



ESCUELA DE GASTRONOMÍA



CREACIÓN DE RECETAS CON ENFOQUE NUTRICIONAL PARA NIÑOS
DE 12 A 24 MESES



AUTOR

ANTONELLA ROXANA JALKH RODRÍGUEZ

AÑO

2018



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

CREACIÓN DE RECETAS CON ENFOQUE NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE
12 A 24 MESES

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de licenciado en alimentos y bebidas.

Profesora Guía

Andrea Carolina Aleaga Figueroa

Autor

Antonella Roxana Jalkh Rodríguez

Año

2018

DECLARACIÓN DE PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo, “Creación de recetas con enfoque nutricional para niños de 12 a 24 meses”, a través de reuniones periódicas con la estudiante Antonella Roxana Jalkh Rodríguez, en el semestre 2018-2, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Andrea Carolina Aleaga Figueroa

CC. 1716151673

DECLARACIÓN DE PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, “Creación de recetas con enfoque nutricional para niños de 12 a 24 meses”, de Antonella Roxana Jalkh Rodríguez, en el semestre 2018-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Doris González Villarreal

CC. 1400439053

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

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

Antonella Roxana Jalkh Rodríguez

CC. 1718835109

AGRADECIMIENTO

A la genialidad de Anthony Bourdain por recordarnos que hasta “la forma en la que hacemos una tortilla dice mucho de nuestro carácter”.

DEDICATORIA

A mi sobrina Salma, fuente de
inspiración

RESUMEN

La gastronomía ha evolucionado en gran medida durante los últimos años, formando profesionales más preparados con numerosos conocimientos culturales y científicos. En este sentido, los conocimientos y técnicas culinarias, pueden ser utilizados como una estrategia que permita facilitar la alimentación y nutrición de los niños y las niñas en la etapa más importante para satisfacer sus necesidades nutricionales, es decir entre los doce y los veinticuatro meses de edad.

Esta investigación ofrece una forma de cocinar alimentos apetecibles por los niños y niñas; así como el mejor conjunto de ingredientes elegidos por su valor nutricional, recomendados por pediatras y nutricionistas, elaborados con las mejores técnicas de cocción.

Durante el desarrollo del primer capítulo se analizó el problema de la nutrición infantil a nivel mundial, así como diferentes conceptos fundamentales para poder entender sus dimensiones y su importancia en el contexto actual.

En el desarrollo del segundo capítulo se realizó un análisis de la nutrición en el contexto nacional, haciendo uso de las estadísticas y la información descriptiva levantada por entidades estatales. Asimismo, se detallaron las principales propiedades de los alimentos, su origen y la forma en que éstos contribuyen en la nutrición.

La finalidad de esta investigación es la creación de recetas rápidas, sencillas, variadas, económicas, con contenido nutricional y abarcando las kilocalorías diarias que deben consumir los niños y niñas de 12 a 24 meses. De esta manera se cumplen varios objetivos: entregar a los padres posmodernos una herramienta útil que favorece la alimentación diaria y el crecimiento saludable de sus hijos; permitir que, en la vorágine actual, de una manera comprometida y consciente se eduque en la alimentación infantil desde sus inicios; y, finalmente es útil para que chefs puedan incluir en sus menús una sección infantil para niños y niñas de 12 a 24 meses, con recetas que tienen una base científica y consciente de la importancia de la nutrición infantil, considerando que a partir de esa edad los infantes están en una fase de incorporación a la dieta familiar, logrando de esta manera que los padres puedan acudir a los restaurantes con la tranquilidad de encontrar alimentos apropiados para sus hijos.

Mantener el equilibrio de la alimentación infantil es la clave para promover grandes beneficios físicos y psicológicos, evitando consecuencias irreversibles sobre su salud.

ABSTRACT

Gastronomy has evolved with great extent during the last years, forming more prepared professionals with numerous cultural and scientific knowledge. In this sense, knowledge and culinary techniques can be used as a strategy to facilitate the feeding and nutrition of children at the most important stage, to meet nutritional needs, between twelve and twenty-four months of age.

This research offers new cooking methods to create appetizing foods for children; as well as the best set of ingredients chosen for their nutritional value, recommended by pediatricians and nutritionists, and made with the best cooking techniques.

During the development of the first chapter, the problem of child nutrition worldwide, as well as different fundamental concepts to understand its dimensions and its importance in the current context was analyzed.

In the development of the second chapter, an analysis of nutrition was carried out in the national context, making use of statistics and descriptive information collected by state entities. In addition, the main properties of the food, its origin and the way they contribute to nutrition were detailed.

The purpose of this research is the creation of quick, simple, varied, economic recipes with nutritional content and covering the daily kilocalories that children from 12 to 24 months should consume. In this way, several objectives are met: to provide postmodern parents with a useful tool that favors the daily feeding and healthy growth of their children; allow, in the current vortex, in a committed and conscious way to be educated in the infantile feeding from its beginnings; and, finally, it is useful for chefs to include in their menus a children's section for children from 12 to 24 months, with recipes that have a scientific basis and aware of the importance of child nutrition, considering that from that age infants are in a phase of incorporation into the family diet, thus achieving that parents can go to restaurants with the peace of mind to find appropriate foods for their children.

Maintaining the balance of infant feeding is the key to promoting great physical and psychological benefits, avoiding irreversible consequences on your health.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	3
OBJETIVO GENERAL	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
METODOLOGÍA.....	3
1. CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	5
1.1. Nutrición	5
1.2. Importancia de la Nutrición.....	6
1.3. 1000 primeros días de vida.....	8
1.3.1. Embarazo.....	8
1.3.2. Lactancia exclusiva.....	9
1.4. Alimentación Complementaria	10
1.5. Desnutrición.....	12
1.6. Malnutrición.....	14
1.7. Nutrición infantil.....	15
1.7.1 Importancia de la nutrición infantil	16
1.7.2. Protección legal en Ecuador.....	18
1.7.3. La gastronomía como estrategia para mejorar la nutrición infantil....	21
2. CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO	23
2.1. Situación	23
2.1.1. Situación de la lactancia exclusiva en el Ecuador.....	23
2.1.2. Situación de la alimentación complementaria en el Ecuador	25
2.1.3. Estado nutricional de los niños y niñas de 0 a 60 meses.....	27
2.2. Economía:	29
2.3. Demografía:	35
2.4. Conceptualización del Producto.....	39
2.4.1. Generación del Producto:	39
2.4.2 Determinación del Concepto	86
2.5. Diseño experimental.....	88
2.5.1. Consideraciones técnicas para la creación del producto:	88

2.5.2 Desarrollo de Recetas Estándar	89
2.5.3 Análisis Nutricional.....	98
2.5.4. Análisis de Costos de las Recetas Estándar.....	104
2.6. Validación	105
2.6.1. Validación del Producto	105
2.6.2. Resultados y Tabulación.....	106
3. CAPÍTULO III: PROPUESTA.....	113
CONCLUSIONES.....	130
RECOMENDACIONES.....	132
REFERENCIAS.....	134
ANEXOS.....	138

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Cultivos en el Ecuador durante el año 2015.....	30
Tabla 2: Cultivos en el Ecuador durante el año 2016.....	31
Tabla 3: Comercio internacional de los productos locales en el Ecuador durante el año 2013.....	32
Tabla 4: Costo de los productos.....	33
Tabla 5: <i>Composición nutricional por cada 100g de fresa</i>	40
Tabla 6: <i>Composición nutricional por 100g de tomate</i>	42
Tabla 7: <i>Composición nutricional por 100g de pimiento</i>	45
Tabla 8: <i>Composición nutricional por 100g de durazno</i>	46
Tabla 9: <i>Composición nutricional por 100g de calabaza</i>	48
Tabla 10: <i>Composición nutricional por 100g de manzana</i>	50
Tabla 11: <i>Composición nutricional por 100g de pera</i>	52
Tabla 12: <i>Composición nutricional por 100g de plátano</i>	54
Tabla 13: <i>Composición nutricional por 100g de ajo</i>	56
Tabla 14: <i>Composición nutricional por 100g de durazno</i>	58
Tabla 15: <i>Composición nutricional por 100g de aguacate</i>	60
Tabla 16: <i>Composición nutricional por 100g de uva</i>	61
Tabla 17: <i>Composición nutricional por 100g de pepino</i>	63
Tabla 18: <i>Composición nutricional por 100g de acelga</i>	65
Tabla 19: <i>Composición nutricional por 100g de remolacha</i>	68
Tabla 20: <i>Composición nutricional por 100g de zanahoria</i>	69
Tabla 21: <i>Composición nutricional por 100g de avena</i>	72
Tabla 22: <i>Composición nutricional por 100g de quinoa</i>	74
Tabla 23: <i>Composición nutricional por 100g de arveja</i>	76
Tabla 24: <i>Composición nutricional por 100g de garbanzo</i>	78
Tabla 25: <i>Composición nutricional por 100g de frejol</i>	80
Tabla 26: <i>Composición nutricional por 100g de tomate de árbol</i>	82
Tabla 27: <i>Composición nutricional por 100g de pollo</i>	83
Tabla 28: <i>Composición nutricional por 100g de huevo</i>	84
Tabla 29: <i>Composición nutricional por 100g de pescado</i>	85
Tabla 30: <i>Composición nutricional por 100g de panela</i>	86
Tabla 31: Equipo de cocina	88

Tabla 32: Receta Omelette de vegetales	89
Tabla 33: Receta Barra de quinoa	90
Tabla 34: Receta Filete de pescado a la plancha	91
Tabla 35: Receta Puré de garbanzo morado	92
Tabla 36: Receta Sopa de fideos	93
Tabla 37: Receta Tostadas	94
Tabla 38: Receta Yogurt colado	95
Tabla 39: Receta Pasta con pollo	96
Tabla 40: Receta Pastel de yuca.....	97
Tabla 41: Receta Crema de acelga y avena	97
Tabla 42: Distribución de kilocalorías diarias	98
Tabla 43: Desayuno 1	98
Tabla 44: Media mañana 1.....	99
Tabla 45: Almuerzo 1	99
Tabla 46: Media tarde 1	100
Tabla 47: Cena 1.....	100
Tabla 48: Desayuno 2	101
Tabla 49: Media mañana 2.....	101
Tabla 50: Almuerzo 2	102
Tabla 51: Media tarde 2	102
Tabla 52: Cena 2.....	103
Tabla 53: Costos de las recetas estándar	104
Tabla 54: Formato de Hoja de degustación	105

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Inicio temprano de la lactancia materna.....	24
Figura 2: Variedad alimenticia en niños amamantados.....	26
Figura 3: Variedad alimenticia en niños no amamantados.....	26
Figura 4: Prevalencias comparativas de desnutrición y exceso de peso en menores de 5 años.....	28
Figura 5: Desayuno: Tostadas. Degustación expertos.....	106
Figura 6: Media mañana: Yogurt colado. Degustación expertos.....	107
Figura 7: Almuerzo: Ensalada de pasta con pollo. Degustación expertos.....	107
Figura 8: Media tarde: Puré de garbanzo y remolacha. Degustación expertos.....	108
Figura 9: Cena: Crema de acelga y avena. Degustación expertos.....	108
Figura 10: Desayuno: Tostadas. Degustación padres de familia.....	109
Figura 11: Media mañana: Yogurt colado. Degustación padres de familia ..	110
Figura 12: Almuerzo: Ensalada de pasta con pollo. Degustación padres de familia.....	110
Figura 13: Media mañana: Puré de garbanzo y remolacha. Degustación padres de familia.....	111
Figura 14: Cena: Crema de acelga y avena. Degustación padres de familia	111

INTRODUCCIÓN

Los 1 000 primeros días de vida constituyen la etapa en la que los lactantes se encuentra más vulnerables, y es la base de la futura salud de los niños y niñas pequeños (Nestlé Nutrition Institute, 2016). Asimismo, entre los seis y los veinticuatro meses de edad los lactantes sufren grandes cambios en su desarrollo físico e intelectual; por lo cual, “los requerimientos energéticos y nutricionales del lactante superan lo que la leche materna proporciona” y su dieta se transforma debido a que el infante cuenta con un desarrollo adecuado para recibir alimentos sólidos durante esta etapa (Nestlé Nutrition Institute, 2016).

De acuerdo con la UNICEF (2011) la clave para el buen desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas consiste en una adecuada nutrición en términos de cantidad y calidad; la desnutrición y la malnutrición constituyen dos problemas relacionados a la mala alimentación de los niños y niñas pequeños (falta o exceso de alimentos), los cuales pueden afectar su supervivencia, el adecuado funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales y pueden provocar graves enfermedades en la edad adulta, como la obesidad y la diabetes. Se debe tener presente que el periodo de alimentación complementaria además de satisfacer la nutrición del lactante, contribuye a formar las preferencias alimentarias saludables en la infancia (Nestlé Nutrition Institute, 2016) (UNICEF, 2012). La presente investigación busca establecer la correcta alimentación de los niños y niñas ente 12 y 24 meses de edad según el periodo de crecimiento con el objetivo de ayudar a eliminar la mal nutrición de los niños y niñas en el Ecuador.

Por otra parte, la educación de los padres juega un rol trascendental sobre la adecuada alimentación complementaria de los niños y niñas, lo cual es importante en términos de su desarrollo y salud a lo largo de sus vidas (Nestlé Nutrition Institute, 2016). Al efecto, varios estudios han demostrado que entre las madres con menor educación es más común la desnutrición de los niños y niñas pequeños, y al mismo tiempo, mejoras en su educación tienen como resultado una óptima introducción de alimentos complementarios (Unicef, 2011). Es por

esto que este proyecto establecerá un recetario con enfoque nutricional para niños y niñas entre 12 y 24 meses de edad.

Por todo lo expuesto, debido a que la nutrición de los niños y niñas hasta su dos primeros años es sumamente importante, esta investigación analiza desde una perspectiva gastronómica, la forma en la que se puede actuar sobre la alimentación de los niños y niñas entre 12 y 24 meses de edad; a pesar de que los niños y niñas comienzan a alimentarse desde los seis meses de vida, el periodo de 6-12 meses no se toma en cuenta durante este estudio debido a que existen evidencias que demuestran que en este periodo la ingesta de ciertos alimentos puede provocar alergias, lo cual requiere un mayor conocimiento en el ámbito de la medicina pediátrica (salud, 2010).

En definitiva, la relevancia del estudio radica en que a pesar de que varias organizaciones realizan acciones por reducir la desnutrición infantil mediante campañas de sensibilización sobre la importancia de la alimentación de los niños y niñas pequeños, la creación de este recetario nutricional que se presenta constituye una acción concreta que proporciona una guía a los padres de los niños entre 12 y 24 meses; y, facilita la preparación de alimentos desde una perspectiva nutricional, al mismo tiempo que se utilizan productos locales.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un recetario para niños y niñas de 12 a 24 meses de edad desde un enfoque nutricional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los requerimientos nutricionales para los niños y niñas de 12 a 24 meses según la etapa de su desarrollo.
- Describir la situación nutricional actual de la población infantil ecuatoriana.
- Diseñar un recetario con preparaciones nutricionalmente adecuadas para niños y niñas de 12 a 24 meses.

METODOLOGÍA

En el presente trabajo se estudiará la importancia de la alimentación de los niños y niñas pequeños desde una perspectiva nutricional, creando un recetario nutricional, el cual proporciona una guía a los padres de los niños y niñas entre 12 y 24 meses de edad y facilita la preparación de los alimentos utilizando productos locales. Este estudio se basa en la investigación cualitativa en la cual no se prioriza medir, sino cualificar y describir el fenómeno social a partir de rasgos determinantes, según sean percibidos por elementos mismos que están dentro de la situación estudiada. (Bernal, 2010)

En el primer capítulo se utilizará el Método Analítico ya que se descompondrá en partes el tema para poder observar las cualidades de los alimentos, sus propiedades y los efectos que éstos tienen sobre la nutrición de los niños y niñas. La investigación bibliográfica ayudará a recoger información y se la analizará para poder identificar los alimentos recomendados nutricionalmente para los

niños y niñas según su etapa de desarrollo, con ayuda de la tecnología y visitas bibliográficas, mediante análisis de documentos, archivos, conferencias, revisión bibliográfica y el uso de páginas web. (Castillo, 2014)

En el segundo capítulo se manejará el Método Inductivo el cual se basa en la lógica y estudia hechos particulares yendo de lo particular a lo general (Oviedo, 2007), utilizando los datos del primer capítulo en su composición, con el propósito de analizar los hechos para crear las recetas según el valor calórico respecto al índice de masa corporal o según la etapa de desarrollo de los niños y niñas tomando en cuenta el porcentaje de proteínas, calorías, vitaminas y nutrientes. La investigación Básica servirá para fundamentar las recetas de cocina nutricionalmente creadas. La técnica a utilizar son las entrevistas estructuradas, utilizando como instrumentos cuestionarios adaptados al tema a tratar realizando preguntas abiertas las cuales el encuestado responde a las preguntas con sus propias palabras (Alvira, 2017), se estiman diez preguntas por cuestionario con un tiempo de duración de treinta minutos en total y a las preguntas dependerán de la persona que se encueste como: doctores, nutricionistas, pediatras, entre otros. Se encuestarán a tres doctores, dos hombres y una mujer que se encuentren en constante contacto con niños y niñas pequeños; un nutricionista hombre especializado en la nutrición de los niños y niñas; y, dos pediatras, un hombre y una mujer que trabajen en hospitales públicos o privados de la ciudad de Quito.

En el tercer capítulo se recurrirá al Método Deductivo Cualitativo ya que se partirá de lo general a lo particular utilizando datos generales (Bernal, 2010), asimismo, se realizará un análisis de las recetas previamente establecidas a través de la deducción de su factibilidad y validez por medio del razonamiento lógico, con base en datos numéricos puntuales basados en la cantidad de kilo calorías que los niños y niñas deben consumir dependiendo de la etapa de su desarrollo. La técnica es el documento y el instrumento el recetario, las fuentes son primarias (segundo capítulo del estudio) y secundarias (primer capítulo del estudio).

1. CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Nutrición

De acuerdo con diversos autores la comprensión del concepto de nutrición requiere su distinción de otros conceptos como la alimentación y la dieta. Se debe destacar que la alimentación se refiere a la manera en que los organismos se abastecen de los alimentos que les son indispensables (Soriano, 2006), este proceso incluye específicamente la ingesta de alimentos. Por otra parte, la nutrición se refiere a los procesos metabólicos del individuo (Otero, 2012: 10), a la forma en que los organismos utilizan, transforman e incorporan las sustancias que se ingieren con los alimentos (Soriano, 2006). Y finalmente, todos los alimentos y bebidas que se ingieren durante un día forman parte de la dieta (Otero, 2012); la dieta es equilibrada o desequilibrada dependiendo de la cantidad y la calidad de los nutrientes asimilados en función de las necesidades de los organismos según su peso, estatura, edad, entre otras (Organización Mundial de la Salud).

En razón de lo expuesto, es posible afirmar que mientras que la alimentación es un proceso consciente, la nutrición se realiza de una manera distinta y de forma involuntaria (Soriano, 2006). La nutrición consiste en el proceso que atraviesa el organismo para aprovechar los nutrientes de las sustancias ingeridas por medio de la “ingestión, digestión, absorción, metabolismo, almacenamiento y excreción de los alimentos”. De acuerdo con Otero (2012), las sustancias nutritivas que se encuentran en los alimentos son conocidos como “nutrimentos”, los cuales son utilizados por las células para realizar el metabolismo y deben ser provistos al cuerpo humano de una manera óptima porque de caso contrario podría producirse una deficiencia o una toxicidad. Los nutrientes no solo forman parte de procesos metabólicos, también sirven para obtener energía, reparar tejidos, e incluso influyen en el sistema inmunitario (Seguro, Cárdenas y Burgos, 2016).

Los nutrientes permiten el crecimiento del cuerpo y aseguran que éste permanezca sano, entre los nutrientes más importantes se encuentran: las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y minerales (UNICEF, 2011). Entre los carbohidratos se encuentran el arroz, la avena, el maíz, el trigo, la quinua, la papa, la cebada, el camote, la yuca, y alimentos conformados con harina como el pan (UNICEF, 2011). Las proteínas abarcan el pollo, la res, el pescado, los mariscos, el cerdo, las vísceras y otras carnes de la región como el cordero o el cuy; además incluye vegetales como la quinua, el fréjol, la lenteja, la arveja, el garbanzo, la haba, el chochos y la soya (UNICEF, 2011). Entre las grasas se encuentran los huevos, y los productos lácteos: leche, quesos, crema de leche, mantequilla, etc. (UNICEF, 2011). Finalmente, entre las vitaminas y minerales se incluyen todas las frutas y vegetales.

1.2. Importancia de la Nutrición

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una buena nutrición implica una dieta balanceada acompañada de actividad física, y su importancia radica en que ésta permite incrementar la inmunidad del organismo, reduce el riesgo de contraer enfermedades, mejora el desarrollo físico y mental e incrementa la productividad de los individuos (OMS).

La nutrición adecuada es trascendental para la inmunidad del organismo, existe evidencia que demuestra que deficiencias nutricionales provocan desequilibrios inmunitarios y el aumento de la probabilidad de padecer una infección (Seguro, Cárdenas y Burgos, 2016). De acuerdo con Seguro, Cárdenas y Burgos (2016), la existencia de “desnutrición calórico-proteica y/o el déficit de un determinado nutriente, podrían inhibir el desarrollo del sistema inmune”.

Por otra parte, la nutrición adecuada reduce el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, entre otras enfermedades que

pueden poner en riesgo la vida de las personas con el transcurso del tiempo. Actualmente, numerosos países, entre ellos Ecuador, deben enfrentar problemas de nutrición desde edades tempranas, ya que coexisten entre la población infantil problemas de nutrición deficiente y de mal nutrición, que se presenta como sobrepeso y obesidad (Nutrition Institute, 2016). Como se verá posteriormente, los hábitos alimenticios se forman desde edades tempranas, durante la inclusión de los alimentos en la dieta durante el periodo de alimentación complementaria, por lo cual, la manera de alimentarse de los niños y niñas constituye un factor importante para prevenir la aparición futura de enfermedades.

Asimismo, el desarrollo físico y mental desde la infancia está determinado por la cantidad de nutrientes que recibe el organismo. Existe evidencia científica que vincula el crecimiento con la nutrición, demostrando que los niños y niñas que han tenido deficiencias nutricionales tienen también una talla inferior a la de su edad. Adicionalmente, los niños y niñas con deficiencias nutricionales experimentan retrasos en el desarrollo de su cerebro que no pueden ser corregidos completamente mediante la inclusión de alimentos nutritivos en su dieta posterior, por lo que una mala nutrición a temprana edad puede provocar bajos rendimientos escolares y una afectación permanente de sus habilidades cognitivas (UNICEF, 2013).

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud menciona que una dieta nutritiva aumenta la productividad, lo cual significa que los trabajadores tienen mayor concentración y productividad cuando se alimentan de manera adecuada. De igual manera, la buena nutrición puede contribuir a la productividad al evitar el riesgo de contraer enfermedades que dificulten cumplir con el trabajo. De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la mala alimentación puede reducir hasta el 20% de la productividad (Álvarez y Serra, s.f.).

1.3. 1000 primeros días de vida

Los 1000 primeros días de vida se refiere a un periodo que comprende desde el embarazo de las mujeres hasta el momento en que el infante cumple los dos años. Este periodo es considerado crítico, debido a que es el momento de mayor importancia para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños y niñas que enfrentan un rápido crecimiento y desarrollo tanto físico como mental (UNICEF, 2013). Según la UNICEF, en este periodo los infantes son más susceptibles a infecciones y su nutrición depende enteramente del cuidado de otros (UNICEF, 2013:3).

