) en las tardes?

.....
.....

5. ¿Cuál es el alimento favorito de su hijo (a)?

.....
.....

6. ¿Está satisfecho con las opciones que se ofrece en la escuela a su hijo (a)?

SI ____ NO ____ PORQUE (si la respuesta es no) _____

7. ¿Le gustaría que la escuela le brindara una alimentación nutritiva a su hijo (a)?

SI ____ NO ____

8. ¿Estaría usted interesado obtener información de la calidad nutricional de su hijo (a) en la escuela?

SI ____ NO ____ PORQUE (si la respuesta es no) _____

9. ¿Cómo calificaría que una mejor nutrición, educación alimentaria, y el aumento de las oportunidades para la actividad física durante el día escolar tendrá un impacto positivo sobre la salud de los niños y niñas en edad escolar?

EXCELENTE ____ BUENO ____ REGULAR ____ MALO ____