En el periodo de los 1000 primeros días de vida los infantes son más vulnerables y es durante esta etapa donde se establece la futura salud del lactante (NESTLE, 2016). Se debe tener en cuenta que los mil primeros días de vida abarcan tres etapas fundamentales para alimentación de los niños y niñas pequeños, entre ellas se encuentra la etapa de embarazo de la madre, la etapa de lactancia exclusiva y la etapa de alimentación complementaria.

1.3.1. Embarazo

De acuerdo con el Ministerio de Inclusión Económica y Social del Ecuador, el futuro de los niños y niñas inicia con la alimentación de la madre durante el embarazo ya que de ésta depende el crecimiento y el desarrollo del menor. La dieta adecuada de la madre, su buena nutrición, salud y estado físico son trascendentales para prevenir la desnutrición infantil; durante el embarazo incrementa la necesidad de nutrientes para el cuerpo de la futura madre, lo cual provoca que en numerosas ocasiones éstas tengan deficiencias de proteínas, vitaminas y minerales (UNICEF, 2013).

La nutrición de la madre durante el embarazo es trascendental para el desarrollo del bebé, lo cual tiene incidencia sobre su peso, desarrollo mental y crecimiento. La adecuada nutrición de la futura madre es un elemento importante para gestar a un feto bien nutrido desde el embarazo, una madre con una nutrición inadecuada tendrá un niño o niña que nacerá con una desventaja nutricional (UNICEF, 2011).

1.3.2. Lactancia exclusiva

La lactancia exclusiva consiste en que los infantes deben ser alimentados únicamente con leche materna durante sus primeros seis meses de vida, cuando los niños y niñas son alimentados con leche materna crecen y se desarrollan mejor, además de que, a diferencia de la leche de tarro la leche materna los protege de enfermedades debido a los anticuerpos que transmite (UNICEF, 2011). La ingesta exclusiva de leche materna durante los primeros seis meses puede salvar la vida de numerosos niños y niñas, y la prolongación del periodo de lactancia hasta los dos años de edad puede contribuir sustancialmente al crecimiento y desarrollo infantiles (UNICEF, 2011; 41). Según la Organización Mundial de la Salud (2017), la leche materna aporta más de la mitad de las necesidades energéticas de los niños y niñas entre seis meses y el año de edad, y un tercio entre el primero y segundo años de vida.

La leche materna llena todas las necesidades de alimentación del infante y es de fácil digestión en comparación con la leche de origen animal y la leche de tarro, que se demoran un mayor tiempo en ser digeridas por su organismo. Asimismo, la alimentación de los niños y niñas menores de seis meses de edad con alimentos diferentes a la leche materna pueden provocar diarreas o infecciones. En definitiva, se afirma que es a partir de los seis meses cuando los niños y niñas deben continuar con el periodo de lactancia y comenzar con el proceso de alimentación complementaria, es decir, ambas etapas se deben realizar simultáneamente aproximadamente hasta cumplir los dos años de edad. No obstante, a pesar de la importancia que tiene la lactancia materna exclusiva

en la primera etapa de la vida, la Organización Mundial de la Salud (2017) indica que apenas el 40% de los niños y niñas menores de seis meses de edad son alimentados únicamente a través de la lactancia.

1.4. Alimentación Complementaria

La alimentación complementaria constituye un periodo en la vida del infante que abarca desde los seis meses de edad hasta los dos años o un poco más, durante esta etapa, los requerimientos energéticos y nutricionales de los lactantes superan lo que únicamente la leche materna puede proporcionar, por lo tanto, los niños y niñas se encuentran lo suficientemente desarrollados para comenzar a ingerir alimentos sólidos (Nutrition Institute, 2016). La alimentación complementaria consiste en un periodo de transición del lactante de una dieta completamente líquida basada en la leche materna a una dieta en familia y de autoalimentación, de esta manera, es una etapa en la que se establecen las preferencias alimentarias de los niños y niñas pequeños, que deben tender a ser saludables para promover el desarrollo infantil (Nutrition Institute, 2016).

El periodo de alimentación complementaria incluye la continuación de la lactancia materna, la introducción de alimentos complementarios a partir de los seis meses, la inclusión de alimentos con alto contenido de nutrientes, la higiene de los alimentos, el desarrollo de habilidades de alimentación, la prevención de la obesidad y la alergia, etc. Según Arismendi (2009), las alergias afectan aproximadamente al 5% de los niños y niñas ante el consumo de alimentos como leche de vaca, trigo, soya, miel, pescado, huevo, mariscos y frutos secos (Arismendi, 2009).

Cuando la alimentación complementaria no se realiza de manera adecuada, los niños y niñas experimentan retrasos en su crecimiento y desarrollo, además, pueden ver afectada su salud y su supervivencia (Nutrition Institute, 2016). Adicionalmente, tiene un papel importante en la “programación de conductas” y

en la preferencia de los alimentos en el futuro (Nutrition Institute, 2016), lo cual repercute sobre la salud presente de los niños y niñas, y su salud futura a lo largo de sus vidas.

La importancia de la alimentación complementaria radica en que a partir de los seis meses la leche materna no cumple con los requerimientos de energía, proteína y otros nutrientes (principalmente el hierro) por parte del cuerpo de los niños y niñas (Nutrition Institute, 2016). Del mismo modo, el desarrollo infantil requiere la transición a otro tipo de dieta. En los países de ingresos bajos-medios muchas veces se enfrenta problemas relacionados a la deficiencia de hierro, por lo cual, se recomienda la inclusión de alimentos con un alto contenido de hierro y nutrientes en la dieta, sin embargo, estos alimentos varían entre países (Nutrition Institute, 2016).

En este periodo de rápido crecimiento y desarrollo tanto físico como mental de los niños y niñas pequeños, que incluye de los seis a los veinticuatro meses de edad, la nutrición es sumamente importante, por este motivo, se considera que la educación de los padres para lograr una alimentación complementaria adecuada es de vital importancia. Durante esta etapa, los padres ayudan a sus hijos a establecer las bases de una vida sana (Nutrition Institute, 2016).

En el Ecuador se ha evidenciado problemas en la nutrición infantil, ya que tanto la desnutrición como la malnutrición son comunes entre los niños y niñas. Numerosos niños y niñas en edad temprana muestran signos de desnutrición o sobrepeso, por lo cual, el gobierno ecuatoriano ha decidido encaminar acciones para evitar ambos problemas (UNICEF, 2011). Entre las principales acciones para mejorar la alimentación complementaria propuestas por la Organización Mundial de la Salud (2017), se encuentran continuar con la lactancia materna hasta los dos años de edad: ofrecer un tipo de alimentación complementaria acorde a las necesidades del infante de manera paciente, sin forzarlos,

interactuando con el niño o niña y realizando contacto visual; mantener una buena higiene de los alimentos, incrementar gradualmente la cantidad de alimentos; aumentar la variedad de alimentos; proporcionar tres o cuatro comidas al día a los niños y niñas entre 9 y 24 meses adicionando uno o dos refrigerios de ser necesario; entre otras.

1.5. Desnutrición

Según la Organización Mundial de la Salud (2017), la desnutrición infantil a nivel mundial afecta a 155 millones de niños y niñas menores de 5 años y se asocia al 45% de las muertes infantiles. La desnutrición infantil puede darse por numerosos motivos, entre ellos, enfermedades frecuentes, falta de accesos a servicios de salud, pero la causa de la desnutrición más relevante en esta investigación es la falta de alimentos nutritivos como parte de la dieta (UNICEF, 2013). De acuerdo con la UNICEF (2013), niños, niñas, familias, comunidades y naciones pueden ser parte de una “espiral intergeneracional” de desnutrición, enfermedad y pobreza.

Existe un vínculo entre las deficiencias nutricionales y retrasos en el crecimiento de los niños y niñas, en tal virtud, la desnutrición infantil es valorada midiendo la altura y el peso de acuerdo a la edad de la persona y se utiliza esta información muchas veces para conocer el estado nutricional de una población (UNICEF, 2013). En lo referente al equilibrio que debe existir entre el peso, la altura y la edad, se pueden evidenciar dos grandes problemas de nutrición: el primero consiste en un retraso del crecimiento en el que la altura del infante no es adecuada para su edad, muestra una exposición crónica a la desnutrición; el segundo hace referencia a la situación en la que el peso es inapropiado para la altura del niño (emaciación), lo cual constituye una desnutrición aguda y, finalmente, cuando el peso es inadecuado para la edad se encuentran inmersos ambos problemas al mismo tiempo.

La nutrición del niño pequeño inicia en la etapa de gestación, por lo cual, la alimentación, la salud y el estado físico de la madre son trascendentales para evitar la desnutrición infantil (UNICEF, 2013). Durante el embarazo incrementa la necesidad de nutrientes y muchas veces el organismo de las futuras madres enfrenta deficiencias de proteínas, energía, vitaminas y minerales en esta etapa, lo cual dificulta el desarrollo del feto, le genera retrasos de crecimiento y le transmite la desnutrición (UNICEF, 2013). En este esquema, puede producirse un círculo vicioso, en el que las niñas que nacen con desnutrición son más propensas de convertirse en madres con desnutrición que tienen hijos desnutridos, de manera que se perpetúa una espiral intergeneracional que se complica aún más con el embarazo adolescente, ya que las futuras madres no han terminado su crecimiento y desarrollo (UNICEF, 2013).

A partir de esta etapa, existen otras causas de la desnutrición infantil, como la lactancia no exclusiva, una alimentación complementaria inapropiada que no se realiza oportunamente (inicia de manera adelantada o retrasada) o no contiene los nutrientes suficientes (UNICEF, 2013). Adicionalmente, la desnutrición puede agravarse ante la presencia de enfermedades infecciosas como la diarrea.

En otras palabras, existen tres tipos de causas de la desnutrición: las causas básicas se refieren al contexto sociocultural, económico y político en el que se desenvuelve una familia; entre las causas subyacentes se encuentran la inseguridad alimentaria del hogar, las prácticas de alimentación inadecuadas, la salubridad del entorno doméstico y los servicios de salud; al respecto, entre las causas inmediatas se encuentra la ingesta inadecuada de alimentos y la enfermedad. Todas estas causas tienen consecuencias en el corto plazo: mortalidad, morbilidad y discapacidad, y consecuencias en el largo plazo sobre su altura, capacidades cognitivas, productividad o enfermedades, a las cuales se las conoce como intergeneracionales por su transmisión en el tiempo (UNICEF, 2013).

La desnutrición puede tener devastadoras consecuencias sobre la salud de los niños y niñas, ya que puede afectar su futuro al hacer que éstos enfermen con frecuencia, tengan un menor desarrollo cerebral, menos energía para realizar actividades y dificultades en el aprendizaje, además, su riesgo de morir es el doble del de los niños y niñas bien nutridos (UNICEF, 2011).

1.6. Malnutrición

De acuerdo con la Unicef (2013), la malnutrición se produce como resultado del “consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo” de macronutrientes y micronutrientes que provienen de la alimentación. Ahora bien, la malnutrición va más allá de la desnutrición provocada por el consumo insuficiente de proteínas, grasas, vitaminas, minerales, etc. y abarca también la sobrenutrición u obesidad ocasionada por la “acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud” (Unicef, 2013).

Según la Organización Mundial de la Salud (2017), 41 millones de niños y niñas tenían sobrepeso o eran obesos durante el año 2016, lo cual demuestra el problema de la malnutrición infantil a nivel mundial. De acuerdo con Arismendi (2009), la obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud con mayor incidencia en la población de los países desarrollados; adicionalmente este problema ha comenzado a hacerse presente en los países en vías de desarrollo (Arismendi, 2009). Asimismo, es considerada devastadora debido a que indirectamente es responsable de cerca de la mitad de las muertes infantiles en los países en vías de desarrollo; de este modo, la malnutrición está calificada como una situación de urgencia “invisible” porque sus efectos mortales están ocultos (Unicef, 2014).

La mayor incidencia de la obesidad infantil se ha debido principalmente a la falta de ejercicio físico y el consumo de alimentos poco sanos por parte de los niños y niñas como producto del aprendizaje de malos hábitos alimentarios y el estilo

de vida sedentario que promueven los aparatos tecnológicos y la dependencia de los automóviles como medio de transporte (Arismendi, 2009). Las consecuencias provenientes de la malnutrición están relacionadas con la aparición de enfermedades graves como la diabetes y las enfermedades coronarias, entre otras. Además uno de los efectos más graves es su persistencia en el tiempo, ya que un niño obeso tiene altas probabilidades de mantenerse en ese estado hasta su adultez (Arismendi, 2009).

Varias de las medidas que pueden ayudar a evitar este problema de nutrición infantil son: entender que cuando un niño está gordo no es sinónimo de que está sano, respetar el tiempo de lactancia exclusiva, formar hábitos alimenticios saludables desde el momento en que los niños y niñas inician su etapa de alimentación complementaria, evitar añadir azúcar a la alimentación de los niños, darles el desayuno y evitar que coma cualquier tipo de alimentos entre comidas, no usar la comida chatarra como premio, limitar el tiempo de ocio con aparatos electrónicos, fomentar el uso de técnicas de cocción de los alimentos en el horno, plancha o a vapor, evitar la frituras y los alimentos grasosos, y enseñar a los niños a comer en la mesa y no frente al televisor (Arismendi, 2009:17).

1.7. Nutrición infantil

Como se señaló anteriormente, la nutrición se define como proceso mediante el cual las sustancias ingeridas con los alimentos son aprovechadas por el organismo, por ello, al hablar de nutrición infantil se hace referencia a la forma en que el cuerpo de los niños utiliza, transforma e incorpora los nutrientes que se ingieren en la alimentación (Soriano, 2006).

No obstante, a pesar de la importancia que tiene la nutrición para el bienestar, crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, la Organización Mundial de la Salud (2017) señala que la desnutrición es causante de aproximadamente 2,7 millones de defunciones infantiles, lo cual representa el 45% de la mortalidad infantil.

La etapa más importante para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños y niñas abarca los 1000 primeros días de vida, es decir hasta los dos primeros años de edad (Unicef, 2013), de lo contrario pueden aparecer consecuencias irreversibles sobre su salud. Según la Unicef (2013), el estado nutricional en la infancia está determinado por los alimentos, la salud y el acceso a atención sanitaria. Dentro de la alimentación se debe considerar que ésta sea adecuada, variada y nutritiva considerando el uso de buenas prácticas de higiene; el entorno debe proveer agua potable para evitar infecciones; y la atención sanitaria es importante porque las enfermedades muchas veces son causantes del deterioro del estado nutricional; de manera que se puede generar un “ciclo letal” de agravamiento de las enfermedades debido a la desnutrición y empeoramiento nutricional a causa de la enfermedad (Unicef, 2013).

Adicionalmente, la alimentación sana de los niños y niñas no solo incluye los alimentos que se ingieren y la forma en que sus componentes puedan aportar el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, sino que también incluye los hábitos y las rutinas alimenticias, como los horarios en que se alimenta la familia, la variedad de los alimentos, el hacer de la alimentación algo divertido y satisfactorio, y la participación de los niños y niñas en su propia alimentación (Arismendi, 2009).

1.7.1 Importancia de la nutrición infantil

De acuerdo con Arismendi (2009), la importancia de la nutrición infantil radica en que ésta es fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, lo cual es la base para su futuro bienestar. Mantener el equilibrio de la alimentación infantil es la clave para promover grandes beneficios físicos y psicológicos, así como evitar problemas de salud (Arismendi, 2009). Durante la primera etapa en la vida de los niños y niñas, son los adultos los responsables de la correcta alimentación infantil, por este motivo, los adultos deben promover una buena nutrición y reforzar los hábitos alimenticios sanos desde la infancia (Arismendi, 2009). Varios estudios han demostrado que una nutrición

inadecuada se encuentra acompañada de insuficiencias o déficits, que difícilmente pueden ser compensados más adelante en la niñez, motivo por el cual, la adecuada nutrición de los niños y niñas durante sus dos primeros años de vida es trascendental y los efectos de una mala alimentación pueden ser considerados irreversibles.

La Unicef (2013) menciona que existen estrechos vínculos entre las deficiencias de nutrientes y dificultades para desarrollar habilidades intelectuales o trabajar. En definitiva, la alimentación inapropiada en los niños menores de dos años se relaciona con el crecimiento inadecuado, falencias en el desarrollo del cerebro, bajos rendimientos escolares posteriores y la presencia de enfermedades no transmisibles que ponen en riesgo la vida.

Según la Unicef (2013), los nutrientes más importantes en el desarrollo intelectual de los niños pequeños son: el hierro, los ácidos grasos y la proteína. A lo cual, Arismendi (2009) suma las vitaminas, los minerales y los carbohidratos.

El hierro es requerido por el organismo principalmente como suministro de oxígeno y para metabolizar la energía, la deficiencia de este alimento provoca anemia, fatiga muscular y bajo rendimiento físico, entre otras afecciones, por lo cual se recomienda la ingesta de carne, hígado y otras vísceras, huevos, frijoles, frutos secos, cereales (Arismendi 2009:12). No obstante, su abundante consumo puede causar enfermedades relacionadas con la cirrosis y la acumulación de hierro en órganos como el corazón y el páncreas (Arismendi 2009:12).

Los ácidos grasos permiten la formación de membranas y la generación de mielina (Unicef, 2013). Las grasas son vistas como el combustible de los organismos, regulan la temperatura térmica a través de los ácidos grasos y cumplen un papel trascendental en la formación y el mantenimiento del sistema nervioso central de los niños (Arismendi, 2009:8). Existen diferentes tipos de grasas: las grasas saturadas son sólidas y se encuentran en alimentos de origen

animal; las grasas poliinsaturadas son los ácidos grasos que provienen de algunas plantas y semillas; y las grasas monoinsaturadas cuyo ácido graso de mayor relevancia es el omega 9 protege al cuerpo de varias enfermedades (Arsimendi, 2009).

La proteína es un nutriente esencial para los seres vivos, el cuerpo humano se encuentra compuesto en un 20% por proteínas, ya que se encuentran en las células, sangre, músculos, piel, entre otras (Arismendi, 2009). Los carbohidratos son esenciales para el crecimiento de los niños y niñas cuando practican deportes y deben ser los más consumidos, la proporción recomendada es de 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y 28% de grasas (Arismendi, 2009:8). Las vitaminas aseguran la función, crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales, y finalmente, los minerales son esenciales durante la niñez, y tienen gran importancia para los estímulos neuromusculares del cuerpo y el mantenimiento del equilibrio hídrico (Arismendi, 2009).

1.7.2. Protección legal en Ecuador

El derecho de alimentos a los niños y niñas es connatural a la relación con los progenitores y está directamente relacionado con el derecho a la vida (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 66, numeral 1), al desarrollo integral (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 44 y 69, numeral 1), a la soberanía alimentaria (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 281) y a la vida digna (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 66, numeral 2), según la Constitución de la República del Ecuador (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 69) y las leyes ecuatorianas (Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, Código de la niñez y adolescencia, Ley Reformatoria al Título V, Libro II del Código Orgánico de la Niñez y Adolescencia), el derecho de alimentos incluye la garantía de que la alimentación sea nutritiva, equilibrada y suficiente (Código de la Niñez y Adolescencia, 2009, Art. 26).

Para asegurar el ejercicio pleno de los derechos de los niños y niñas es necesario tener en consideración que son un grupo prioritario del Estado, y que sus derechos prevalecen sobre los de las demás personas de conformidad con el principio de interés superior. El Estado ecuatoriano por mandato constitucional adoptará medidas que garanticen la nutrición, salud, educación y cuidado diario a menores de seis años, en un marco de protección integral de sus derechos (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 26).

Asimismo, es necesario considerar el alcance de los preceptos constitucionales, como se dijo el derecho a una vida digna implica salud, alimentación y nutrición entre otros aspectos; la soberanía alimentaria tiene que ver con la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados y el desarrollo integral entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad.

En nuestro país existen normas específicas y claras enfocadas al beneficio de la población infantil ecuatoriana comprendida en los primeros meses de nacidos hasta los dos años de edad, cuyo objetivo es garantizar una nutrición segura y confiable a los niños lactantes (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art.1), así como asegurar que se conozcan las ventajas de una nutrición exitosa, el crecimiento y desarrollo del niño menor de dos años.

En la norma legal ecuatoriana se determina que es indispensable continuar la práctica de la lactancia materna hasta los dos años, con la adición de alimentos complementarios a partir del sexto mes de edad del niño o niña, los mismos que deben ser preparados en base a alimentos locales, nutritivos y frescos (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art. 2).

Existe además en el Ecuador el Consejo Nacional para el Apoyo a la Lactancia Materna (Ley de Fomento, Apoyo y Protección de la Lactancia Materna, Art. 5), presidido por la Ministra de Salud Pública, organismo que cuenta con una Comisión Técnica Asesora (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art. 6) integrada por los siguientes miembros: a) El Director General de Salud; b) El Director Nacional de Fomento, Apoyo y Protección de la Lactancia Materna; y, c) Delegados de: la Federación Ecuatoriana de Gineco-Obstetricia (FESGO); la Sociedad Ecuatoriana de Pediatría; el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS); la Liga Ecuatoriana de la Lactancia Materna (LELMA); las Fuerzas Armadas Ecuatorianas; la Junta de Beneficencia de Guayaquil; la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS); el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); la Agencia Interamericana de Desarrollo de los Estados Unidos (USAID); y, Organismos no Gubernamentales (ONG's), que desarrollan acciones en el campo de la lactancia materna. Es necesario resaltar que una de las funciones de dicha comisión es producir material informativo y educativo, acerca de la alimentación infantil y la lactancia materna (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art. 7). Entre los temas se encuentra el uso correcto de alimentos complementarios para lactantes desde el sexto mes de edad, con taza y cuchara (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art. 9).

En relación con la educación nutricional, las instituciones que forman parte del Sistema de Salud tienen la responsabilidad de garantizar que se facilite información objetiva y coherente a las familias y a las personas relacionadas con la nutrición de los lactantes y niños de corta edad, a las mujeres embarazadas, a las madres de lactantes y la comunidad (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art. 8). Lo que implica que el material informativo y educativo sea elaborado explicando en forma clara la alimentación que requieren los niños y niñas de esta edad; que sea acorde a la realidad y factibilidad de acceso a los alimentos en nuestra población, es decir el uso de productos locales, de acuerdo con cada región, las

instrucciones para la preparación correcta del producto en palabras e ilustraciones de fácil comprensión, las condiciones requeridas para su almacenamiento, con énfasis en la debida higiene y manipulación de los mismos.

Pero no solo es un tema de competencia del área de salud sino también de educación, es por eso que el Ministerio de Educación debe participar directamente en la promoción de los programas nacionales de nutrición, para lo cual deberá incluir en los contenidos curriculares de enseñanza en los diferentes niveles educativos, temas con amplio contenido sobre la lactancia materna, la alimentación adecuada para el niño, niña, la madre, la familia y la comunidad (Reglamento para la aplicación de la Ley de Fomento, Apoyo y Protección a la Lactancia Materna, 1995, Art. 14).

La normativa ecuatoriana determina además que la calidad de los productos es un elemento esencial de la protección de salud de los lactantes y por consiguiente debe ser de un nivel manifiestamente elevado, y determina que, los alimentos complementarios serán elaborados a base de productos lácteos, cárnicos, huevos, verduras, cereales, leguminosas, frutas y otros productos alimenticios en preparaciones individuales o combinadas observando las normas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud a través del Códex Alimentarius.

1.7.3. La Gastronomía como estrategia para mejorar la nutrición infantil

Según Martínez (2011), la gastronomía ha evolucionado en gran medida durante los últimos años, formando profesionales más preparados con numerosos conocimientos culturales y científicos, ya que ahora se la estudia también desde la química y la nutrición.

Para entender la relación entre la gastronomía y la nutrición infantil, se debe destacar que numerosos estudios que desarrollan el tema de la alimentación complementaria mencionan que en la alimentación de los niños pequeños no solo se requiere hacer parte de la dieta los alimentos adecuados con sus respectivos micro y macronutrientes, sino que la paciencia y el esfuerzo de los padres para alimentar a sus hijos pequeños sin ejercer presión sobre ellos juega un papel trascendental.

Por este motivo, la gastronomía (los conocimientos y técnicas culinarias) puede ser utilizada como una estrategia que permita facilitar la alimentación y nutrición de los niños y niñas al ofrecer una forma de cocinar alimentos apetecibles por los niños pequeños; así como el mejor conjunto de ingredientes elegidos nutricionalmente y elaborados con las mejores técnicas de cocción.

En la actualidad, se ha percibido un incremento en la importancia que se le da a la nutrición dentro de la gastronomía, de esta manera han surgido nuevas corrientes impulsadas por chefs. Tal es el caso de Jamie Oliver, quien en el año 2005 se convirtió en el promotor de la campaña “Feet me better” con el propósito de reducir o llegar a eliminar la comida chatarra en la dieta de los niños y niñas, e impulsar la alimentación saludable. A partir de ese momento, su trabajo se enfocó en gran medida en inspirar la preparación y consumo de alimentos frescos y nutritivos, así como abandonar la dependencia de la comida rápida y realizar cambios radicales en la alimentación (Oliver, 2018).

2. CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO

2.1. Situación

Durante el desarrollo del primer capítulo se analizó el problema de la nutrición infantil a nivel mundial, así como diferentes conceptos fundamentales para poder entender sus dimensiones y su importancia en el contexto actual. En este sentido, el estudio de la situación del problema en esta sección se orientará al análisis de la nutrición en el contexto nacional, para lo cual, haré uso de las estadísticas y la información descriptiva proporcionada por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ministerio de Salud Pública, 2013) que fue realizada con información levantada por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

En nuestro país, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se efectuó ante la necesidad de obtener información actualizada sobre el estado nutricional de la población ecuatoriana, las prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria, y la situación de las enfermedades crónicas no transmisibles y actividad física; considerando que el último levantamiento de esta información se realizó en 1986 (MSP, 2013:9). La encuesta proporciona información sobre la población menor a 60 años y permite analizar variables sobre demográficas sociales, económicas y étnicas (MSP, 2013:9).

2.1.1. Situación de la lactancia exclusiva en el Ecuador

La leche materna es considerada un alimento esencial e insustituible en la dieta de los niños y niñas especialmente durante sus primeros seis meses de vida, ya que ésta les aporta los nutrientes necesarios además de la protección contra varias enfermedades que padecen los infantes. Asimismo, el respeto de la lactancia exclusiva durante este periodo reduce el riesgo de padecer alergias, enfermedades crónicas, obesidad y desnutrición. Por lo que se debe tener

presente que, la lactancia materna debe mantenerse junto con la alimentación complementaria adecuada hasta los dos años de edad, lo cual se debe principalmente a que los dos primeros años de vida son considerados un periodo crítico para prevenir la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, ya que constituye el periodo de mayor crecimiento y desarrollo de los niños y niñas (MSP, 2013,23).

No obstante, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en el Ecuador muestra que la situación de la lactancia exclusiva en el Ecuador dista mucho de aquella recomendada por la Organización Mundial de la Salud. El inicio temprano de la lactancia materna se dio en apenas el 54,6% de los infantes, por lo tanto, hubo un 45,4% de niños que no lactaron durante la primera hora de vida. El 31,6% de niños lo hizo posterior a la primera hora, pero antes de cumplir el día de nacidos; y el 13,8% lo hizo a partir del primer día. Como se muestra en el gráfico a continuación.

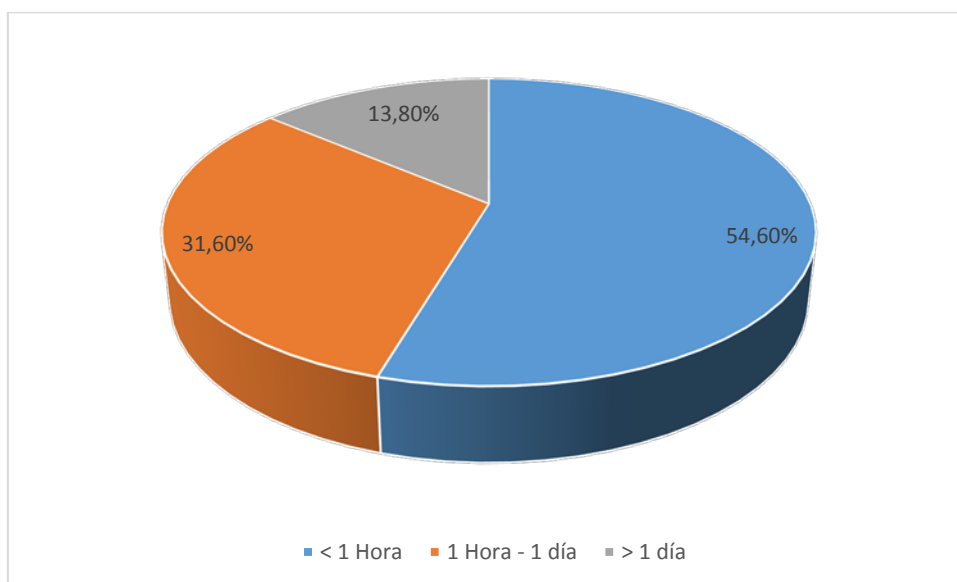


Figura 1. Inicio temprano de la lactancia materna. Adaptada de ENSANUT. Ministerio de Salud Pública. Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos.

Durante el primer mes de nacidos, apenas el 52% de las madres ecuatorianas cumplieron con la lactancia exclusiva, dicho porcentaje se redujo al 34,7% cuando los niños habrían cumplido los 5 meses de edad. Y, al realizar el mismo análisis por etnia, se constató que el 77% de las madres indígenas, el 41% de las mestizas, el 39% de las afroecuatorianas; y, el 23% de las madres montubias alimentaron con leche materna a sus hijos durante el periodo mínimo de 6 meses. Según el estudio al que hago referencia, muestra también una tendencia según su educación, ya que las madres sin educación cumplen de mejor manera con la lactancia que aquellas con un título universitario (MSP, 2013:23).

2.1.2. Situación de la alimentación complementaria en el Ecuador

A pesar de que la ingesta de otros líquidos o alimentos diferentes a la leche materna debe empezar a partir de los seis meses, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, en el Ecuador, el 50% de los niños de un mes ya han ingerido otras sustancias, y únicamente el 28% de los niños llegan a culminar el periodo de lactancia exclusiva adecuadamente. Lo cual demuestra que los niños son alimentados con leche de fórmula desde muy temprana edad, aun cuando ésta no es capaz de suplir completamente la leche materna (Ministerio de Salud Pública, 2013;28).

Asimismo, entre los seis meses y los dos años, periodo en el cual se vuelve obligatoria la inclusión de otros alimentos en la dieta de los niños y niñas, se ha notado que cerca de la mitad de los infantes no acceden a la variedad de alimentos requerida, capaz de construir una dieta saludable. Lo expuesto anteriormente se puede observar en las figuras Nro 2 y 3.

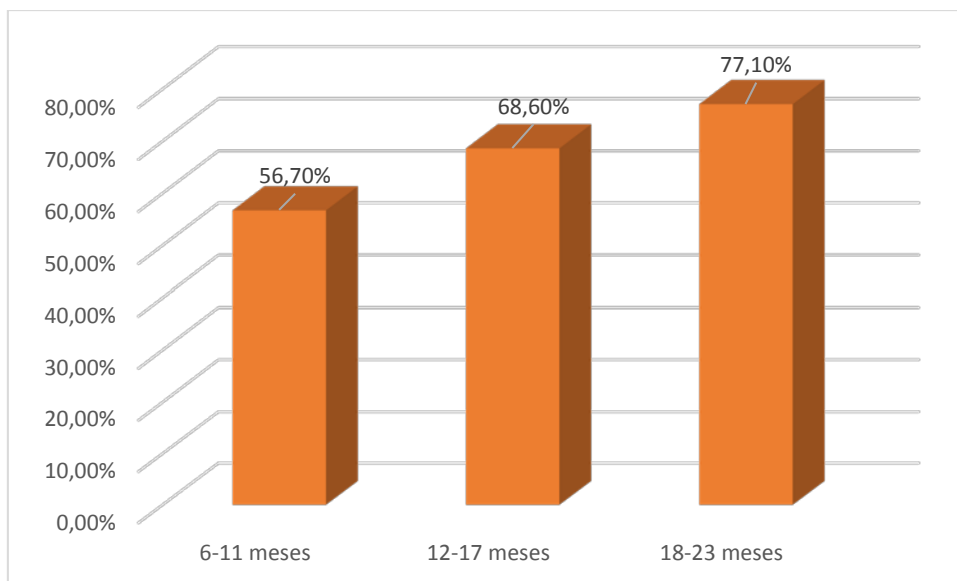


Figura 2. Variedad alimenticia en niños amamantados. Adaptada de ENSANUT. Ministerio de Salud Pública. Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos.

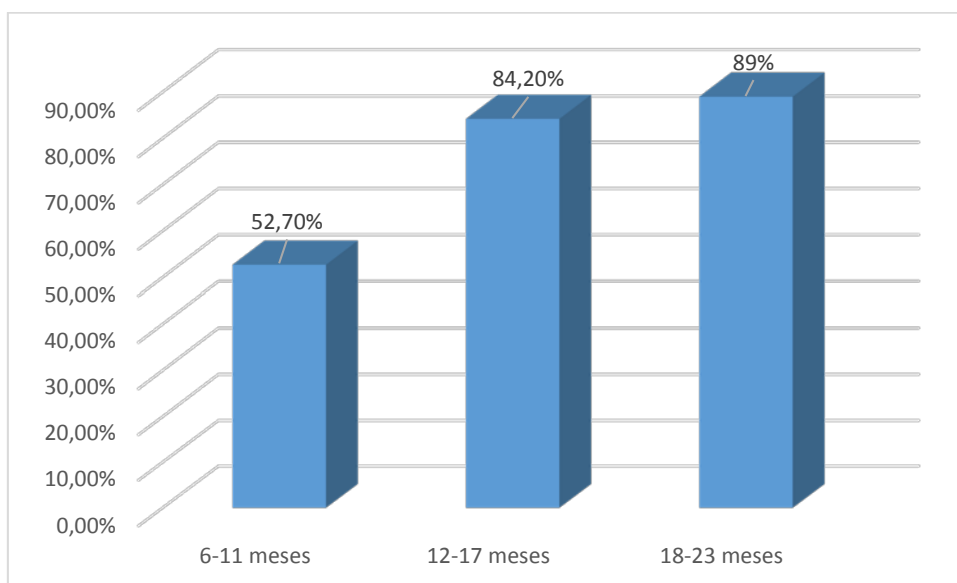


Figura 3. Variedad alimenticia en niños no amamantados. Adaptada de ENSANUT. Ministerio de Salud Pública. Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos

2.1.3. Estado nutricional de los niños y niñas de 0 a 60 meses

El análisis de la situación de la desnutrición en los niños y la manera en que ésta ha ido evolucionando a lo largo del tiempo en el país puede ser realizado mediante el análisis de tres principales encuestas que se han realizado en éste ámbito en nuestro país. Entre ellas se encuentran el Diagnóstico de la Situación Alimentaria (DANS) realizado en el año 1988, la Encuesta demográfica y de salud materna e infantil (ENDEMAIN) elaborada en el año 2004, y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), cuyos datos fueron levantados en el año 2013. Ahora bien, de la comparación entre estas tres encuestas se puede resaltar que no han existido grandes cambios en el peso y talla de los niños y niñas de ésta edad, lo cual demuestra la prevalencia de la desnutrición en este grupo de la población infantil.

Como se observa en la figura Nro. 4, el retraso en talla se redujo en 15 puntos porcentuales, respecto al bajo peso según la talla (emaciación) existió una reducción de 6 puntos porcentuales, y la prevalencia del sobrepeso se duplicó en este periodo. Lo cual demuestra que aún existen grandes desafíos para eliminar problemas de malnutrición en la infancia temprana.

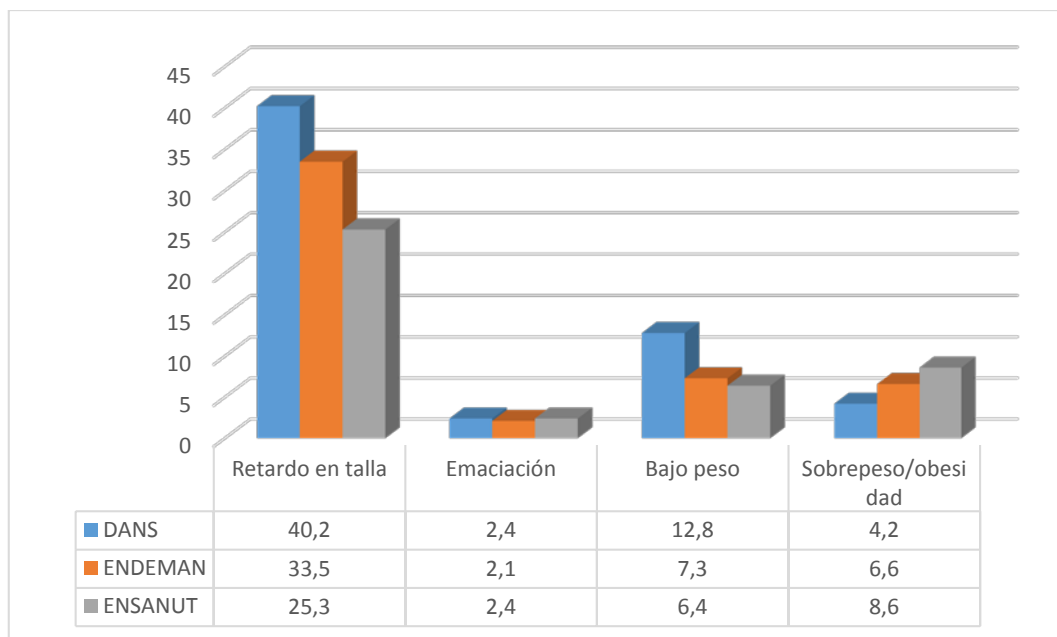


Figura 4. Prevalencias comparativas de desnutrición y exceso de peso en menores de 5 años. Adaptada de ENSANUT. Ministerio de Salud Pública. Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos

El problema de retardo en talla entre los niños incrementa sustancialmente hasta los dos años de edad, momento en el cual comienza a descender con el pasar del tiempo, por este motivo, se pone especial atención a este periodo. Sin embargo, la obesidad se vuelve un problema cada vez más frecuente con el pasar del tiempo (MSP, 2013:33). Además, teniendo en cuenta variables socioeconómicas, se ha podido observar que los niños procedentes de familias de clase media y alta, donde la madre posee mayor nivel educativo, reciben un menor tiempo de lactancia materna y su nutrición depende en una mayor medida de la calidad de la alimentación complementaria que reciben.

En este sentido, la presente investigación tiene por objeto realizar un recetario nutricionalmente adecuado como una guía de cocina para las madres de los niños entre 12 y 24 meses de edad, mediante el uso de productos locales, sirva de mecanismo para mejorar la nutrición de los niños. El uso de productos locales no sólo permite el fácil abastecimiento de éstos sino que vuelve las recetas más accesibles económicamente y permite que se brinde continuidad en la correcta alimentación de los niños, a favor de su nutrición

2.2. Economía:

Como se verá de manera más detallada posteriormente, el costo diario de las recetas de \$4,48 en promedio, lo cual abarca las cinco comidas del día que forman parte de la dieta de los niños. La preparación del desayuno tiene un valor aproximado de \$0,68; el del tentempié de la media mañana es de \$0,21; el del almuerzo es de \$2,33; el del tentempié de la media tarde es de \$0,67 y el de la cena es de \$0,73 como promedio de ambos días. Para completar este análisis, se mostrarán datos económicos del cultivo, importación y exportación de los productos utilizados.

La investigación plantea el uso de productos locales para la elaboración del recetario, por lo cual, a continuación se detalla el área cosechada de cada producto, su rendimiento y tamaño de producción. Los datos utilizados para el análisis de esta sección fueron obtenidos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), sin embargo, únicamente se pudo conseguir información disponible sobre la producción agrícola en el Ecuador hasta el año 2016.

En la tabla 1 y la tabla 2 es posible apreciar los datos referentes al cultivo de los productos locales utilizados en esta investigación durante el año 2015 y 2016. Donde se puede notar una variación entre el área cosechada y la producción de varios alimentos con el pasar del tiempo, cabe destacar que también que todos los alimentos utilizados en la elaboración de las recetas son producidos en el país.

Tabla1**Cultivos en el Ecuador durante el año 2015**

Producto	2015		
	Área cosechada	Rendimiento	Producción
Aguacate	3400 ha	72652 hg/ha	24704 toneladas
Ajo	844 ha	16375 hg/ha	1382 toneladas
Albaricoques	75 ha	48770 hg/ha	367 toneladas
Arroz	357117 ha	44061 hg/ha	1652793 toneladas
Avena	1226 ha	7277 hg/ha	892 toneladas
Bananos	185489 ha	387864 hg/ha	7194431 toneladas
Calabazas, Zapallos	836 ha	46036 hg/ha	3848 toneladas
Cebollas	11949 ha	82005 hg/ha	97989 toneladas
Chiles, pimientos	3636 ha	20056 hg/ha	7292 toneladas
Fresas	110 ha	158336 hg/ha	1742 toneladas
Frijoles	26121 ha	4930 hg/ha	12878 toneladas
Guisantes verdes	6310 ha	12496 hg/ha	7885 toneladas
Limonos y limas	4232 ha	41572 hg/ha	17593 toneladas
Maíz	513621 ha	38724 hg/ha	1988963 toneladas
Melocotones, duraznos	1086 ha	34241 hg/ha	3719 toneladas
Manzanas	1217 ha	61217 hg/ha	7447 toneladas
Pepinos	525 ha	84282 hg/ha	4425 toneladas
Peras	2546 ha	29467 hg/ha	7503 toneladas
Plátanos y otras variedades	105817 ha	63840 hg/ha	675538 toneladas
Quinoa	7148 ha	17777 hg/ha	12707 toneladas
Tomates	2346 ha	291419 hg/ha	68355 toneladas
Uvas	76 ha	65917 hg/ha	498 toneladas
Yuca	17904 ha	42002 hg/ha	75200 toneladas
Zanahorias y nabos	6205 ha	63699 hg/ha	39523 toneladas

Adaptado de: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Tabla 2**Cultivos en el Ecuador durante el año 2016**

Producto	2016		
	Área cosechada	Rendimiento	Producción
Aguacate	3615 ha	44588 hg/ha	16118 toneladas
Ajo	859 ha	16480 hg/ha	1415 toneladas
Albaricoques	74 ha	49397 hg/ha	368 toneladas
Arroz	366194 ha	41905 hg/ha	1534537 toneladas
Avena	1216 ha	7281 hg/ha	885 toneladas
Bananos	180337 ha	362082 hg/ha	6529676 toneladas
Calabazas, Zapallos	839 ha	45858 hg/ha	3848 toneladas
Cebollas	11953 ha	82736 hg/ha	98894 toneladas
Chiles, pimientos	3869 ha	18800 hg/ha	7273 toneladas
Fresas	108 ha	162794 hg/ha	1763 toneladas
Frijoles	18767 ha	5687 hg/ha	10672 toneladas
Guisantes verdes	5602 ha	17030 hg/ha	9541 toneladas
Limonos y limas	4673 ha	61798 hg/ha	28881 toneladas
Maíz	378335 ha	31694 hg/ha	1199075 toneladas
Melocotones, duraznos	1093 ha	33650 hg/ha	3677 toneladas
Manzanas	1124 ha	62542 hg/ha	7030 toneladas
Pepinos	534 ha	84526 hg/ha	4512 toneladas
Peras	2563 ha	28286 hg/ha	7250 toneladas
Plátanos y otras variedades	94911 ha	64315 hg/ha	610413 toneladas
Quinoa	2214 ha	17633 hg/ha	3903 toneladas
Tomates	1768 ha	314246 hg/ha	55550 toneladas
Uvas	76 ha	66914 hg/ha	506 toneladas
Yuca	18045 ha	50278 hg/ha	90726 toneladas
Zanahorias y nabos	6356 ha	63522 hg/ha	40377 toneladas

Adaptado de: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Asimismo, en la tabla 3 se muestra el volumen de importaciones y exportaciones de los productos tanto en cantidad (medida en toneladas), como en valores monetarios (medidos en miles de dólares). Esta tabla nos proporciona información sobre aquellos productos que son producidos en una cantidad tan grande que tienen un alto rubro dentro de las exportaciones (como es el caso del banano y otras variedades de plátano); otros productos cuyo cultivo no sería suficiente para satisfacer la demanda, por lo que es importado (como el ajo, el durazno y el garbanzo); y finalmente, productos que no forman parte de las importaciones ni de las exportaciones (como la espinaca, la zanahoria, etc.).

Tabla 3

Comercio internacional de los productos locales en el Ecuador durante el año 2013

Producto	Importaciones		Exportaciones	
	Cantidad (ton)	Valor (\$1000)	Cantidad (ton)	Valor (\$1000)
Aguacate	996	452	3792	238
Ajo	13393	11003	0	0
Albaricoques	17	37	0	0
Arroz	602	870	43221	33066
Avena	18707	7256	133	281
Bananos	4791	2375	5352000	2292730
Calabazas, Zapallo	0	0	0	1
Canela	666	5670	6	41
Pollo	0	0	50	38
Chiles, pimientos verdes	0	0	10	29
Clavo de olor	72	836	1	0
Espinacas	0	0	0	0
Fresas	0	0	1	5
Frijoles	781	631	8781	9699
Garbanzos	706	927	0	0
Guisantes	0	0	0	0
Huevos	4830	20981	0	0
Limonas, limas	1169	159	1928	284

Maíz	138276	79391	781	299
Manzanas	58158	51482	0	1
Melocotones	7201	5656	0	0
Pan	15	54	6	40
Peras	13784	14636	0	1
Plátanos	900	422	207757	83256
Tomates	0	0	821	235
Uvas	21554	27340	560	560
Zanahoria	0	0	0	0

Adaptado de: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Para tal efecto, en esta sección se presentan los costos en el mercado de todos los productos que serán utilizados para la realización de las recetas propuestas en esta investigación. Los precios de cada artículo se encuentran a continuación por unidad y por kilo, y fueron obtenidos de la tabla que utiliza la Universidad de las Américas para costear las recetas estándar.

Tabla 4

Costo de los productos

Artículo	Unidad	Precios por gramo	Precios por kilo
Aceite	ml	\$ 0,0024	\$ 2,38
Acelga	gr	\$ 0,0006	\$ 0,55
Aguacate	gr	\$ 0,0022	\$ 2,17
Ajo	gr	\$ 0,0033	\$ 3,33
Arroz	gr	\$ 0,0012	\$ 1,20
Arveja	gr	\$ 0,0037	\$ 3,73
Avena	gr	\$ 0,0015	\$ 1,52
Banana	gr	\$ 0,0016	\$ 1,64
Canela en Rama	gr	\$ 0,0250	\$ 25,00
Cebolla Paiteña	gr	\$ 0,0012	\$ 1,18
Choclo tierno	gr	\$ 0,0011	\$ 1,12

Cilantro	gr	\$ 0,0015	\$ 1,54
Clavo de olor	gr	\$ 0,0372	\$ 37,20
Durazno	gr	\$ 0,0080	\$ 8,00
Espinaca	gr	\$ 0,0011	\$ 1,05
Fideo Canuto	gr	\$ 0,0054	\$ 5,42
Frejol Blanco	gr	\$ 0,0028	\$ 2,78
Frejol Negro	gr	\$ 0,0022	\$ 2,20
Frutilla	gr	\$ 0,0040	\$ 4,00
Garbanzo	gr	\$ 0,0044	\$ 4,44
Huevos	unidades	\$ 0,1500	\$ -
Limón Meyer	gr	\$ 0,0016	\$ 1,62
Orégano Molido	gr	\$ 0,0128	\$ 12,80
Pan Árabe	gr	\$ 0,0075	\$ 7,45
Panela Molida	gr	\$ 0,0022	\$ 2,21
Pasas	gr	\$ 0,0127	\$ 12,72
Pepinillo	gr	\$ 0,0011	\$ 1,14
Pepino Dulce	gr	\$ 0,0012	\$ 1,16
Pera	gr	\$ 0,0035	\$ 3,52
Pimiento Amarillo	gr	\$ 0,0025	\$ 2,46
Pimiento Rojo	gr	\$ 0,0025	\$ 2,45
Plátano Maduro	gr	\$ 0,0015	\$ 1,50
Pollo Muslos	gr	\$ 0,0050	\$ 5,00
Queso Fresco	gr	\$ 0,0066	\$ 6,56
Quinoa	gr	\$ 0,0055	\$ 5,48
Remolacha	gr	\$ 0,0007	\$ 0,72
Tomate Árbol	gr	\$ 0,0016	\$ 1,62
Tomate Cherry	gr	\$ 0,0035	\$ 3,50
Tomate Riñón	gr	\$ 0,0016	\$ 1,62
Uva Verde importada	gr	\$ 0,0053	\$ 5,30
Vainita	gr	\$ 0,0016	\$ 1,56
Yuca	gr	\$ 0,0006	\$ 0,63
Zanahoria Amarilla	gr	\$ 0,0008	\$ 0,83

Zapallo	gr	\$ 0,0023	\$ 2,26
Zuquini Amarillo	gr	\$ 0,0013	\$ 1,25
Zuquini Verde	gr	\$ 0,0007	\$ 0,69

Adaptado de: Facultad de Gastronomía de la Universidad de las Américas

En conclusión, la sustentabilidad del recetario que se plantea realizar dentro de esta investigación puede ser analizada desde dos perspectivas. En primer lugar, las recetas utilizan productos locales, que son cultivados en el país en numerosas toneladas, y mediante el comercio internacional el país consigue obtener una mayor cantidad de aquellos productos cuya oferta es insuficiente para abastecer los niveles de consumo locales así como vender aquellos que se producen en gran cantidad; por lo tanto, existe un fácil acceso a los productos utilizados en el recetario. En segundo lugar, las recetas son asequibles económicamente, lo cual contribuye a que exista una continuidad en la elaboración de las recetas para la mantener la adecuada nutrición de los niños.

2.3. Demografía:

El recetario desarrollado en esta investigación está dirigido a mejorar la alimentación de los niños y niñas entre su primer y segundo años de vida, ya que durante éstos años se produce el mayor crecimiento y desarrollo tanto físico como mental. De la misma manera, la buena alimentación es primordial en este periodo debido a que, según datos de la ENSANUT, en el Ecuador los niños y niñas se encuentran más propensos a sufrir desnutrición en esta etapa. En este sentido, durante la investigación se realizaron entrevistas a expertos en nutrición y pediatría con el objetivo de identificar los mejores alimentos y técnicas de cocción; así como aquellos alimentos y técnicas que deben evitarse en edades tempranas.

Como resultado de las entrevistas realizadas a pediatras y nutricionistas tanto del sector público como del sector privado en nuestro país, sobre la adecuada alimentación para niños y niñas de 12 a 24 meses, tenemos las siguientes consideraciones:

El estado nutricional de los niños y niñas de 12 a 24 meses se determina a través del peso, talla, perímetro cefálico y un índice de masa corporal, tomando en cuenta los patrones de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud.

Tanto pediatras como nutricionistas coinciden en que lo principal es la alimentación adecuada de los niños y niñas de esta edad, ya que ahí se encuentran las vitaminas, minerales y oligoelementos que absorbe naturalmente el cuerpo. El uso de multivitamínicos o suplementos vitamínicos se recomiendan en casos específicos: cuando hay cuadros de desnutrición, en niños que han pasado por una enfermedad previa por ejemplo infecciones gastrointestinales; o, cuando los niños tienen gripes frecuentes. Es decir, recomiendan la ingesta de alimentos que contengan las vitaminas que se necesitan diariamente.

Los expertos coinciden en que el esquema de alimentación diario de los niños y niñas de esta edad debe ser en cinco tiempos: 3 comidas grandes y 2 refrigerios, respetando desayuno, almuerzo y cena y los refrigerios en la media mañana y en la media tarde. Los horarios serían desayuno: 8h00, la media mañana: 10h00, almuerzo: 12h00-13h00, refrigerio de la tarde: 15h00-16h00, y la cena: 18h00-19h00, la última ingesta no debe pasar de las 19h00 porque es importante que puedan realizar una adecuada digestión.

En la dieta diaria se deben incluir cuatro grupos importantes que son: proteínas de origen animal o vegetal, frutas, verduras y carbohidratos, que en función de su composición y sus propiedades nutricionales deben estar distribuidos durante el día, cuya estructura porcentual debería ser, según indican pediatras y nutricionistas, del 55% al 60% carbohidratos, del 25% al 30% grasas, y del 12% al 15% de proteínas de alto valor biológico; los macronutrientes deben repartirse en las comidas grandes.

Durante el almuerzo, las porciones de verduras, carbohidratos y proteínas en el plato deben estar distribuidas en cuatro fracciones, un cuarto de proteína, dos cuartos de carbohidratos, y un cuarto de vegetales, cabe destacar que los vegetales no deben estar totalmente cocinados para que no pierdan su aporte nutricional. Los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia durante la alimentación de los niños de 12 a 24 meses son sin duda, las proteínas y los lácteos para la fortificación de los huesos.

Asimismo, los expertos coinciden en que en esta etapa no es recomendable el consumo de alimentos industrializados, ni aquellos que contengan colorantes, transgénicos o azúcares. El consumo ideal de fruta al día debe ser por lo menos dos veces al día, todas las frutas se pueden consumir en esta etapa, de manera alternada, observando aquellas que tienen mayor o menor índice glicémico para que exista equilibrio en la dieta.

La cantidad apropiada de proteínas que debe consumir un niño o niña de 12 a 24 meses está entre el ocho y quince por ciento del valor calórico total de la ingesta diaria. Recomiendan el consumo de carnes blancas en especial el consumo de pavo, y la frecuencia del consumo de carnes rojas debería ser entre dos a tres veces por semana.

El papel de los productos lácteos en esta etapa es fundamental por el gran aporte de calcio para la fortificación de huesos y dientes, así mismo hay otros productos ricos en calcio como el brócoli o los frutos secos. En cuanto a la ingesta de leche de vaca, los pediatras la recomiendan como alimento complementario a partir del año de edad, realizando una prueba de tolerancia de dos semanas máximo, al comienzo un poco más diluida. La leche de vaca es alimento complementario para el ser humano pasado el año, que se va incorporando en la preparación de los alimentos o en forma de yogurt o queso. Por su parte los nutricionistas opinan que debe ser consumida a partir de los 18 meses para evitar intolerancia o procesos alérgicos.

En cuanto a la ingesta de ciertos condimentos, es importante considerar la cultura en el que el niño o niña de esta edad se desarrolla, puesto que se adaptan a ese tipo de alimentos. En todo caso es preferible utilizar condimentos naturales que industrializados. Los alimentos alérgenos para los niños y niñas de esta edad, son principalmente los cítricos y los mariscos. La forma de introducir estos productos en su alimentación es a través de la prueba de tolerancia, que sirve para identificar el alimento que provoca alergia. Cuando llegue a los dos años el infante debe estar habituado completamente a la alimentación familiar.

La sal es importante en los alimentos a partir del año porque contiene yodo y previene el hipotiroidismo, especialmente en zonas donde el agua no tiene yodo. Resulta entonces que la cantidad ideal de sal que se debe consumir es hasta 2 gramos en la alimentación diaria. En cuanto al consumo de azúcar, tanto pediatras como nutricionistas recomiendan que no se consuma azúcar blanca sino hasta los dos años, en su lugar consideran que es mejor utilizar azúcar morena, o la miel de panela porque tienen altos índices de hierro.

La forma ideal de cocinar los alimentos en esta edad es la cocción al vapor, al horno, estofado o a la plancha. Pero preferentemente al vapor, principalmente los vegetales al vapor para que mantengan su contenido vitamínico y de minerales.

El tiempo de vida útil de los alimentos ya preparados es de cuatro a seis horas, los mismos que tienen que estar en refrigeración, nunca puede estar al ambiente porque existe la contaminación cruzada. La forma correcta de almacenar los alimentos ya preparados es en recipientes de vidrio, y la forma recomendada de calentarlos es a baño maría o en la misma olla en que se prepararon.

Los profesionales de la salud enfatizan que la desnutrición perjudica al desarrollo conductual en todo sentido: en aprendizaje, en coordinación, desarrollo sicomotriz, desarrollo intelectual, desarrollo cognitivo. Los nutrientes que están relacionados con problemas cognitivos y de conducta son principalmente el hierro, yodo, zinc, magnesio.

Es por eso por lo que la edad en que los programas de nutrición tienden a ser más efectivos a temprana edad. Los efectos de la nutrición mejorada son duraderos siempre que se mantengan los buenos hábitos alimentarios, de ahí la importancia de las prácticas de alimentación recomendadas para niños y niñas de 12 a 24 meses como estrategia para fortalecer la salud en la población.

2.4. Conceptualización del Producto

2.4.1. Generación del Producto:

En esta sección se detallarán las principales características y cualidades de las frutas y los vegetales que son utilizados en la generación del producto. El principal objetivo es reconocer las propiedades de los alimentos, su origen y la

forma en que éstos pueden contribuir en la nutrición de los niños entre los doce y los veinticuatro meses de edad.

2.4.1.1. Fresa o frutilla

Origen: El origen de las dos variedades de fresas existentes, se remontan a Europa y a América. La diferencia entre éstas se encuentra principalmente en su tamaño y en su nivel de dulzor. La frutilla pertenece al grupo de las frutas semiácidas, su fruto es de color rojo y su sabor es agrídulce (Restrepo, 2008).

La fresa es considerada como un falso fruto ya que es el resultado del engrosamiento de la base de la flor de la planta, en la cual se encuentra gran cantidad de pequeñas semillas. Adicionalmente, poseen un peso de 12 a 16 gramos según la variedad (Restrepo, 2008).

Época de cosecha: Todo el año.

Zonas de producción en Ecuador: Pichincha y Tungurahua.

Tiempo de desarrollo: 40-60 días dependiendo de la buena polinización (Puente).

Tabla 5

Composición nutricional por cada 100g de frutilla

Calorías 32 kcal	Carbohidratos 7,68g	Agua 90,9 ml	Fibra 2g
Vitamina C 58,8mg	Vitamina E 0,29mg	Fósforo 24mg	Potasio 153mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

Las fresas son bajas en calorías, poseen gran cantidad de agua y los carbohidratos están presentes moderadamente. Son una excelente fuente de Vitamina C, lo cual ayuda a estimular el sistema inmunológico, es decir, fortalece el organismo contra gripes y resfriados, al protegerlo de virus y bacterias. Por otra parte, ayuda a la pronta cicatrización de heridas y reduce el colesterol de la sangre. Las Vitaminas E y A también están presentes en esta fruta, estas ayudan a proteger el sistema inmunológico contra los radicales libres causantes de enfermedades como el cáncer o la aterosclerosis. La fresa posee fenoles como catecol, antocinina, quercitina y canferol, los cuales ayudan a mantener la sangre sana y las arterias libres de colesterol (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Posee alto contenido de fibra soluble, por lo cual, es considerada como un leve laxante ya que ayuda al tránsito intestinal.
- Ayuda a desechar las toxinas del cuerpo, se recomienda consumir con frecuencia debido a sus propiedades desintoxicantes.
- El consumo de fresas es beneficioso para la sangre tanto para la producción de glóbulos rojos como para bajar los niveles de homocisteína, el cual es un aminoácido producido por el cuerpo que puede bloquear las arterias.
- Por sus cualidades desinfectantes ayuda a tratar problemas bucales, como la inflamación de encías o la gingivitis.
- Contiene una sustancia llamada xilito, un edulcorante que ayuda a prevenir las caries dentales.

Dato relevante:

Las fresas poseen un alto contenido de ácido salicílico el cual ayuda a la eliminación de ácido úrico. Es de vital importancia resaltar que el ácido salicílico puede producir alergia en algunas personas, es por esto que es importante introducir este alimento a la dieta a los niños de un año en adelante, haciendo pruebas de alergia durante una semana para observar si el niño tiene alergia o

no a esta fruta. En el caso de detectar cualquier tipo de cambio, se debe detener el consumo y dirigirse inmediatamente al pediatra (Restrepo, 2008)

2.4.1.2. Tomate

Origen: El tomate es originario de los Andes, concretamente desde el sur de Colombia hasta Chile y posteriormente fue domesticado en México. En la actualidad se comercializan alrededor de veinte variedades, las cuales se distinguen por su tamaño y nivel de acidez y dulzor (Restrepo, 2008).

El tomate es una baya plurilocular es decir que posee varios compartimentos, está construida por piel, pulpa y semillas, es muy jugosa y su sabor se lo puede clasificar entre ácido y suavemente dulce (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Bolívar, Pastaza y Morona Santiago.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 15 meses (Puente).

Tabla 6

Composición nutricional por 100g de tomate

Calorías 20kcal	Carbohidratos 3,92g	Agua 94,5ml	Fibra 1,2g
Vitamina A 42mcg	Vitamina C 12,7mg	Sodio 5mg	Potasio 237mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

En lo referente a su composición calórica, por cada 100g de tomate se obtienen 20 calorías, lo que lo hace un alimento poco energético con gran cantidad de agua. Asimismo, es abundante en Vitamina C y A, la primera ayuda a la formación de colágeno y a mantener en buen estado los huesos, mucosas, la vista, entre otras cualidades. Estas dos vitaminas (C y A) se complementan y forman propiedades antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento celular. También posee Vitamina B₃, la cual beneficia al sistema digestivo y los ayuda a convertirlos en alimentos energía. El tomate se caracteriza por su gran contenido de potasio, que es calificado como indispensable para el correcto funcionamiento del mecanismo de contracción y relajación de los músculos, además, regula el balance del agua en el organismo y disminuye los efectos negativos del sodio (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Posee gran cantidad de licopeno, el cual es el fotoquímico responsable de su color y efectivo para prevenir aproximadamente nueve tipos de cáncer y ayuda a reducir el tamaño de los tumores.
- Posee un antioxidante llamado glutatión, el cual ayuda al organismo a depurar toxinas y tóxicos como por ejemplo el plomo.
- Es desinflamante, ayuda a curar heridas y favorece la cicatrización, colocando una rodaja sobre el área afectada.
- Tiene propiedades refrescantes e hidratantes, es por esto que se lo utiliza para calmar el dolor causado por quemaduras de sol.

Dato relevante:

El tomate posee propiedades anticoagulantes, las cuales ayudan a inhibir la aglomeración de plaquetas que pueden obstruir el flujo sanguíneo provocando ataques al corazón.

2.4.1.3. Pimiento

Origen: Es un fruto de origen americano, este pertenece a la familia de las Solanáceas. Es una baya hueca que guarda en su interior numerosas semillas, las cuales se centran en forma de racimo bajo su pedúnculo y poseen paredes atravesadas por nervaduras. La textura del pimiento es crocante y sus variedades poseen distintos colores como: rojo, amarillo, verde, naranja, blanco e inclusive violeta; en lo referente a su tamaño y forma también varían ya que pueden ser redondos, cuadrados, alargados, grandes o pequeños (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Todo el Ecuador.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 2 a 3 meses.

Tabla 7

Composición nutricional por 100g de pimiento

Calorías 31kcal	Carbohidratos 6g	Agua 92,21ml	Fibra 2,1g
Vitamina A 157mcg	Vitamina C 127,7mg	Folato 46mcg	Potasio 211mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El pimiento es rico en fibra y agua, posee pocas calorías y contiene una gran cantidad de Vitamina C. Adicionalmente, ayuda a la metabolización de las grasas y posee un papel muy importante durante el desarrollo de dientes, encías, huesos, cartílagos y potencializa el sistema inmunológico. Este vegetal ayuda a la producción de glóbulos rojos y blancos debido a su contenido de folatos, los cuales son compuestos biológicos que intervienen directamente en esta acción.

Asimismo, contiene licopenos, vitamina A y betacarotenos, los cuales son antioxidantes y ayudan a combatir los radicales libres responsables de la degeneración celular de los órganos (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Pertenece a la familia Capsicum, donde también encontramos a los chiles o ajíes, estos poseen capsaicina, esta es un compuesto que es capaz de atravesar las paredes celulares de las neuronas receptoras del dolor. Es por esto que se lo considera un analgésico natural y se lo utiliza para hacer pomadas y otros productos de uso externo.
- Estimula la producción de jugos gástricos, lo cual favorece a la digestión.
- Es recomendable ingerir pimiento durante las primeras semanas de gestación ya que estos poseen ácido fólico, el cual ayuda a prevenir defectos de nacimiento como la anencefalia.

Dato relevante:

En el organismo la combinación de vitamina C y betacarotenos que posee el pimentón rojo dan como resultado vitamina A, la cual es un excelente aliado para evitar la aparición de cataratas y otras enfermedades de la vista.

2.4.1.4. Durazno

Origen: El nombre botánico del durazno es Prunuspersica, se cree que es procedente de Persia- Irán, pero en realidad el durazno o melocotón es originario de China ya que se lo cultiva desde el siglo X A.C. Esta fruta es carnosa y redonda, su piel es delgada y con pequeños vellos. El hueso o semilla puede estar o no adherido a su carne ya que esto depende de la variedad y el color de su piel también puede variar del amarillo claro hasta rojo. Las nectarinas son una variedad del durazno o melocotón (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo, Cañar y Azuay.

Época de cosecha: De Enero a Julio.

Tiempo de desarrollo: 11 a 12 semanas (Puente).

Tabla 8

Composición nutricional por 100g de durazno

Calorías 43kcal	Carbohidratos 11,1g	Agua 87,6ml	Fibra 2,0g
Vitamina C 66,6mg	Potasio 197mg	Fósforo 12mg	Magnesio 7mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

Esta fruta es baja en calorías y resulta saciante, es por esto que se la considera como una fruta tiente en pie. Es muy rica en carotenos que protegen al organismo contra algunos tipos de cáncer, además, son indispensables para la salud dental, las encías y la vista; y, posee fitonutrientes, los cuales son responsables del color amarillo de la fruta. El durazno es una fruta antioxidante, que al ser sintetizada por el organismo se convierte en vitamina A, también posee vitamina C y algunas vitaminas del grupo B como la tiamina, riboflavina, ácido pantoténico y piridoxina. Contiene gran cantidad de potasio y en dosis menores zinc, cobre, magnesio y selenio (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- El consumo de durazno ayuda a la activación de los riñones, evita cálculos renales, estimula al intestino y elimina toxinas, es decir, es diurético y laxante.
- Ayuda principalmente al hígado ya que facilita la digestión de las grasas y producción de bilis.
- Se utiliza la goma resinosa de la corteza del árbol del durazno para preparar jarabes naturales para aliviar la tos.

- Las flores de la planta del durazno son utilizadas para hacer infusiones y curar úlceras gástricas.

Datos relevantes:

Es importante mencionar que el hueso del melocotón o durazno contiene ácido cianhídrico, el cual es una sustancia que puede producir intoxicaciones, molestias estomacales, vómito y dolores de cabeza. Por su parte, se recomienda comer el durazno con su piel debido a que es en ésta donde se encuentra la mayoría de sus propiedades.

En Estados Unidos un grupo de científicos pertenecientes a la Experiment Station de Texas, hicieron un estudio y pudieron afirmar que el durazno goza de grandes cantidades de fitoquímicos, los cuales poseen acciones antioxidantes y antimicrobiana, adicionalmente, es un excelente alimento para prevenir los tumores (Restrepo, 2008).

2.4.1.5. Calabaza, zapallo o auyama

Origen: El origen de la calabaza, zapallo o auyama es polémico, ya que la mayoría de las investigaciones lo ubican en Mesoamérica, donde se los cultivaba antes de las civilizaciones Olmeca y Maya 5.000 a.C. Sin embargo, otras investigaciones afirman que su origen es asiático. Este fruto tiene una gran diversidad de formas y existen cientos de variedades alrededor del mundo, entre las cuales se incluyen los calabacines, calabacitas o zucchini (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Pichincha, Tungurahua, Cañar, Azuay, Loja, Esmeraldas, Manabí, Guayas, Morona Santiago.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: Entre 90 y 110 días desde la aparición de la flor (Puente).

Tabla 9**Composición nutricional por 100g de calabaza**

Calorías 27,3kcal	Carbohidratos 5,4g	Fibra 1,5g	Agua 91ml
Vitamina A 365mcg	Potasio 233mg	Calcio 27mg	Fosfato 25mcg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

Las calabazas son ricas en carotenos, estas son responsables de su color amarillo y también al ser sintetizados por el organismo se transforman en vitamina A. Contiene varias propiedades como antioxidantes, que ayudan a inhibir el desarrollo de distintos tipos de cáncer y de enfermedades de la vista que pueden conducir a la ceguera. Asimismo, contiene cantidades significativas de vitamina E, B, B₂, B₃, B₆ y folatos, estos últimos tienen un papel importante en la producción de glóbulos rojos y blancos, forman anticuerpos y ayudan a la correcta división celular durante las primeras semanas de gestación. Por otra parte, el potasio se encuentra muy presente en las calabazas, éste es indispensable para la correcta actividad de los músculos y para fortalecer el sistema nervioso (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Se caracteriza por su gran contenido de aminoácidos. La alanina ayuda a sintetizar las proteínas, la glicina es un estimulante del sistema inmunológico, la histidina es un vasodilatador natural, el ácido aspártico ayuda a eliminar el amoníaco, la isoleucina ayuda al crecimiento y por último, la lisina es indispensable en la formación de hormonas y anticuerpos.
- Las semillas poseen ácidos grasos omega-3, lo cual ayuda a clamar los problemas de asma.

- Contienen licopeno, antioxidante que se encuentra en su carne y este ayuda a prevenir el cáncer de pulmón, próstata, estómago, cuello uterino y seno.
- La calabaza se caracteriza por su alto contenido de fibra, el cual ayuda al tránsito digestivo, disminuye la absorción de grasas y disminuye el apetito.
- Ayuda a calmar la sed excesiva y evita la deshidratación del cuerpo por vómito y diarrea, ya que tiene un gran potencial para promover la rehidratación del cuerpo.
- Las infusiones con las hojas de la planta de calabaza ayudan a disminuir la fiebre y a controlar la diarrea, gracias a sus propiedades antipiréticas.

Dato relevante:

El consumo de calabazas ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Por lo expuesto, dentro de la medicina tradicional china se recomienda el consumo de los diversos tipos de calabazas para prevenir o tratar las enfermedades asociadas con la diabetes.

2.4.1.6. Manzana

Origen: Es originaria de Asia Central ya que allí se cultivaron las primeras especies hace 15.000 o 20.000 años. El árbol de manzana se ha adaptado muy bien a todo tipo de suelo, motivo por el cual, existen alrededor de mil variedades, sin embargo, en el mercado únicamente se suelen encontrar seis tipos diferentes. A la manzana la recubre una cáscara delgada color rojo, verde o amarilla, la carne es blanca y refrescante (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en Ecuador: Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo, Cañar, Azuay.

Época de cosecha: Enero a Julio.

Temporada de desarrollo: 12 meses (Puente).

Tabla 10

Composición nutricional por 100g de manzana

Calorías 59kcal	Carbohidratos 12,25g	Agua 83,90ml	Fibra 2,7g
Vitamina C 5,7mg	Fósforo 7mg	Calcio 7mg	Potasio 115mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La manzana se caracteriza por su cantidad de carbohidratos, como fructosa, sacarosa y glucosa, los cuales ofrecen al organismo un gran suministro de energía; adicionalmente, por su gran cantidad de agua contiene 85% de agua, lo que la hace una fruta muy refrescante. La manzana contiene fibra dietética soluble e insoluble, la cual ayuda a la digestión y a disminuir el colesterol en la sangre. Asimismo, se caracteriza por la presencia de altas cantidades de vitamina C, que es indispensable en el fortalecimiento del sistema inmunológico, ayuda a la cicatrización de heridas, fortalece la vista y es antioxidante. Además, la manzana es una fruta que posee cantidades pequeñas de vitamina A, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, cobre, calcio, hierro, magnesio y manganeso. La cantidad de potasio que posee es significativo y ayuda a mantener la salud de las células y del sistema nervioso (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Ricas en pectina, fibra soluble que atrapa el colesterol malo y lo expulsa sin que pase por el torrente sanguíneo.
- Contienen quercitina, la cual es un flavoloide antioxidante que ayuda a neutralizar los radicales, previniendo así la formación de tumores cancerosos.
- Comer la manzana con cáscara ayuda al tránsito digestivo debido a la cantidad de fibra insoluble y la pectina. Por otra parte, si se consume la

manzana rallada y sin piel obtiene un efecto astringente, el cual ayuda a detener la diarrea.

- Ayuda a la digestión de alimentos ricos en grasas de origen animal ya que posee ácido málico y ácido tartárico.

Dato relevante:

Según estudios la composición de flavonoides y otros antioxidantes de la manzana ayuda a reducir el riesgo de desarrollo de enfermedades cardíacas, protege el sistema contra la aterosclerosis e infartos y ayuda a reducir el colesterol malo. Los flavonoides y antioxidantes se encuentran en mayor porcentaje en la cáscara de la manzana, es por esto que se recomienda consumirla con cáscara.

2.4.1.7. Pera

Origen: La pera es originaria de Asia, específicamente entre Rusia y Turquía desde ahí se extendió al oriente y al occidente. En un principio fue cultivada por los chinos, egipcios, griegos y romanos. La pera tiene una forma ovalada, posee una piel delgada y una pulpa blanca, jugosa y aromática. Existen varios tipos de pera que se diferencian por su tamaño y color de piel que puede ser verde, café, amarillo o rojo (Restrepo, 2008).

Zona productora en Ecuador: Tungurahua, Cotopaxi, Azuay, Cañar.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 100 a 130 días.

Tabla 11**Composición Nutricional por 100g de pera**

Calorías 46,4kcal	Carbohidratos 11,7g	Fibra 2,2g	Vitamina C 5,2mg
Ácido fólico 3mcg	Magnesio 8,4mg	Cobre 0,113mg	Potasio 130mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La pera posee gran cantidad de fibra, agua y azúcares fácilmente asimilables por el organismo. Es una excelente fuente de vitamina C, indispensable para el funcionamiento del sistema inmunológico ya que estimula a los glóbulos blancos para luchar contra infecciones, también ayuda a regenerar la vitamina E en el organismo. Esta fruta contiene importantes cantidades de cobre, que es un mineral que ayuda a la correcta absorción de la vitamina C, forma la hemoglobina, es esencial en el funcionamiento de la tiroides y facilita la constitución de la mielina, la cual es una enzima que envuelve las fibras nerviosas. El potasio también está presente en gran cantidad, éste ayuda a la formación de los huesos y dientes, además es beneficioso para la regulación de líquidos en el cuerpo y el sistema nervioso. La pera posee magnesio, el mismo que ayuda a normalizar el nivel de azúcar de la sangre, la temperatura corporal y el ritmo cardíaco. Dentro de esta fruta se encuentra también, pero en menor cantidad, la provitamina A, vitaminas E y K, ácido fólico, entre otras (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Se las recomienda como uno de los primeros alimentos sólidos que se pueden introducir en la dieta de los infantes, debido a su suavidad en el estómago, a la cantidad de agua que posee y debido a que rara vez produce reacciones alérgicas.

- Se la utiliza para tratar los brotes de herpes, debido a que posee gran cantidad de taninos y ácido cafeico, los mismos que poseen propiedades antibacterianas.
- Ayuda a controlar la diarrea, debido a los taninos, ya que poseen propiedades antiinflamatorias y astringentes.
- Es una fruta rica en flavonoides (quercitina y catequina), que reducen la aparición de flemas y episodios de tos.
- La pera tiene efectos alcalinizantes en la sangre y por ende ayuda a eliminar toxinas.

Dato relevante:

La pera es considerada como una fruta diurética, es decir favorece a la eliminación del ácido úrico por las vías urinarias. Se la recomienda para personas que padezcan de hipertensión arterial, insuficiencia renal o inflamaciones del riñón.

2.4.1.8. Plátano

Origen: El plátano es originario del sudeste asiático, es desde allí que se extiende a India y después a varios países tropicales. Los españoles, utilizaban las Islas Canarias para cultivar el plátano y fue desde las costas africanas que el plátano llegó a América. Existen dos tipos de plátanos; los que se pueden comer crudos, que se los llama Musa Cavendishii y los que necesitan cocción conocidos como Musa Paradisiaca, de estos existen variedades dependiendo de la zona de cultivo (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Pichincha, Los Ríos, Bolívar, Guayas, Cañar, Machala.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 3 meses (Puente).

Tabla 12

Composición nutricional por 100g plátano

Calorías 85 kcal	Carbohidratos 20,8g	Fibra 2,5g	Vitamina C 11,5mg
Magnesio 36,4 mg	Vitamina B ₃ 0,54mg	Vitamina B ₆ 0,61mg	Potasio 350mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El plátano se caracteriza principalmente por su gran contenido de carbohidratos, lo que hace que su valor calórico sea alto, es por esto que es una fruta que sacia el hambre. Es una fuente de potasio, lo cual ayuda al buen estado de los huesos e interviene en el sistema contrarrestando la pérdida de calcio provocada por dietas con alto consumo de sal. El potasio contribuye a disminuir la presión sanguínea, y si se combina con las cantidades de magnesio y fibra que esta fruta posee se puede prevenir el riesgo de ataques cardiacos. El plátano contiene vitamina C, la misma que ayuda a estimular las defensas y posee cualidades antioxidantes. Su estructura está compuesta por vitaminas del complejo B, aquellas que se caracterizan por ayudar a las actividades cerebrales, y favorecen la obtención de energía y la metabolización de grasas y de proteínas (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Estudios realizados en varios países que poseen altos índices de desnutrición indican que el consumo de plátano ayuda a los niños y adultos a recuperarse de mejor manera de la desnutrición.
- El plátano está formado por componentes fructo-oligosacáridos los cuales tienen funciones probióticas. En otras palabras al consumir esta fruta se

alimentan a las bacterias “amigables” del colon, aquellas que son las responsables de producir vitaminas y enzimas, ayudando también a mejorar la absorción de los nutrientes.

- Se lo utiliza para tratar enfermedades como la Celiaca, que se caracteriza por la intolerancia al gluten que contienen algunos alimentos como el trigo, avena, cebada o salvado.
- Es considerado como “alimento para el cerebro”, debido a que estimula la memoria y ayuda a superar o evitar episodios de ansiedad, depresión y estrés.

Dato relevante:

El plátano ayuda a crear una barrera protectora de mucosa en el estómago debido a que posee un reconocido poder antiácido, es por esto que se lo recomienda para tratar, controlar y prevenir enfermedades gástricas como úlceras, gastritis y reflujo.

2.4.1.9. Ajo

Origen: Es originario de Asia Central, desde allí se extendió al Oriente, India y Europa. Se lo cultiva hace miles de años y es apreciado no solo como condimento por su sabor, sino por sus propiedades medicinales. El ajo es una raíz compuesta por dientes, las mismas que poseen una yema terminal conocida como “brote verde”, la cual origina una nueva planta sin plantarla. Existen varios tipos de ajos como los blancos, rosados, negros, violetas o castaños (Restrepo, 2008)..

Tabla 13**Composición nutricional por 100g de ajo**

Calorías 114kcal	Carbohidratos 24g	Fibra 1,2g	Agua 64ml
Vitamina B 0,16mg	Vitamina B ₃ 2,2mg	Magnesio 134mg	Potasio 530mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El ajo es una hortaliza que ofrece una significativa cantidad de proteínas y minerales, en los que se destacan: el potasio, magnesio y yodo. Gracias al porcentaje de yodo natural que este alimento posee, se pueden prevenir enfermedades como el bocio, el cual afecta directamente a la secreción de varias hormonas importantes; se estima que en la actualidad alrededor de 200 millones de personas en el mundo sufren de esta enfermedad. Por otra parte, contiene grandes cantidades de selenio y germanio. De igual manera, posee vitaminas como la B₁ también conocida como tiamina, misma que en grandes cantidades puede causar ansiedad y fatiga. Asimismo, contiene la vitamina B₂ conocida como niacina, esta cumple un papel muy importante al momento de extraer energía de los carbohidratos y la vitamina B₆ también llamada piridoxina, la cual es muy importante para las funciones químicas del cerebro dado que es la responsable de la formación de neurotransmisores como la histamina y la serotonina, éstas últimas están también relacionadas con el estado de ánimo de una persona. La falta de la vitamina B₆ puede causar graves repercusiones en la salud (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Posee compuestos sulfurados como la alilina, alicina, ajoneo y vinilditiinas. Las cuales le dan propiedades antitrombóticas, en otras palabras evita la formación de coágulos en la sangre. Estos compuestos

sulfurados ayudan a prevenir la hipertensión y la arterioesclerosis. También contribuyen a la formación de glóbulos blancos.

- El ajo tiene propiedades que hacen que la sangre sea más fluida, es por esto que personas que poseen problemas con la coagulación deben consumirla con medida.
- Ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos, previniendo enfermedades cardiovasculares y ataques al corazón.

Dato relevante:

Por la acción antibacteriana que posee el ajo se lo utiliza para aliviar la tos causada por bacterias, bronquitis, laringitis y gripas.

2.4.1.10. Limón

Origen: Es originario de Asia, posee una forma ovoide, su cáscara es gruesa y puede ser lisa o rugosa. En su interior se encuentran varios gajos, que poseen cápsulas de jugo. Existen diferentes tipos de limones, estos se diferencian principalmente por su morfología y nivel de acidez. En América son populares los limones verdes y con mayor acidez, mientras que en Europa la variedad amarilla es la más consumida y contiene un nivel de acidez menor que los limones verdes (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: El Oro, Los Ríos, Esmeraldas, Tungurahua.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 105 a 130 días (Puente).

Tabla 14**Composición nutricional por 100g de limón**

Calorías 30kcal	Carbohidratos 10,54g	Agua 88,26ml	Fibra 2,8g
Vitamina C 29,1mg	Vitamina E 0,22mg	Calcio 33mg	Potasio 102mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

Se caracteriza principalmente por la gran cantidad de vitamina C que posee, la misma que es importante para el organismo ya que interviene en muchas funciones como la formación y mantenimiento del sistema óseo, el colágeno y los dientes. Ayuda a contrarrestar infecciones entre las cuales se encuentran las respiratorias, y además posee propiedades antioxidantes. Adicionalmente, el limón contiene ácido cítrico que posee propiedades desinfectantes. Por otra parte, en su composición se encuentra el potasio, que ayuda a mantener en buen estado la actividad muscular, la transmisión del impulso nervioso y a conservar la humedad de las células del cuerpo (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- El jugo de limón ayuda a digerir las grasas y eliminar el colesterol.
- Ayuda a detener la sangre de las heridas y a mejorar su cicatrización.
- Se lo utiliza para contrarrestar los casos de anemia, debido a que la vitamina C ayuda a la absorción del hierro en el organismo.
- Fortalece el sistema inmunológico ya que crea y potencia las defensas para enfrentar a los virus y bacterias.
- Por su contenido de ácido cítrico, ayuda a eliminar el ácido úrico, lo que favorece a las personas que sufren de cálculos renales o gota.

- Se lo suele utilizar en los tratamientos de cáncer en la boca, piel, pulmones, seno, estómago y colon. Debido a su porcentaje de ácido cítrico.

Datos relevantes:

No se recomienda el consumo en niños y niñas menores de un año debido a la acidez, la cual puede perjudicar la salud estomacal del niño.

No se recomienda el consumo a personas que sufren de acidez o problemas gástricos.

Debido a su acción antibacteriana y antiinflamatoria, el limón ayuda a combatir enfermedades en encías e infecciones en la garganta.

2.4.1.11. Aguacate

Origen: El aguacate es originario de México y posee distintas variedades que se diferencian por su forma y el color de la cáscara, que varía de negro a verde. En su interior posee una semilla grande, su pulpa es verde y mantecosa. Se lo suele cosechar verde para dejarlo madurar en salas especiales (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Manabí, Imbabura, Carchi, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Cañar, Azuay y Loja.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 6 a 7 meses (Puente).

Tabla 15**Composición nutricional por 100g de aguacate**

Calorías 192kcal	Grasa 14,66g	Carbohidratos 8,53g	Agua 73,23ml
Fibra 6,7g	Vitamina C 10mg	Fósforo 52mg	Potasio 485mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El principal componente del aguacate son las grasas monosaturadas, las mismas que son indispensables para el organismo ya que disminuyen el colesterol malo, aumentan el bueno y protegen el corazón. La fibra vegetal que contiene el aguacate ayuda a regular las funciones intestinales, de tal manera que ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el colon. Contiene principalmente vitaminas A, C, y se destaca por sus propiedades antioxidantes y porque ayudan a proteger las células del organismo. Por otra parte, también están presentes vitaminas del grupo B, como la piridoxina, que es esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Los minerales también están presentes como el fósforo, hierro, magnesio y potasio, este último es esencial para el buen funcionamiento de los riñones y del sistema nervioso (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Contiene luteína, carotenoide que ayuda a prevenir enfermedades de la vista como las cataratas.
- Gracias al fitosterol presente ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Contiene antioxidantes como la glutatina, la cual ayuda a prevenir enfermedades en la boca y la faringe.
- La lecitina presente en el aguacate ayuda al metabolismo de las grasas y prevención de enfermedades como la arteriosclerosis, esclerosis múltiple y el Alzheimer.
- La vitamina E y D estimulan la formación del colágeno en el organismo.

Dato relevante:

Las hojas de la planta del aguacate se las utiliza para hacer infusiones y bajar los niveles de azúcar en la sangre ya que los taninos presentes impiden la absorción de los azúcares de los alimentos después de la digestión.

2.4.1.12. Uvas

Origen: El origen de la vid se sitúa en el mar Caspio. La vid posee un fruto que es la uva, esta es una baya redonda, recubierta por una piel delgada y lisa, la cual protege la carne jugosa y semillas. Las uvas se dividen en dos grandes grupos: el primero se encuentra conformado por las negras o rojas y en el segundo por las blancas o verdes. De igual manera, existen uvas con mayor acidez y éstas se las utiliza para la creación de vinos y las uvas que poseen menor acidez se las considera “de mesa” (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Zamora Chinchipe, Morona Santiago, Pastaza, Napo y Sucumbios.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: Entre 45 y 70 días (Puente).

Tabla 16**Composición nutricional por 100g de uva**

Calorías 69kcal	Carbohidratos 18. 1g	Agua 80,54ml	Fibra 0,9g
Vitamina B 0,88mg	Vitamina C 10,8mg	Fósforo 20mg	Potasio 191mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La composición de la uva se caracteriza por la presencia de carbohidratos como la glucosa y fructosa, que constituyen una fuente de azúcares naturales que brindan al organismo la energía necesaria para mantener todas sus funciones, tanto durante el día como en la noche. Los minerales que destacan son: el potasio, responsable de crear un balance de agua en el organismo y contribuye a disminuir los efectos negativos del sodio; el fósforo, por su parte, es el que ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso y de la formación de los huesos, y finalmente, el magnesio, que interviene en el metabolismo de los carbohidratos y de algunas proteínas. La presencia de vitamina B₆ es esencial para la formación de glóbulos rojos y el bienestar del cerebro. Las uvas también poseen ácido fólico, que es de gran importancia durante los primeros meses de gestación. Por otra parte, la vitamina C que se encuentra en esta fruta es ideal para la regeneración de los tejidos y contiene propiedades antioxidantes (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- Gracias a la presencia del potasio, este alimento ayuda a depurar el organismo, principalmente se lo utiliza para tratar enfermedades del riñón, reumáticas o de circulación.
- Ayudan a prevenir el crecimiento de tumores cancerígenos y para prevenir la leucemia.
- Para tener un efecto laxante se las consume con semillas y piel, ya que colaboran a la movilidad del intestino.
- Contienen flavoloides, los mismos que son antioxidantes y ayudan a combatir los radicales libres, relacionados con enfermedades cardiovasculares.
- La enoflavina de las uvas fortalece el pelo, la piel y el iris de los ojos.
- El consumo de uvas ayuda al equilibrio y a la coordinación de los movimientos.

Dato relevante:

Por la cantidad de taninos que posee, es un excelente alimento para evitar la obstrucción de las venas y los ataques al corazón.

2.4.1.13. Pepino

Origen: El pepino es originario del sur de Asia, es una baya alargada, de forma cilíndrica, con una piel lisa y en ocasiones posee protuberancias. Su pulpa es crujiente y de color blanco o amarillo, posee gran cantidad de agua, en el centro de ésta se encuentran las semillas, que son blancas y planas. Existen variedades de pepinos, las mismas que se diferencian por el tamaño, grosor y textura de la piel (Restrepo, 2008).

Zonas productoras en el Ecuador: Imbabura, Pichincha, Morona Santiago, Sucumbíos, Esmeraldas y Manabí.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 2 a 5 meses (Puente).

Tabla 17

Composición Nutricional por 100g de pepino

Calorías 15kcal	Carbohidratos 3,63g	Agua 95,23ml	Fibra 0,9g
Vitamina C 2,8mg	Folato 7mcg	Fósforo 24mg	Potasio 147mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El pepino se caracteriza principalmente por la cantidad de agua y de fibra que posee, también contiene vitamina C y ácido cafeico, estos últimos poseen acciones antioxidantes que ayudan a aliviar irritaciones de la piel y a reducir hinchazones. También contiene provitamina A, vitamina E, vitamina B₁, B₂, B₃ y fosfatos, los cuales intervienen en la formación de glóbulos blancos y rojos. En la piel del pepino se encuentra una sustancia llamada sílice orgánico, que ayuda a metabolizar el calcio y es indispensable para mantener en buen estado los músculos, tendones, ligamentos, cartílagos y huesos (Restrepo, 2008).

Virtudes:

- La sílice que posee los pepinos ayuda a aliviar los dolores musculares.
- Contiene carotenos, los cuales ayudan a contrarrestar el envejecimiento de las células.
- Ayuda a proteger el estómago y a reparar la mucosa intestinal.
- Ayuda a la eliminación de parásitos intestinales, cuando se lo consume con semillas.

Dato relevante:

Los pepinos poseen características de acciones diuréticas, las cuales favorecen la eliminación de líquidos y de esta manera la eliminación de toxinas.

2.4.1.14. Acelga

Origen: Es una planta que se la incluye en la familia de las Quenopodiáceas. La acelga es originaria de las costas Europeas y del norte de África, aquellas que son bañadas por el mar Mediterráneo y poseen un clima templado que favorece su crecimiento. Desde Europa, la planta de la acelga se fue expandiendo a distintos países, especialmente América y Asia. Los árabes fueron quienes en la Edad Media empezaron a cultivarla y consumirla, lo cual permitió el descubrimiento de las propiedades medicinales y terapéuticas que posee esta

planta y se hizo famosa entre los griegos y romanos. Existen distintos tipos de acelgas y se diferencian por su color, tamaño de hojas, grosor de la penca y la forma de recuperación en el corte de las hojas.

La acelga es cultivada durante todo el año. Adicionalmente, la industria agroalimentaria ofrece distintas presentaciones de este alimento ya sea fresca, congelada o en conservas, en hojas o en pencas. La acelga se caracteriza por sus grandes hojas ovaladas, con nervaduras que ayudan a acorazarlas en el tallo, el color varía desde verde oscuro a amarillo y su sabor resulta suave al paladar. Es cosechada cuando la hoja mide de 20-30cm de longitud, 15-20cm de ancho y posee un peso aproximado de 750gr-1kg (Oleaga, 2018).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Bolívar, Chimborazo, Cañar y Azuay.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: Se comienza a cortar hojas esporádicamente a los 30 días de su germinación (Puente).

Tabla 18

Composición Nutricional por 100g de acelga

Carbohidratos 5,6g	Proteínas 1,6g	Grasas 0,4gr
Agua 91g	Fibra 1g	Sodio 213mg
Calcio 110mg	Hierro 2,6mg	Fósforo 29mg
Potasio 720mg	Vitamina A 6500 UI	Vitamina B ₁ 0,03mg
Vitamina B ₂ 0,09mg	Vitamina C 34mg	Niacina 0,4mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La acelga posee un elevado contenido de agua. Su contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas es mínimo, es por esto que resulta un alimento poco energético. Por otra parte, es rico en nutrientes reguladores como vitaminas, sales minerales y fibra. Asimismo, la acelga contiene abundantes porcentajes de folatos, que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, material genético y formación de anticuerpos. La presencia de beta-carotenos (Provitamina A) es esencial para el cuidado de la vista, huesos, mucosas y buen funcionamiento del sistema inmunológico, finalmente, posee vitamina C en menores cantidades. El potasio está presente en mayor cantidad y éste es necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso, interviene en la actividad muscular, el equilibrio del agua dentro y fuera de la célula; adicionalmente, contiene otros minerales como magnesio, yodo, sodio, hierro y calcio (Oleaga, 2018).

Virtudes:

- Posee propiedades laxantes debido al porcentaje de magnesio que contiene, el cual ayuda al buen funcionamiento intestinal. Por otra parte, interviene también en la formación de huesos y dientes.
- Influye en el correcto funcionamiento de la glándula tiroides, la cual produce hormonas tiroideas, que intervienen en varias funciones metabólicas. Estas propiedades son atribuidas principalmente al yodo.
- El yodo es esencial para la formación y crecimiento del feto, así como para el desarrollo de su cerebro.
- La presencia de hierro ayuda a combatir la anemia ferropénica y produce hemoglobina, esta ayuda a transportar el oxígeno por todo el organismo.

Dato relevante:

Por la gran cantidad de agua existente en su composición, se considera que posee propiedades diuréticas, las mismas que son esenciales para la eliminación de líquidos retenidos en el organismo.

Se recomienda el consumo principalmente a mujeres embarazadas y niños por las características beneficiosas que posee este alimento para ellos (Lemos, 2014).

2.4.1.15. Remolacha

Origen:

La remolacha es nativa de Europa mediterránea y occidental. Esta planta se la ha consumido desde la prehistoria, en primeros instantes solo sus hojas y posteriormente su raíz. En la Grecia clásica se consumían variedades de remolacha que tenían formas largas, eran blancas o rojas y siempre dulces. El tipo de remolacha roja y gruesa que conocemos hoy en día apareció en el siglo XVI.

La remolacha tiene una piel fina, la cual recubre la pulpa densa. El color de la piel varía, desde rosado a violeta, y existen otras variedades que son de color anaranjado, rojizo o marrón. La pulpa es generalmente de color rojo oscuro y en ocasiones presenta círculos concéntricos de color blanco. Posee gran cantidad de azúcares, los mismos que hacen su sabor notablemente dulce, con matices terrosos (Reyes, 2018).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Chimborazo y Cotopaxi.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 160 a 260 días (Puente).

Tabla 19**Composición nutricional por cada 100g de remolacha**

Carbohidratos 9,9g	Proteínas 1,6g	Grasas 0,1g
Agua 87g	Fibra 0,8g	Sodio 60mg
Calcio 16mg	Hierro 0,7mg	Fósforo 33mg
Potasio 335mg	Vitamina A 20 UI	Vitamina B ₁ 0,03mg
Niacina 0,4 mg	Vitamina B ₂ 0,05mg	Vitamina C 10mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La remolacha es una gran fuente de ácido fólico, vitamina C y potasio. El consumo de 100g de remolacha cubren la tercera parte de las necesidades diarias de ácido fólico en el caso de un adulto, la sexta parte de vitamina C y aproximadamente 8% de potasio y magnesio. Otros nutrientes que se encuentran en la remolacha son las vitaminas B₁, B₂, B₃, B₆ y los minerales como el hierro, fósforo y yodo (Reyes, 2018).

Virtudes:

- Potente agente anticancerígeno, debido a la betanina que es un flavoloide que además de dar la pigmentación roja a la remolacha.
- Previene y ayuda a tratar el asma, gracias al porcentaje de vitamina C que contiene. Se recomienda consumirla en crudo.
- Reduce la absorción del colesterol, debido a la cantidad de fibra y de esta manera ayuda a prevenir la aterosclerosis.
- El betacaroteno presente previene la aparición de cataratas.

Dato relevante:

El consumo de remolacha ayuda a proteger y reforzar las paredes de los vasos sanguíneos y del corazón. Todos los nutrientes, en especial el hierro es asimilado de mejor forma cuando se ingiere la remolacha en forma de jugo.

2.4.1.16. Zanahoria**Origen:**

La zanahoria es una hortaliza perteneciente a la familia de las apiáceas, con un consumo alto debido a sus numerosos beneficios y propiedades. Es originaria de Europa y Asia, y se caracteriza por ser una raíz fibrosa, crujiente y en muchos casos dulce. Adicionalmente, suele ser de color naranja y su variedad depende de su color y tamaño, debido a que existen blancas, rojizas o violetas (Menárguez, 2016).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Chimborazo, Los Ríos, Santo Domingo de los Tsáchilas.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 6 a 7 meses (Puente).

Tabla 20***Composición nutricional por cada 100g de zanahoria***

Carbohidratos 9,7g	Proteínas 1,6g	Grasas 0,2g
Agua 88g	Fibra 1g	Sodio 47mg
Calcio 37mg	Hierro 0,7mg	Fósforo 36mg
Potasio 341mg	Vitamina A 11000 UI	Vitamina B ₁ 0,06mg

Niacina 0,6 mg	Vitamina B ₂ 0,05mg	Vitamina C 8mg
----------------	--------------------------------	----------------

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La zanahoria es una hortaliza con grandes propiedades antioxidantes, anticancerosas, expectorantes, diuréticas, antibacterianas y antisépticas. Asimismo, ayuda a proteger las arterias, reducir el colesterol, prevenir el estreñimiento, fortalecer los dientes y estimular la producción de saliva. Esta hortaliza posee un efecto limpiador del hígado y del sistema digestivo, y debido a su contenido en fibra, ayuda a prevenir los cálculos renales y alivia la artrosis. Igualmente mejora el funcionamiento mental y reduce los riesgos de la aparición de cataratas, colesterol alto, degeneración muscular y aumenta la producción de melanina. Adicionalmente, posee altos niveles de vitaminas y minerales, aunque el agua es su principal componente (Menárguez, 2016).

Virtudes:

- Su aroma estimula el apetito.
- El consumo de zanahorias crudas mejora el riesgo sanguíneo bucal, evita que las bacterias se adhieran a los dientes y por el flúor que posee, éste alimento ayuda a mantener en buen estado el esmalte dental y a evitar la aparición de caries en dientes y muelas.
- Combate el estreñimiento y el dolor de estómago ocasionado principalmente por intoxicación.
- Calma las molestias estomacales como la acidez, debido a su composición nutricional con sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B.
- Protege la retina y evita la aparición de cataratas gracias a los betacaroteos, que evitan el envejecimiento prematuro.
- Ayuda a prevenir la pérdida de la agudeza visual y una enfermedad llamada ceguera crepuscular, esta última se caracteriza por la dificultad de ver en la noche con poca luz (Menárguez, 2016).

Datos relevantes:

Según Mario García, doctor y experto en Seguridad Alimentaria, el consumo de zanahoria mejora la calidad de la leche materna, debido al betacaroteno y vitamina A presentes, las cuales mejoran la calidad biológica de la leche materna.

La OMS considera que la deficiencia de vitamina A, es la causa de la ceguera infantil en los países en desarrollo.

2.4.1.17. Avena**Origen:**

Debido a que la avena no tuvo gran importancia en un inicio, las búsquedas arqueológicas realizadas demuestran que se la utilizaba en Europa durante la Edad del Bronce, y en Asia Central, donde fue cultivada en grandes cantidades aunque ésta fuese considerada como una hierba mala. La avena pertenece a la familia de las poáceas y es de los cereales más consumidos en la actualidad debido a sus cualidades nutritivas y energéticas, es una de las bases de la alimentación de varios pueblos y civilizaciones. En este contexto, fue nombrada y conocida como “la reina de los cereales”, ya que contiene proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y nutrientes en mayor cantidad que otros cereales, también cuenta con hidratos de carbono, minerales, oligoelementos, proteínas, hierro y fósforo (Pérez, 2018).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Bolívar, Chimborazo, Cañar y Azuay.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 7 a 8 meses (Puente).

Tabla 21**Composición nutricional por cada 100g de avena**

Carbohidratos 68,2g	Proteínas 14,2g	Grasas 7,4g
Agua 8g	Fibra 1,2g	Sodio 2mg
Calcio 53mg	Hierro 4,5mg	Fósforo 405mg
Potasio 352mg	Vitamina B ₂ 0,14mg	Vitamina B ₁ 0,6mg
Niacina 1 mg		

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La avena se destaca entre otros cereales por su gran aporte proteico y cantidad de fibra que posee, además posee grasas insaturadas, potasio, magnesio, calcio y vitaminas del complejo B. Este cereal contiene compuestos con funciones antioxidantes como la vitamina E, polifenoles y selenio. Asimismo, posee en su estructura esteroides vegetales, los cuales reducen el colesterol en la sangre. En este alimento se encuentra presente el betaglucano, el cual absorbe el colesterol y ácidos biliares del intestino, ayudando de esta manera a eliminarlos de manera natural (Pérez, 2018).

Virtudes:

- Su riqueza en fibra y proteínas vegetales hacen que su ingesta produzca saciedad en el cuerpo.
- Regula el tránsito intestinal y ayuda a controlar los niveles de glucosa ya que posee hidratos de bajo índice glicémico, gran cantidad de fibra soluble.
- Su consumo ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y ayuda al control de la diabetes.
- Favorece al funcionamiento del sistema neuromuscular debido al contenido de hidratos, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes,

los cuales proveen al cuerpo de energía a largo plazo y antioxidantes (Gottau, 2018).

Datos relevantes:

Contiene gluten, es por esto que se prohíbe el consumo de este alimento a personas que padezcan de alergias a los cereales o particularmente a esta planta ya que pueden sufrir varios tipos de reacciones alérgicas.

Por otra parte el consumo excesivo de la avena puede causar malestar estomacal, gases y dolores de cabeza (Pérez, 2018).

2.4.1.18. Quinoa

Origen:

La quinoa, quinua o también conocida como el grano de oro de los Andes, por su alto valor nutritivo, se lo ha consumido desde hace 7.000 años en varias zonas andinas de América Latina como los territorios que hoy ocupan Ecuador, Perú, Bolivia. Pertenece a la familia Quenopodiácea, de género chenopodium. Fue consumida hace miles de años en los Andes por los Incas, quienes la consideraban sagrada. La quinoa se constituye por granos secos que salen de una planta que se adapta a diferentes ambientes climáticos y geográficos, soporta todo tipo de condiciones, por lo cual, se convierte en un aliado en la lucha contra el hambre. Estos granos son comestibles y no son un cereal, aunque en muchas ocasiones se los incluye en este grupo debido a la forma de comerlo y por algunas similitudes en las composiciones nutricionales, pero en realidad es un pseudocereal. Existen variedades de quinoa que se diferencian principalmente por su color ya que pueden ser blancas, rojas o negras. Es un alimento muy completo, al cual se lo considera como un “súper alimento” debido a que contiene todos los aminoácidos esenciales para el ser humano y un gran equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos. Más del 80% de producción mundial de quinua se concentra en Bolivia, Perú y Ecuador (Media, 2018).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua y Chimborazo.

Época de cosecha: De junio a julio o de octubre a noviembre.

Tiempo de desarrollo: De 7 a 8 meses (Puente).

Tabla 22

Composición nutricional por cada 100g de quinoa

Carbohidratos 67,7g	Proteínas 12,3g	Grasas 6,1g
Agua 11g	Fibra 4,6g	Fósforo 286mg
Calcio 112mg	Hierro 7,5mg	Vitamina B ₁ 0,36mg
Vitamina C 3mg	Vitamina B ₂ 0,42mg	Niacina 1,4 mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

La quinoa contiene aminoácidos como la lisina, que es importante para el desarrollo del cerebro; la arginina e histidina, fundamentales para el desarrollo humano en la infancia. La quinoa contiene cantidades equilibradas de proteínas alrededor del 16%; fibra dietética; grasas no saturadas 4- 9% de las cuales la mitad contiene ácido linoleico; minerales como hierro, magnesio, zinc, calcio y fósforo. Finalmente, posee carbohidratos, que en el caso de la quinua se conforman básicamente por almidón ya que no contiene gluten, por lo cual es recomendado para los celíacos (Sorbet, 2018).

Virtudes:

- Contiene los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, lo que lo hace un alimento completo y de fácil digestión.

- Debido a que este alimento no contiene gluten es recomendado para celíacos y con relación a otros cereales este contiene muchas proteínas y grasas como los ácidos omega 3 y 6.
- Posee un bajo índice glucémico, lo cual es ideal para el consumo de personas con diabetes.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre y contiene mucha fibra la cual ayuda al movimiento intestinal.
- Ideal para vegetarianos y veganos debido a su alto contenido de proteínas vegetales y cualidades nutricionales, las cuales la convierten en un excelente sustituto de la carne, con la diferencia que la quinoa no contiene grasas saturadas.
- Se lo puede añadir a preparaciones para infantes en forma de purés ya que posee arginina e histidina, importantes para el desarrollo infantil, contiene ácido fólico ideal para el embarazo.

Dato relevante:

Se lo recomienda principalmente para la alimentación infantil y de toda la familia debido a sus excelentes propiedades nutricionales. La quinoa posee omega 3, el cual es un ácido graso que ayuda a mejorar la atención de los niños hiperactivos.

2.4.1.19. Arveja

Origen: Originaria del Oriente, se cultivó en Asia desde la antigüedad y los árabes la llevaron a Europa y Andalucía. La arveja fue introducida en América por los españoles. Es el fruto de una planta llamada *Pisum Sativum*, perteneciente a la familia de las papilionáceas. La planta es una liana de hasta 2m de altura, la cual está compuesta por vainas de 5-10cm de largo, de las cuales se sacan de 4-10 alverjas por vaina. Se las puede consumir con vaina, cuando las alverjas están tiernas poseen un sabor dulce y se las puede consumir crudas (*Torre, 2015*).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja.

Época de cosecha: Todo el año de preferencia de Diciembre a Junio.

Tiempo de desarrollo: 5 a 6 meses (Puente).

Tabla 23

Composición nutricional por cada 100g de arveja

Carbohidratos 60,3g	Proteínas 24,1g	Grasas 1,3g
Agua 12g	Fibra 4,9g	Sodio 35mg
Calcio 64mg	Hierro 5,1mg	Fósforo 340mg
Potasio 1005mg	Vitamina A 120 UI	Vitamina B ₁ 0,74mg
Niacina 3 mg	Vitamina B ₂ 0,29mg	

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

Las arvejas son ricas en vitaminas y minerales. Este guisante contiene alrededor de 76% de agua en su composición, 11,3% de hidratos de carbono, 6,88% de proteínas y varias vitaminas del complejo B (Torre, 2015).

Virtudes:

- Es rica en luteína, un carotenoide que actúa principalmente como antioxidante, protegiendo a las células de la oxidación.
- La fibra y la luteína de los guisantes ayudan a la mejora de la salud del corazón, disminuyendo el colesterol y evitando la formación de placas en las paredes de las arterias.

- Las vitaminas del grupo B y minerales presentes, son necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- El almidón de este guisante se transforma en glucosa durante la digestión, lo cual hace que sea tolerable para personas diabéticas.
- Es fuente de fibra insoluble, la cual ayuda a reeducar intestinos perezosos y controla el estreñimiento.

Dato relevante:

Por la riqueza de las arvejas en proteínas, vitaminas y minerales, son ideales para completar la dieta de mujeres embarazadas o en la fase de lactancia. Es un excelente alimento para la lucha contra la anemia (Torre, 2015).

2.4.1.20 Garbanzo

Origen: El garbanzo es una legumbre utilizada en todo el mundo, es originaria del extremo Oriente, entre Turquía y Siria hace más de 10.000 años. La planta es herbácea de 50cm de altura aproximadamente, sus flores son blancas o violetas de las cuales sale una vaina y en estas se encuentran de 2-3 semillas por vaina. Esta legumbre contiene muchas propiedades nutricionales, es un alimento energético, nutritivo y posee grandes porcentajes de vitaminas, fibra, minerales y proteína vegetal (Muñoz, 2017).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo.

Época de cosecha: Todo el año de preferencia de Septiembre a Diciembre.

Tiempo de desarrollo: 5 a 6 meses (Puente).

Tabla 24**Composición nutricional por cada 100g de garbanzo**

Carbohidratos 61g	Proteínas 20,5g	Grasas 4,8g
Agua 11g	Fibra 5g	Sodio 26mg
Calcio 150mg	Hierro 6,9mg	Fósforo 331mg
Potasio 797mg	Vitamina A 50 UI	Vitamina B ₁ 1,31mg
Niacina 2 mg	Vitamina B ₂ 0,15mg	

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El garbanzo es una semilla que tiene altos porcentajes de fibra soluble y de fibra insoluble y no contiene gluten. Es una buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados (en mayor cantidad omega-6) y es una excelente fuente de vitaminas del grupo B, principalmente de ácido fólico, vitamina A y vitamina C. Es fuente de minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio, sodio, selenio y zinc. Además, contiene lecitina, ácido graso ideal para eliminar las grasas malas del organismo (Muñoz, 2017).

Virtudes:

- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y favorece la circulación sanguínea.
- Es fácil de digerir, por lo cual, produce menos flatulencias que otras legumbres.
- La fibra soluble e insoluble que contiene ayuda a atrapar el colesterol malo evitando que sea absorbido y de esta manera ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Gracias a las vitaminas del grupo B y la lecitina ayuda a prevenir enfermedades hepáticas como cirrosis o cáncer debido a la eliminación de toxinas del hígado.

- Su aporte de minerales como potasio, calcio, magnesio, vitamina C y aminoácidos como arginina le dan efectos diuréticos favoreciendo el funcionamiento de los riñones.
- Por su aporte en fibra, magnesio, potasio, vitaminas del grupo B, hidratos de carbón, hierro, aminoácidos esenciales, ácido fólico y calcio, se recomienda su consumo por parte de las embarazadas debido a que cubre las necesidades y previene el estreñimiento, calambres, anemia, hipertensión, entre otras enfermedades.
- Ideal para la dieta de niños, adolescentes y deportistas debido a su gran aporte en nutrientes y energía.

Dato relevante:

Ayuda a combatir la anemia gracias a su contenido de hierro. Es ideal combinar los garbanzos con alimentos que contengan vitamina C para asegurar la absorción del hierro, por otra parte, ayuda a regular el sistema inmune. También posee características que ayudan a cuidar el hígado y a prevenir enfermedades relacionadas con el mismo (Muñoz, 2017).

2.4.1.21. Frejol

Origen: Es una especie nativa de Mesoamérica y Sudamérica, esta planta es cultivada en todo el mundo debido a que existen diversas variedades. El frejol posee un alto valor nutricional. Su semilla es exalbuminosa, lo que quiere decir que carece de albumen y es por esto que sus componentes nutritivos se encuentran en los cotiledones. En los cotiledones del frejol se encuentran las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que contiene. Sus formas más comunes son cilíndricas, esféricas o en formas de riñón; los colores pueden variar entre blanco, rojo, crema, amarillo, negro y café. El frejol posee una variedad de formas, colores y cantidad de brillo. Dichas características externas de la semilla permite conocer las variedades existentes, pues el frejol posee una gran diversidad genética (CORPEI, 2009).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja.

Época de cosecha: Todo el año, de preferencia de Enero a Abril.

Tiempo de desarrollo: 5 a 6 meses (Puente).

Tabla 25

Composición nutricional por cada 100g de frejol

Carbohidratos 61,3g	Proteínas 2g	Grasas 0,6g
Vitamina A 76,67mg	Fibra 2g	Vitamina C 29mg
Calcio 9mg	Hierro 9mg	

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El frejol posee apreciables cantidades de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales, estos compuestos son de excelente calidad y son digeribles hasta un 90%. Es una excelente fuente de tiamina, niacina, riboflamina, potasio, fósforo y hierro. El grano comestible posee de 3-8% de fibra cruda, del 57-65% de carbohidratos solubles, aproximadamente 32,5% de almidón y 18-42% de proteína (Vega, 1989).

Virtudes:

- Son buena fuente de carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y fibra.
- Su contenido de grasa es bajo de origen vegetal, por ende, no contiene colesterol.
- Los carbohidratos complejos que contiene se absorben de forma lenta, lo cual ayuda a prevenir aumentos abruptos de niveles de azúcar en la sangre, ideal para el consumo de personas que padezcan de diabetes.

- Contiene ácido fólico, primordial para la formación y maduración de las células; ideal para el embarazo.
- La fibra ayuda a controlar y bajar las cantidades de colesterol en la sangre y ayuda a prevenir enfermedades de diabetes, obesidad y cáncer.

Dato relevante:

El consumo de frejoles puede generar gases o flatulencia. Para evitar los gases antes de cocinarlos se los debe remojar en agua por un tiempo mínimo de una hora, de esta manera los componentes que generan los gases en el organismo que se encuentran en la cáscara se disuelven y se eliminan en el agua al momento de escurrirlos (CORPEI, 2009).

2.4.1.22. Tomate de árbol

Origen: También conocido como tamarillo, tomate francés o cigomandra, es originario de las zonas tropicales de Sudamérica. También se lo cultiva en zonas montañosas de África, Australia e India. Su forma es ovoide y su piel puede variar entre rojo, amarillo y naranja. La pulpa exterior de la fruta es firme y carnosa, sin embargo el centro de la pulpa es suave y gelatinosa con pequeñas semillas que pueden ser comestibles (Fernandez, 2018).

Zonas productoras en el Ecuador: Carchi, Imbabura, Tungurahua, Chimborazo, Cañar y Azuay.

Época de cosecha: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: 5 meses (Puente).

Tabla 26**Composición nutricional por cada 100g de tomate de árbol**

Carbohidratos 48g	Proteínas 2g	Grasas 0,60g
Agua g	Fibra 2g	Hierro 9mg
Calcio 9mg	Vitamina C 29mg	Fósforo 5mg
Potasio 9mg	Vitamina A 76,67mg	Glúcidos 10,10mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

El tomate de árbol es rico en vitaminas y minerales esenciales como la provitamina A, vitamina B6, C y E. Entre los minerales se encuentran calcio, hierro, magnesio y fósforo. Posee una gran acción antioxidante, que sirve para fortalecer el sistema inmunológico. Otro de sus beneficios es que ayuda a mejorar la visión y controlar la presión alta (Fernandez, 2018).

Virtudes:

- Contiene mucha fibra y posee un leve efecto laxante, estas dos características ayudan a mejorar el tránsito intestinal y la regulación del mismo.
- Reduce el colesterol alto debido a su aporte de fibra soluble, pues favorece la absorción y eliminación de las grasas mediante las deposiciones.
- Por su contenido de vitamina C, fortalece el sistema inmunológico y lo ayuda a combatir enfermedades de forma inmediata.
- Ayuda a mantener en buen estado el corazón debido a que es una excelente fuente de antioxidantes.
- Por su presencia de antioxidantes ayuda a mejorar la salud de la piel ya que la dermis estará mucho más nutrida.

Dato relevante:

Ayuda a combatir la anemia ferropénica, debido a que posee grandes cantidades de vitamina A, calcio, hierro, fósforo y vitamina C. La vitamina C facilita la absorción del hierro mejorando la salud (Fernandez, 2018).

2.4.1.23. Pollos y Huevos

Zonas productoras: El Oro, Guayas, Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas, Pichincha e Imbabura.

Época de cosecha de los huevos: Todo el año.

Tiempo de incubación: 21 días.

Las gallinas son animales pequeños, con un peso aproximado de 2 kilogramos llegando a medir 50 centímetros. Es considerada el ave más numerosa del mundo, existiendo alrededor de 13 millones de ejemplares, pues son criadas para el consumo humano por su carne, huevos y en ocasiones hasta por sus plumas (Puente).

Tabla 27**Composición nutricional por cada 100g de pollo**

Calorías 104,2g	Proteínas 17,5g	Grasas 3,8g
Vitamina B ₂ 1,36mg	Vitamina B ₁ 0,16mg	Sodio 119mg
Calcio 14mg	Hierro 4,5mg	Fósforo 220mg
Potasio 290mg	Vitamina A 4530 UI	

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

Tabla 28**Composición nutricional por cada 100g de Huevo**

Carbohidratos 0,9g	Proteínas 12,9g	Grasas 11,5g
Agua 74g	Fibra 1g	Sodio 122mg
Calcio 54mg	Hierro 2,3mg	Fósforo 205mg
Potasio 129mg	Vitamina A 1180 UI	Vitamina B ₁ 0,11mg
Niacina 0,2 mg	Vitamina B ₂ 0,30mg	

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

2.4.1.24. Pescado Chame

Zonas productoras en el Ecuador: Toda la Costa Ecuatoriana y algunos ríos de la Sierra.

Época de pesca: Todo el año, pero a partir del mes de Marzo se lo encuentra en mayor cantidad, debido a que en invierno las hembras sueltan sus huevos.

Tiempo de desarrollo: 6 meses (Puente).

También conocido como “pez dormilón”, es nativo de las costas ecuatorianas. Es un pez que no posee espinas en su carne, su textura y sabor son excepcionales. Fue una de las primeras opciones que tuvieron los aborígenes de las zonas costeras del Ecuador, lo pescaban con técnicas ancestrales y en la actualidad se lo pesca de manera rústica debido a que lo hacen personas que poseen bajos recursos económicos (Puente)

2.4.1.25. Pescado Dorado

Zonas productoras en el Ecuador: Manabí, Guayas, Santa Elena y El Oro.

Época de cosecha del Dorado: Todo el año.

Tiempo de desarrollo: Es macho al nacer hasta que alcanza aproximadamente 2 años y a partir del 3 año de vida se convierte en hembra (Puente).

Es originario de Asia, donde lo consumían miembros de la realeza. En un principio lo cuidaban en recipientes de cerámica, después en peceras de vidrio y finalmente en grandes tanques alrededor de los jardines.

En Ecuador, la veda de esta especie va desde el 1 de julio hasta el 7 de octubre de cada año, el objetivo es proteger este pez. Por otra parte, se ha mantenido la prohibición de la pesca del Dorado, si éste mide menos de 80cm de longitud.

Los peces aportan principalmente fósforo, magnesio que ayudan al desarrollo de los huesos y dientes; regulan el agua del organismo y la actividad nerviosa. Es una excelente fuente de vitamina A, B y omegas. Los aminoácidos que contiene el pescado constituyen un componente esencial en la nutrición del ser humano (Puente).

Tabla 29

Composición nutricional por cada 100g de pescado dorado

Calorías 100g	Proteínas 20,8g	Grasas 1,2g
Vitamina B ₂ 0,14mg	Vitamina B ₁ 0,04mg	Sodio 76mg
Calcio 38mg	Hierro 1,1mg	Fósforo 198mg
Potasio 316mg	Vitamina A 50UI	

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

2.4.1.26. Panela

Zonas productoras en el Ecuador: Pastaza, Orellana y Chimborazo.

Época de cosecha: Todo el Año.

Tiempo de desarrollo: La caña debe tener 12 meses para ser cortada, el jugo que sale se lo debe calentar de 4 a 5 horas y se debe dejar secar aproximadamente 5 horas (Puente).

La caña de azúcar es originaria de Asia, es uno de los cultivos más viejos del mundo aproximadamente 3.000 años. Existen registros de la medicina antigua ecuatoriana en la cual se asegura que la panela purifica la sangre, previene las afecciones reumáticas y posee propiedades altamente nutritivas. Con este alimento se reemplaza la energía perdida de manera inmediata (Puente).

Tabla 30

Composición nutricional por cada 100g de panela

Carbohidratos 72,6g	Proteínas 0,5g	Grasas 0,2g
Agua 26g	Fibra 0,5g	Vitamina C 1mg
Calcio 70mg	Hierro 1,2mg	Fósforo 42mg
Niacina 0,4 mg	Vitamina B ₂ 3mg	Vitamina B ₁ 0,02mg

Adaptado de: Pepe Molina, 2003, El hábitat del cocinero.

2.4.2 Determinación del Concepto

La elección de alimentos adecuados para la alimentación de los niños y niñas los ayudará a tener un crecimiento y desarrollo de alta calidad. El recetario detallado a continuación fue desarrollado con base en investigaciones,

entrevistas con expertos y base experimental de madres ecuatorianas y sus hijos de 12 a 24 meses de edad.

La finalidad de esta investigación es la creación de recetas rápidas, sencillas, variadas, económicas, con contenido nutricional y abarcando las kilocalorías diarias que deben consumir los niños y niñas; integrando nuevos alimentos que pueden resultar alergénicos y haciendo pruebas semanales como los expertos lo recomiendan. Utilizando ingredientes nutritivos y productos locales los cuales son combinados con otros alimentos para crear una dieta nutritiva y sana de cinco tiempos, asegurando la salud en la infancia y ayudando a activar el sistema inmunológico cerciorando el crecimiento de los niños y niñas.

De esta manera se cumplen varios objetivos: entregar a los padres posmodernos una herramienta útil que favorece la alimentación diaria y el crecimiento saludable de sus hijos; permitir que, en la vorágine actual, de una manera comprometida y consiente se eduque en la alimentación infantil desde sus inicios; y, del mismo modo, es útil para que chefs puedan incluir en sus menús una sección infantil para niños y niñas de 12 a 24 meses, con recetas que tienen una base científica y consciente de la importancia de la nutrición infantil, considerando que a partir de esa edad los infantes están en una fase de incorporación a la dieta familiar, logrando de esta manera que los padres puedan acudir a los restaurantes con la tranquilidad de encontrar alimentos apropiados para sus hijos, y podamos así ser una sociedad más saludable.

2.5. Diseño experimental

2.5.1. Consideraciones técnicas para la creación del producto:

Tabla 31

Equipo de cocina

Equipo	Cantidad
Cocina a gas o eléctrica	1
Sartén (preferible de teflón)	1
Tabla de picar Vegetales	1
Tabla de picar Carnes	1
Cuchillo	1
Licuadaora	1
Espátula de goma	1
Honro	1
Molde para horno	1
Lienzo o funda de tela	1
Olla	3
Olla arrocera (opcional)	1
Plancha o sartén grill	1
Bowls para mezclar	3
Platos	2
Platos soperos	2
Cucharones	1
Rallador	1
Cernidor	1
Batidor de mano	1
Vasos	2
Cuchara sopera	1
Tenedor	1
Tostadora de pan (opcional)	1

2.5.2 Desarrollo de Recetas Estándar

Tabla 32

Receta Omelette de vegetales

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		OMELETTE DE VEGETALES			
GÉNERO		Desayuno			
PORCIONES		1pax (239gr)			
CANTIDAD CALORICA		251,76 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
Omelette					
0,05	kg	Huevo	0,15	\$ 0,01	
0,015	kg	Cebolla perla	1,17	\$ 0,02	variacion con paiteña
0,015	kg	Tomate	1,62	\$ 0,02	
0,02	kg	Queso fresco	6,56	\$ 0,13	variación con queso maduro
0,015	kg	Pimiento	2,45	\$ 0,04	amarillo, rojo o verde
0,004	kg	Aceite	2,38	\$ 0,01	
Porción de frutas					
0,025	kg	Pera	3,52	\$ 0,09	
0,03	kg	Guineo	1,2	\$ 0,04	
Batido de fruta o colada					
0,06	kg	Manzana	3	\$ 0,18	
0,001	kg	Canela	25	\$ 0,03	
0,001	kg	Clavo de olor	37,2	\$ 0,04	
0,01	kg	Panela	2,21	\$ 0,02	
			VALOR TOTAL		\$ 0,62

Tabla 33

Receta Barra de quínoa

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Barra de quínoa			
GÉNERO		Media Mañana			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (20gr)			
CANTIDAD CALORICA		55,14 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
0,01	kg	Quínoa	5,48	\$ 0,05	
0,003	kg	Pasas	12,72	\$ 0,04	
0,005	lt	Tomate de árbol	1,62	\$ 0,01	
0,002	kg	Panela	2,21	\$ 0,00	
0,001	kg	Canela	25	\$ 0,03	
			VALOR TOTAL	\$ 0,13	

Tabla 34

Receta Filete de pescado a la plancha

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Filete de pescado a la plancha			
GÉNERO		Almuerzo			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (362gr)			
CANTODAD CALORICA		403,12 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
		Arroz			
0,07	kg	Arroz	1,2	\$ 0,08	
0,02	kg	Arveja	3,73	\$ 0,07	
0,04	kg	Queso fresco	6,56	\$ 0,26	variación mozzarella
		Ensalada		\$ 0,00	
0,02	kg	Frejol	3,52	\$ 0,07	
0,02	kg	Choclo tierno	1,12	\$ 0,02	
0,02	kg	Aguacate	2,17	\$ 0,04	
0,02		Vainas tiernas	1,56	\$ 0,03	
0,02	kg	Zapallo	2,26	\$ 0,05	
0,005	kg	Limón	1,62	\$ 0,01	
		Pescado		\$ 0,00	
0,09	kg	Pescado dorado	17,5	\$ 1,58	
0,003	kg	Ajo	3,33	\$ 0,01	
0,002	lt	Aceite	2,38	\$ 0,00	
		Postre		\$ 0,00	
0,02	kg	Maduro	1,5	\$ 0,03	
0,012	kg	Panela	2,21	\$ 0,03	
0,001	kg	Clavo de olor	37,2	\$ 0,04	
			VALOR TOTAL		\$ 2,33

Tabla 35

Receta Puré de garbanzo morado

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Puré de garbanzo morado			
GÉNERO		Media Tarde			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (126gr)			
CANTODAD CALORICA		100,89 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
		Puré			
0,1	kg	Garbanzo	4,44	\$ 0,44	
0,08	lt	Remolacha	0,72	\$ 0,06	
0,003	kg	Limón	1,62	\$ 0,00	
		Acompañamiento		\$ 0,00	
0,08	kg	Zanahoria	0,83	\$ 0,07	variación pan pita
0,08	kg	Pepino	1,16	\$ 0,09	variación pan pita
			VALOR TOTAL		\$ 0,67

Tabla 36

Receta Sopa de fideos

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Sopa de fideos			
GÉNERO		Cena			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (211gr)			
CANTODAD CALORICA		203,54 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
0,06	kg	Fideo	2,13	\$ 0,13	
0,08	lt	Leche entera	2,2	\$ 0,18	o semidescremada
0,05	kg	Queso fresco	6,56	\$ 0,33	
0,02	kg	Cebolla blanca	1,71	\$ 0,03	
0,005	kg	Orégano	12,8	\$ 0,06	
0,001	lt	Aceite	2,38	\$ 0,00	
		Acompañamiento			
		Proteína del mismo día			Opcional
			VALOR TOTAL		\$ 0,73

Tabla 37

Receta Tostadas

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Tostadas			
GÉNERO		Desayuno			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (194gr)			
CANTIDAD CALORICA		249,94 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
		Tostadas			
0,04	kg	Pan de molde	2,98	\$ 0,12	
0,02	kg	Aguacate	2,17	\$ 0,04	
0,05	kg	Queso	6,56	\$ 0,33	fresco/maduro
0,001	kg	Orégano	12,8	\$ 0,01	
		Porción de frutas			
0,03	kg	Sandía	1,42	\$ 0,04	
0,02	kg	Uva	3,5	\$ 0,07	
		Batido o colada			
0,02	kg	Guineo	1,12	\$ 0,02	
0,03	lt	Leche	1,18	\$ 0,04	
0,004	kg	Panela	2,21	\$ 0,01	
			VALOR TOTAL		\$ 0,68

Tabla 38

Receta Yogurt colado


		FACULTAD DE GASTRONOMÍA			
		ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Yogurt colado			
GÉNERO		Media Mañana			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (96gr)			
CANTODAD CALORICA		50,,17 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
		Yogurt			
0,04	lt	Yogurt natural	1,17	\$ 0,05	
		Compota			
0,026	kg	Fresa	4	\$ 0,10	
		Acompañamiento			
0,015	kg	Kiwi	2,95	\$ 0,04	verdes/ rojas
0,015	kg	Guineo	1,2	\$ 0,02	
		VALOR TOTAL			\$ 0.21

Tabla 39

Receta Pasta con pollo

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA		Pasta con pollo			
GÉNERO		Almuerzo			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		1pax (385gr)			
CANTIDAD CALORICA		403,07 kilocalorías			
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
0,07	kg	Pasta	5,42	\$ 0,38	corta
0,095	kg	Pollo	11,64	\$ 1,11	accesible
0,003	kg	Cilantro	1,54	\$ 0,00	
0,002	kg	Ajo	3,33	\$ 0,01	
0,03	kg	Tomate	1,62	\$ 0,05	
0,03	kg	Zanahoria	0,83	\$ 0,02	
0,03	kg	Zucchini	0,69	\$ 0,02	
0,005	kg	Espinaca	1,05	\$ 0,01	
0,02	kg	Pimiento	1,96	\$ 0,04	rojo, amarillo o verde
		Postre			
0,05	kg	Pera	3,52	\$ 0,18	
0,05	kg	Durazno	7	\$ 0,35	
0,001	kg	Canela	25	\$ 0,03	
			VALOR TOTAL		\$ 2,19

Tabla 40

Receta Pastel de yuca



		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA	Pastel de yuca				
GÉNERO	Media Tarde				
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	1pax (56gr)				
CANTODAD CALORICA	102,96 kilocalorías				
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
		Pastel			
0,03	kg	Yuca	0,63	\$ 0,02	
0,01	kg	Queso fresco	6,56	\$ 0,07	
0,01	kg	Huevo	0,15	\$ 0,00	
		Salsa			
0,006	kg	Panela	1,56	\$ 0,01	
			VALOR TOTAL		\$ 0,10

Tabla 41

Receta Crema de acelga y avena

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA	Crema de Acelga y Avena				
GÉNERO	Cena				
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	1pax (80gr)				
CANTODAD CALORICA	205,44 kilocalorías				
FECHA DE ELABORACIÓN					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
0,015	Kg	Acelga	0,55	\$ 0,01	
0,01	Kg	Cebolla	1,18	\$ 0,01	
0,045	Kg	Avena	1,52	\$ 0,07	
0,001	Lt	Aceite	2,38	\$ 0,00	variación oliva
0,01	kg	Queso fresco	6,56	\$ 0,07	variación con queso maduro
			VALOR TOTAL		\$ 0,16

2.5.3 Análisis Nutricional

Tabla 42

Distribución de kilocalorías diarias

	%	Kilocalorías
Desayuno	25%	250
1/2 Mañana	5%	50
Almuerzo	40%	400
1/2 Tarde	10%	100
Cena	20%	200
TOTAL	100%	1000

Día 1 (1014,45 Kilocalorías)

Tabla 43

Desayuno 1

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Huevo	194	50	97
Cebolla	42	15	6,3
Tomate	41	15	6,15
Queso	145	20	29
Pimiento	26	15	3,9
Aceite	884	4	35,36
Pera	58	25	14,5
Guineo	81	35	28,35
Manzana	52	60	31,2
TOTAL	1523	239	251,76

Tabla 44

Media Mañana 1

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Quinoa	374	10	37,4
Pasas	299	3	8,97
Tomate de árbol	35	5	1,75
Panela	351	2	7,02
TOTAL	1059	20	55,14

Tabla 45

Almuerzo 1

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Arroz	116	70	81,2
Arveja	81	20	16,2
Queso	145	40	58
Fréjol	85	20	17
Choclo	97	20	19,4
Aguacate	160	20	32
Vainas	42	20	8,4
Zapallo	26	20	5,2
limón	29	5	1,45
Pescado	84	90	75,6
Ajo	149	3	4,47
Aceite	884	2	17,68
Maduro	122	20	24,4
Panela	351	12	42,12
TOTAL	2371	362	403,12

Tabla 46

Media Tarde 1

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Garbanzo	119	65	77,35
Remolacha	43	30	12,9
Limón	29	1	0,29
Zanahoria	54	15	8,1
Pepino	15	15	2,25
TOTAL	260	126	100,89

Tabla 47

Cena 1

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Fideo	123	60	73,8
Leche	50	80	40
Queso	145	50	72,5
Cebolla	42	20	8,4
Aceite	884	1	8,84
TOTAL	1244	211	203,54

Día 2 (1011,58 Kilocalorías)

Tabla 48

Desayuno 2

Ingredientes	Kcal 100 gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Pan	266	40	106,4
Aguacate	160	20	32
Queso	145	30	43,5
Sandía	30	30	9
Uva	69	20	13,8
Guineo	81	20	16,2
Leche	50	30	15
Panela	35,1	4	14,04
TOTAL	1152	194	249,94

Tabla 49

Media mañana 2

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Yogurt	63	40	25,2
Fresa	32	26	8,32
Guineo	50	15	7,5
Kiwi	61	15	9,15
TOTAL	206	96	50,17

Tabla 50**Almuerzo 2**

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Pasta	123	70	86,1
Pollo	237	95	225,15
Cilantro	23	3	0,69
Ajo	149	2	2,98
Tomate	41	30	12,3
Zanahoria	54	30	16,2
Zucchini	16	30	4,8
Espinaca	23	5	1,15
Pimiento	26	20	5,2
Pera	58	50	29
Durazno	39	50	19,5
TOTAL	789	385	403,07

Tabla 51**Media Tarde 2**

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Yuca	160	30	48
Queso	145	10	14,5
Huevo	194	10	19,4
Panela	351	6	21,06
TOTAL	850	56	102,96

Tabla 52**Cena 2**

Ingredientes	Kcal 100gr	Gr de Receta	Kcal Receta
Acelga	19	15	2,85
Cebolla	42	10	4,2
Avena	389	45	175,05
Aceite	884	1	8,84
Queso	145	10	14,5
TOTAL	1479	81	205,44

Como se puede observar en las tablas expuestas con anterioridad, en el conjunto de las recetas por cada día se estaría cumpliendo con el estándar aproximado de 1000 kilocalorías diarias que debe consumir un niño de 12 a 24 meses de edad en un día. Así mismo se encuentra detallada la información sobre la proporción calórica que aporta cada alimento, con información por cada 100gr y la cantidad calórica por los gramos que se utilizan en cada una de las recetas.

En cuanto a la distribución de las kilocalorías a lo largo del día, podemos ver que en los desayunos se espera alcanzar las 250 kilocalorías, en las medias mañana 50 kilocalorías, en el almuerzo las 400 kilocalorías siendo este el número mas elevado, lo cual lo convierte en una de las comidas más importantes del días. Así mismo, la preparación de la media tarde aportaría con 100 kilocalorías y la cena con 200 kilocalorías.

Además a través de estas comidas es posible apreciar que los alimentos con mayor aporte calórico son: huevo, guineo, quinua, arroz, garbanzo, pescado, fideo, queso, pan, yogurt, pollo y avena.

2.5.4. Análisis de Costos de las Recetas Estándar

Tabla 53

Costos de las recetas estándar

	Costo Día 1	Costo Día 2
Desayuno	0,62	0,68
Media mañana	0,13	0,21
Almuerzo	2,33	2,19
Media tarde	0,67	0,10
Cena	0,73	0,16
TOTAL	4,48	3,34

El promedio diario que se gasta es de 3,91 dólares. El costo de cada receta varía según su peso en la nutrición del infante, de esta manera la comida de la media tarde tiene un valor de 0,10 centavos, en contraste con el almuerzo que cuesta 2,33 dólares, ya que este incluye proteína animal, variedad de vegetales y frutas.

2.6. Validación

2.6.1. Validación del Producto

Tabla 54

Formato de Hoja de Degustación

Fecha:																																																														
Degustador:																																																														
Nombre de la preparación:																																																														
Horario:																																																														
Calorías:																																																														
Cantidad:																																																														
	Apariencia	Aroma	Textura	Sabor	Equilibrio																																																									
Sobresaliente																																																														
Muy bueno																																																														
Bueno																																																														
Regular																																																														
Malo																																																														
Calificación																																																														
Coefficiente de Multiplicación	1	2	2	3	3	Total																																																								
Resultado																																																														
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2">OBSERVACIONES</td> <td colspan="2">Escala de Calificación</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Sobresaliente</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Muy bueno</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Bueno</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Regular</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Malo</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Escala orientativa de puntuación</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>Puntos</td> <td>Calidad</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>50-55</td> <td>Excelente</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>44-49</td> <td>Sobre Saliente</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>38-43</td> <td>Muy Bueno</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>32-37</td> <td>Bueno</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>26- 31</td> <td>Regular</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>20 - 25</td> <td>Malo</td> </tr> </table>							OBSERVACIONES		Escala de Calificación				Sobresaliente	5			Muy bueno	4			Bueno	3			Regular	2			Malo	1			Escala orientativa de puntuación				Puntos	Calidad			50-55	Excelente			44-49	Sobre Saliente			38-43	Muy Bueno			32-37	Bueno			26- 31	Regular			20 - 25	Malo
OBSERVACIONES		Escala de Calificación																																																												
		Sobresaliente	5																																																											
		Muy bueno	4																																																											
		Bueno	3																																																											
		Regular	2																																																											
		Malo	1																																																											
		Escala orientativa de puntuación																																																												
		Puntos	Calidad																																																											
		50-55	Excelente																																																											
		44-49	Sobre Saliente																																																											
		38-43	Muy Bueno																																																											
		32-37	Bueno																																																											
		26- 31	Regular																																																											
		20 - 25	Malo																																																											

2.6.2. Resultados y Tabulación

Criterio de Expertos

El objetivo de realizar la degustación con expertos en el ámbito de la gastronomía fue evaluar varios parámetros sensoriales como el aroma, apariencia, sabor, textura y equilibrio de las diferentes preparaciones, con el propósito de conocer los aspectos en los que las recetas podrían ser mejoradas para una mayor aceptación por parte de los infantes.



Figura 5. Desayuno: Tostadas. Degustación expertos.



Figura 6. Media mañana: Yogurt colado. Degustación expertos.



Figura 7. Almuerzo: Ensalada de pasta con pollo. Degustación expertos.



Figura 8. Media tarde: Puré de garbanzo y remolacha. Degustación expertos.



Figura 9.. Cena: Crema de acelga y avena. Degustación expertos.

Después de realizar las encuestas a los expertos mediante una degustación de las recetas planteadas hasta el momento, surgieron varias recomendaciones para mejorar tanto el sabor como textura y la apariencia. Entre ellas podemos resaltar la reducción del dulce en el postre, la amargura y apariencia de la sopa de acelga, la textura del aguacate. De este modo, los cambios realizados consistieron en blanquear las acelgas para mejorar su apariencia, reducir la

cantidad de acelga para disminuir el amargor de la sopa, majar el aguacate para facilitar su ingestión y reducir la cantidad de panela utilizada en el postre.

Criterio de padres de familia con sus hijos

Se realizó una segunda degustación en la que participaron padres de familia y sus hijos e hijas de 12 a 24 meses de edad. El propósito de esta prueba fue conocer la aceptación de las preparaciones por parte de los infantes y sus padres. En las tablas a continuación, se puede ver de manera detallada los resultados obtenidos por medio de las rubricas que fueron completadas por los padres de familia, con base en sus percepciones y las reacciones de sus hijos.

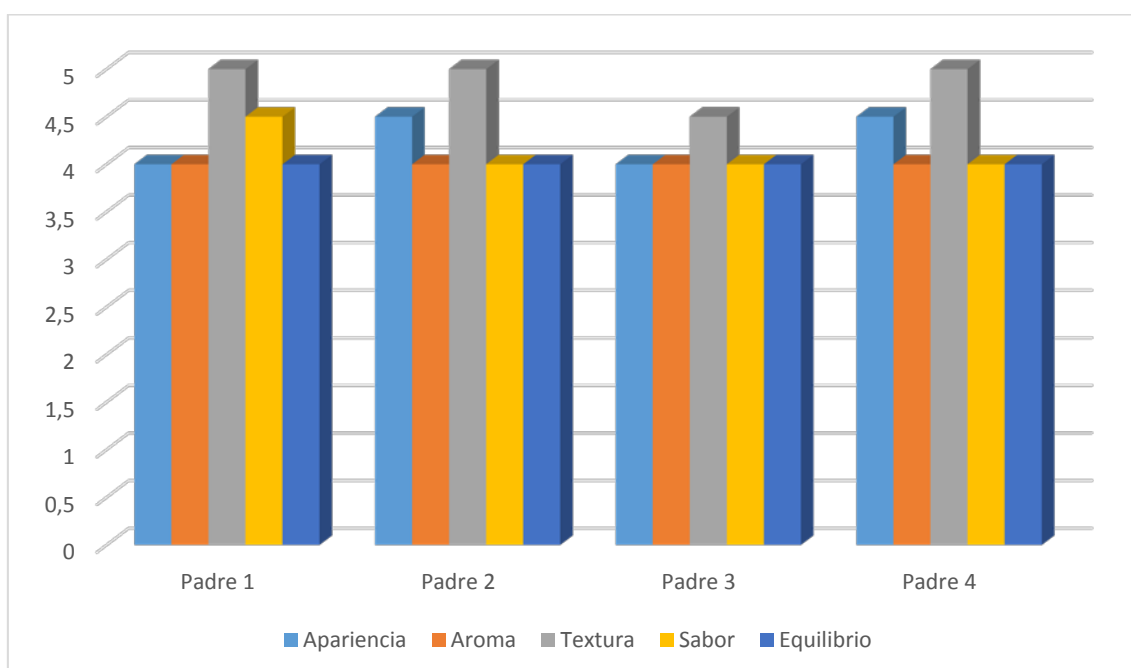


Figura 10. Desayuno: Tostadas. Degustación padres de familia.

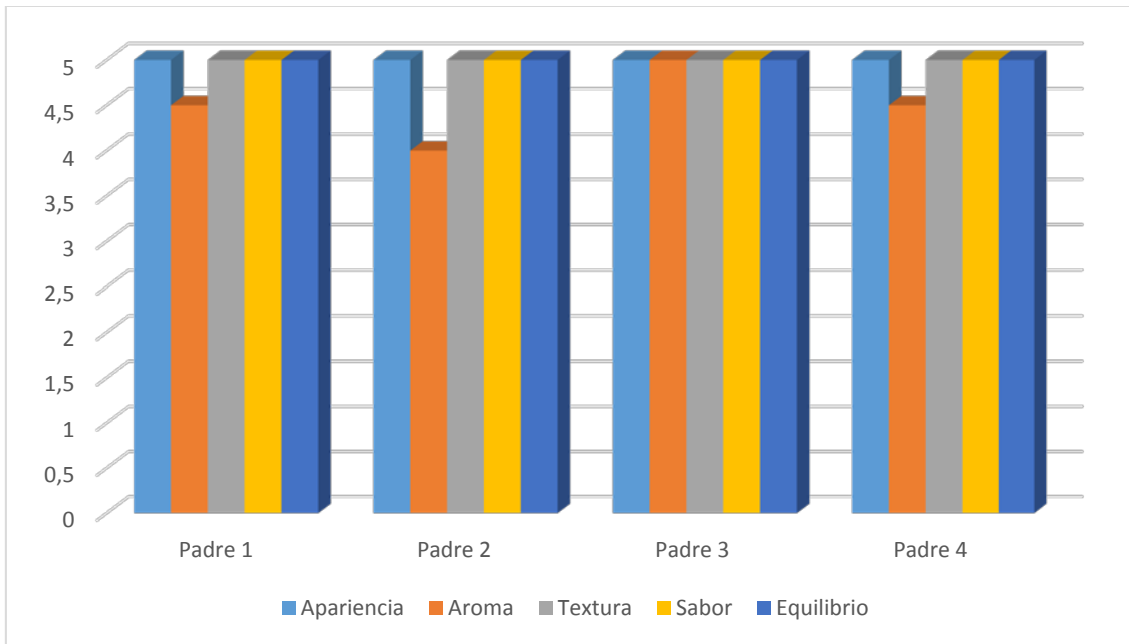


Figura 11. Media mañana: Yogurt colado. Degustación padres de familia.

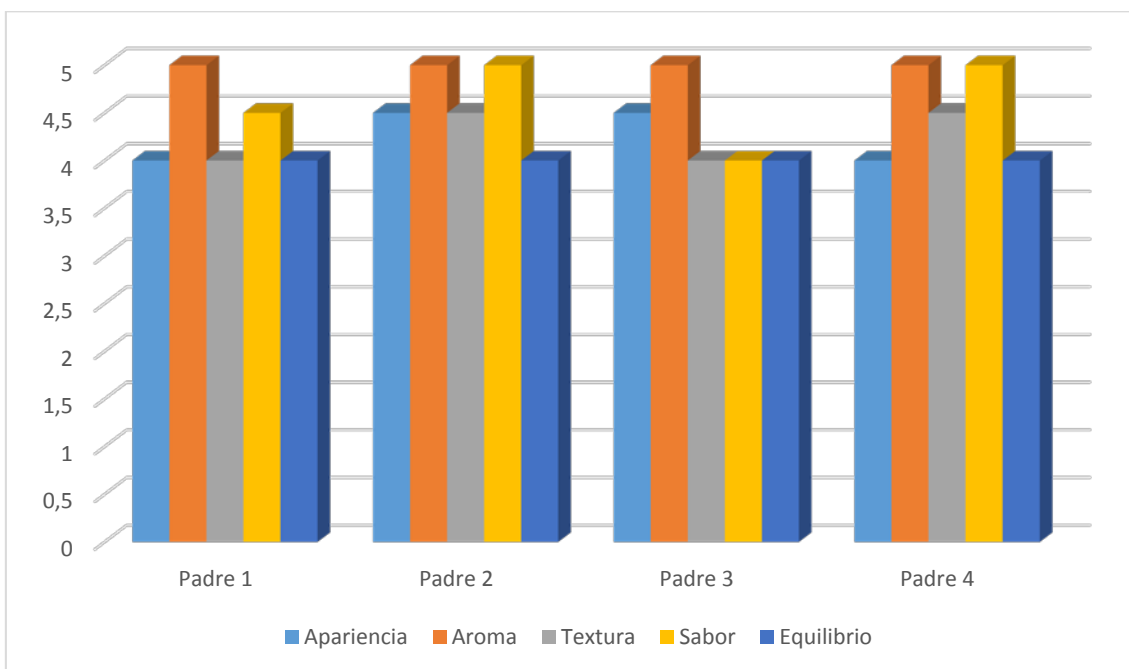


Figura 12. Almuerzo: Ensalada de pasta con pollo. Degustación padres de familia.

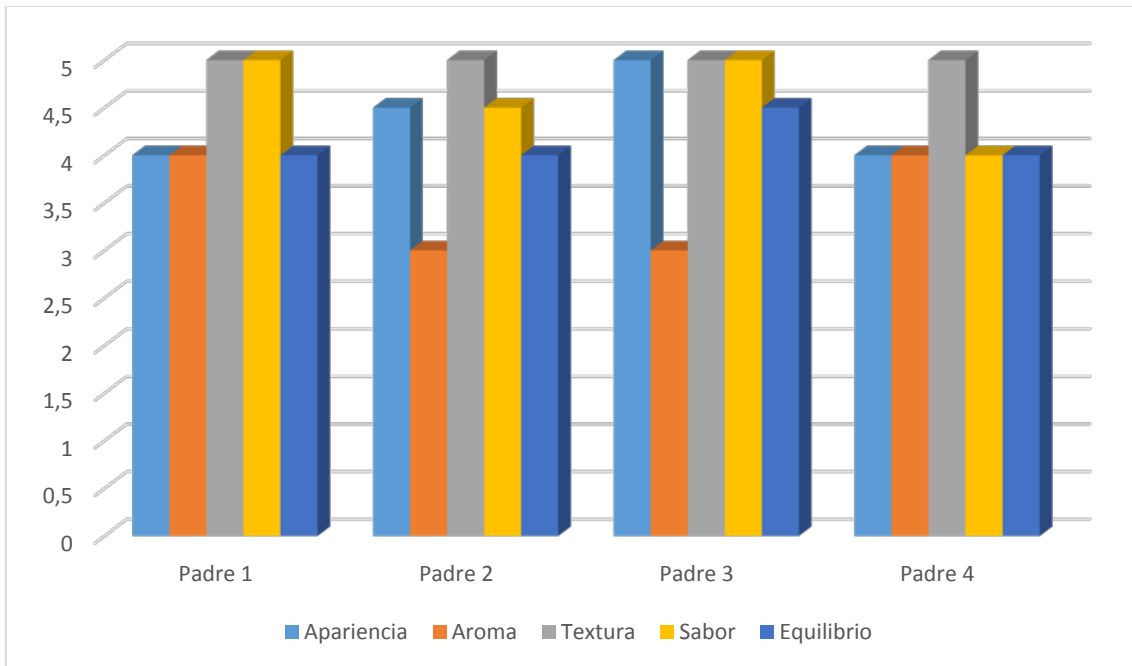


Figura 13. Media mañana: Puré de garbanzo y remolacha. Degustación padres de familia.

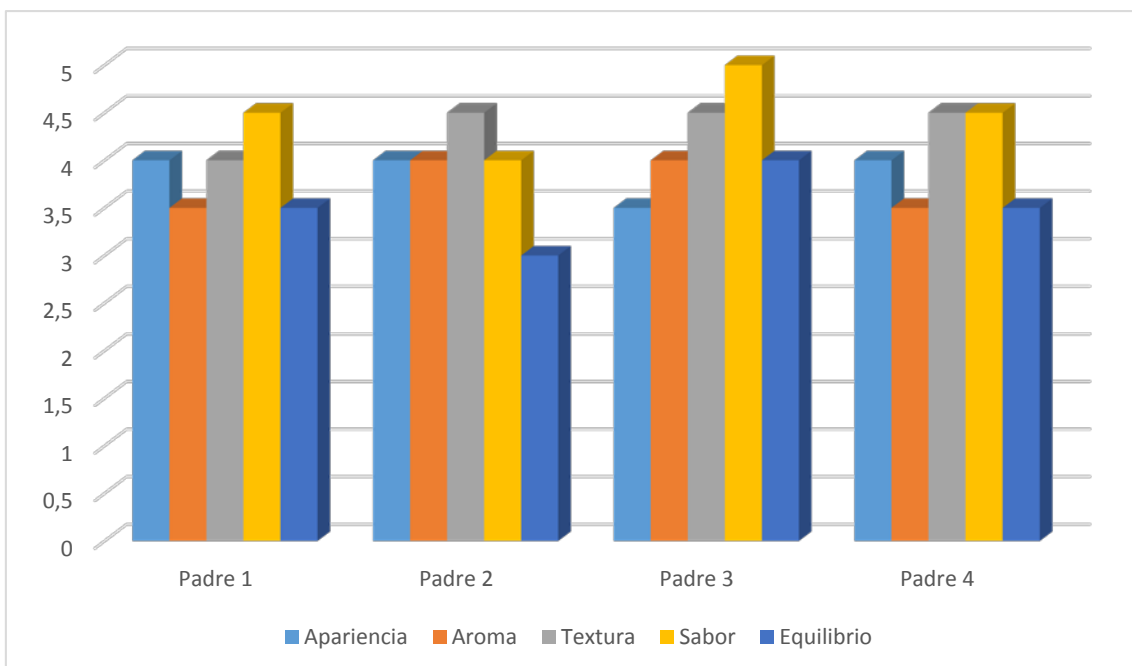


Figura 14. Cena: Crema de acelga y avena. Degustación padres de familia.

Posterior a la acogida de las retroalimentaciones obtenidas por parte de los expertos, se realizó una nueva degustación a una muestra de infantes y sus padres. De esta manera se puede apreciar que los resultados fueron

satisfactorios ya que la mayor parte de las encuestas revelan que las preparaciones fueron aceptadas rápidamente por los infantes y sus padres.

Los colores, texturas, cantidad de dulzor y sal de las preparaciones fueron apropiadas, lo que ayudó a que los infantes consuman alimentos que de otra forma podrían ser rechazados como el garbanzo, acelga, yuca, frejol, avena y quinua.

3. CAPÍTULO III: PROPUESTA

Objetivo

Proporcionar información a padres de familia sobre la debida preparación de los alimentos para sus hijos de 12 a 24 meses de edad mediante preparaciones fáciles, con fundamento nutricional y que evitan el uso de productos que son considerados alergénicos durante esta edad.

Aplicación

Este recetario fue desarrollado como guía para que los padres de familia preparen recetas sencillas, variadas, abarcando las kilocalorías diarias que debe consumir un niño o niña de 12 a 24 meses de edad. Utilizando productos nutritivos y locales para crear una dieta variada y sana de cinco tiempos, asegurando la salud en la infancia.

Recetas

- **DESAYUNO**

Omelette de Vegetales

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 239gr

Cantidad Calórica: 252,75 kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Omelette

Huevo (50gr) ½ taza

Cebolla perla (15gr) 1 cucharada

Tomate (15gr) 1 cucharada

Queso fresco (20gr) 1 cucharada colmada

Pimiento (15gr) 1 cucharada

Aceite (4gr) 1 cucharadita

Porción de frutas

Pera (25gr) 1 ½ cucharada

Guineo (30gr) 2 cucharadas

Batido de fruta o colada

Manzana (60gr) 6 cucharadas colmadas

Panela (1gr) ½ cucharadita

Canela (1gr) 1 rama pequeña

Clavo de olor (1gr) 2- 3 unidades

Elaboración

Omelette

1. Picar la cebolla, tomate y pimiento. Rallar el queso con un rallador fino o desmenuzarlo con las manos.
2. En un bowl o recipiente hondo romper el huevo y batirlo con un batidor de mano o un tenedor. Agregar la cebolla, tomate, pimiento y queso.
3. Calentar una sartén, colocar el aceite y verter la mezcla de huevos. Colocar una tapa para asegurar su cocción y dejarlo por 3 minutos aproximadamente.
4. Transcurrido el tiempo retirar la tapa, aflojar los lados con un tenedor y colocar un plato boca abajo encima de la sartén, dar la vuelta con cuidado y verterlo nuevamente en la sartén para que dore del otro lado durante unos 2 min.
5. Retirar del fuego y colocarlo en un plato. Dejar enfriar por unos minutos.

Porción de Fruta

1. Pelar las frutas, en este caso pera y guineo.
2. Retirar las semillas de la pera y cortarla en pedazos pequeños

3. Cortar el guineo de igual manera y colocar ambas frutas en un plato.

Batido de Fruta o colada

1. Pelar la manzana, retirar las semillas y cortarla en pedazos pequeños.
2. En una olla colocar la manzana, clavo de olor, canela, panela y agua.
3. Llevar a ebullición hasta que la manzana esté suave.
4. Retirar las especias y licuar la preparación.

Consejo

Puede existir variaciones en las receta dependiendo del producto que sea más accesible o el gusto del infante. Por ejemplo el queso puede ser maduro como los médicos lo recomiendan o al contrario fresco como se detalla en la receta. Por su parte la porción de frutas también puede variar por alguna que se tenga en la casa. La bebida puede ser un batido con agua o con leche o una colada de fruta.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

- **MEDIA MAÑANA**

Barra de Quínoa

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 20gr

Cantidad Calórica: 55,14kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Quínoa (10gr) 1 cucharada

Pasas (3gr) 1 cucharadita

Tomate de árbol (5gr) 1 ½ cucharadita

Panela (2gr) ½ cucharadita

Canela (1gr) 1 rama pequeña

Elaboración

1. En una olla colocar agua y la quinua. Dejar que se cocine hasta que las semillas de quinua se abran y estén suaves.
2. Mientras se cocina la quinua, sacar la cascara del tomate de árbol y cortar en pedazos pequeños o desmenuzar la pulpa con las manos (evitar las semillas).
3. Una vez la quinua esté cocinada escurrir el agua y mezclarla con el tomate de árbol y las pasas.
4. Aparte en una olla colocar la panela y la canela con un poco de agua. Dejar cocinar hasta que se haga un almíbar ligero.
5. Colocar el almíbar a la preparación de quinua, mezclar bien y verterla en un molde para horno con papel encerado.
6. Cocinar en un horno a 120°C durante 10min.
7. Transcurrido el tiempo, sacar del horno, dejar que se enfríe.

Consejo

Para pelar el tomate de árbol se debe hacer dos cortes en forma de cruz no muy profundos en la cascara. Aparte tener una olla con agua hirviendo, colocar el tomate y esperar unos segundos, la cascara del tomate se desprenderá de la pulpa. Una vez que la cascara comienza a desprenderse, sacarlo con cuidado del agua y pasarlo por agua bien fría para cortar la cocción y terminar de pelar el tomate de árbol.

- **ALMUERZO**

Filete de Pescado a la plancha**Número de comensales:** 1**Peso de la porción:** 362gr**Cantidad Calórica:** 403,12 kilocalorías**Tiempo:** 30 minutos**Ingredientes:****Arroz**

Arroz (70gr) 1/3 de taza

Arveja (20gr) 1 cucharada

Queso fresco (4gr) 1 cucharadita

Ensalada

Frejol (20gr) 1 cucharada

Choclo tierno (20gr) 1 cucharada

Aguacate (20gr) 1 cucharada

Vainas tiernas (20gr) 1 cucharada

Zapallo (20gr) 1 cucharada

Limón (5gr) 1 cucharadita

Pescado

Pescado dorado (90gr) 1 filete pequeño

Ajo (3gr) 1 cucharadita

Aceite (2gr) $\frac{3}{4}$ de cucharadita**Postre**

Maduro (20gr) 2 cucharadas colmadas

Panela (12gr) 1 cuchara

Clavo de olor (1gr) 2-3 unidades

Elaboración

Para el arroz

1. Cocinar el arroz en una olla arrocera o en una olla normal.
2. En una olla colocar agua y dejar que hierva, colocar las alverjas, cuando estén suaves colarlas e inmediatamente pasarlas por agua muy fría para crear un choque térmico.
3. Aparte rallar el queso o desmenuzarlo con las manos.
4. Cuando todos los ingredientes estén listos, mezclarlos y reservar la preparación.

Para la ensalada

1. De preferencia cocinar en ollas diferentes con agua hirviendo el fréjol, vainas tiernas y el choclo, cuando estén suaves pasarlos por un colador y de preferencia pasarlos por agua muy fría para cortar la cocción y mantener los colores vivos de los vegetales.
2. Aparte cortar el aguacate en pedazos pequeños y mezclarlo con los vegetales ya cocidos, agregar gotas de jugo de limón y reservar.

Pescado

1. Picar un poco de ajo, colocarlo en un recipiente pequeño y mezclarlo con aceite y una pizca de sal.
2. Untar la preparación anterior al filete de pescado.
3. Cocinarlo en un sartén gill o en una sartén normal de lado y lado a temperatura media.

Postre

1. Pelar el maduro y cortarlo en rodajas pequeñas.

2. En una olla colocar $\frac{1}{2}$ taza de agua, las rodajas de maduro, panela y el clavo de olor. Cocinar hasta que el maduro esté suave, si observa que falta agua agregar un poco más. Reservar cuando esté listo.

En un plato plano colocar el arroz, ensalada

Consejo

Se recomienda remojar el fréjol mínimo una hora antes de prepararlo y máximo un día antes.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

- **MEDIA TARDE**

Puré de Garbanzo y Remolacha

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 126gr

Cantidad Calórica: 100,89 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Puré

Garbanzo (100gr) 1 taza

Remolacha (80gr) $\frac{3}{4}$ de taza

Limón (3gr) 1 cucharadita

Acompañamiento

Zanahoria (80gr) $\frac{3}{4}$ de taza

Pepino (80gr) $\frac{3}{4}$ de taza

Elaboración

Puré

1. Cocinar el garbanzo hasta que este suave y sea fácil aplastarlo con los dedos. Escurrirlos y dejar enfriar un poco.
2. Pelar la remolacha, cortarla en pedazos pequeños y cocinarla en una olla con agua hasta que sea fácil insertar un cuchillo en un pedazo. Retirla del agua caliente y pasarla inmediatamente por agua muy fría.
3. En una licuadora colocar el garbanzo cocido y la remolacha, agregar gotas de limón y si es necesario un poco de agua. Licuar la preparación hasta que esté homogénea y suave.

Acompañamiento

1. Pelar la zanahoria y el pepino.
2. Cortarlos en pedazos pequeños. Agregar unas gotas de limón

Consejo

Se recomienda remojar en agua el garbanzo un día antes de realizar la preparación y cambiar de agua para cocinarlos.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

- **CENA**

Sopa de Fideos

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 211gr

Cantidad Calórica: 203,54 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Fideo (60gr) ½ de taza

Leche entera 80gr ¾ de taza

Queso fresco (50gr) 1/3 de taza

Cebolla blanca (20gr) 1 cucharada colmada

Orégano (5gr) 1 cucharadita

Aceite (1gr) 1/3 de cucharadita

Elaboración

1. Picar la cebolla blanca y en una olla dorarla ligeramente con un poco de aceite.
2. Agregar el fideo y dorarlo durante unos segundos.
3. Colocar la leche y dejar cocinar por unos minutos o hasta que el fideo esté suave.
4. Rallar el queso o desmenuzarlo con los dedos y agregarlo a la preparación junto con el orégano.

Consejo de Salud

Se recomienda acompañar la sopa con la proteína del mismo día si es posible. Por otra parte el tipo de queso puede variar según el gusto. Finalmente si cree necesario se puede agregar un poco de agua a la sopa.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

- **DESAYUNO**

Tostadas

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 194gr

Cantidad Calórica: 249,94 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Tostadas

Pan de molde (40gr) 1 unidad pequeña o ½ grande

Aguacate (20gr) 1 cucharada colmada

Queso fresco (50gr) 1/3 de taza

Orégano (1gr) 1/3 de cucharadita

Porción de frutas

Sandía (30gr) ¼ de taza

Uva (20gr) ¼ de taza

Batido o colada

Guineo (20gr) ¼ de taza

Leche (30gr) ¼ de taza

Panela (4gr) 1 cucharadita

Elaboración**Tostadas**

1. Tostar el pan en una tostadora o en una sartén a fuego medio de lado y lado.
2. Cortar el aguacate y aplastarlo con unas gotas de limón.

3. Rallar o desmenuzar el queso.
4. Sobre la tostada colocar el aguacate, el queso y finalmente un poco de orégano molido.

Porción de frutas

1. Pelar la sandía, cortar en pedazos pequeños y retirar las semillas.
2. En el caso de las uvas verdes cortarlas a la mitad y retirar las semillas.

Colada

1. Pelar el guineo, colocarlo en la licuadora y agrega la leche y la panela.
2. Licuar hasta que la preparación este homogénea.

Consejo de salud

El estilo de pan de molde puede variar al gusto del infante o al que se tenga en casa, al igual que el tipo de queso.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

- **MEDIA MAÑANA**

Yogur colado

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 96gr

Cantidad Calórica: 50,17 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Yogur natural (40gr) 1/3 de taza

Fresas (26gr) 3 cucharadas

Acompañamiento

Kiwi (15gr) 1 ½ cucharadas

Guineo (15gr) 1 ½ cucharadas

Elaboración**Yogur**

1. Colar el yogur natural en una funda de tela o en un lito fino con ayuda de un cernidor.

Compota fresa

1. Cortar las fresas en pedazos pequeños y cocinarlas con un chorro de agua. Si cree necesario agregar un poco de panela, de lo contrario omitirla.
2. Una vez que las fresas estén suaves, colocarlas en la licuadora y procesarlas hasta obtener una compota suave.
3. Pasarla por un colador fino para retirar las pequeñas semillas.

Mezclar el yogur colado con la compota de fresa.

Acompañamiento

1. Pelar las frutas y cortarlas en pedazos pequeños.

En un plato pequeño colocar el yogur colado de fresa y decorarlo con las frutas cortadas.

Consejo de salud

Es recomendable colar el yogur natural una noche antes de realizar la preparación, para que este tenga menor cantidad de agua.

- **ALMUERZO**

Pasta con Pollo**Número de comensales:** 1**Peso de la porción:** 386gr**Cantidad Calórica:** 403,07 kilocalorías**Tiempo:** 30 minutos**Ingredientes:****Ensalada**

Pasta Corta (70gr) ½ taza

Pollo (95gr) ¾ de taza

Cilantro (1gr) 1/4 cucharadita

Ajo (2gr) 1/3 cucharadita

Tomate (30gr) 3 cucharadas

Zanahoria (30gr) 3 cucharadas

Zucchini (30gr) 3 cucharadas

Espinaca (5gr) 1 cucharadita

Pimiento (20gr) 2 cucharadas

Postre

Pera (50gr) ½ taza

Durazno (50gr) ½ taza

Canela (1gr) ¼ cucharadita

Elaboración

Ensalada

1. En una olla con agua hirviendo cocinar la pasta, de preferencia tirabuzón ya que es fácil comerla. Reservar.
2. Cortar el pollo en pedazos pequeños y cocinarlo en una sartén con un poco de aceite, ajo y un poco de cilantro picado, si cree necesario agregar un poco de agua. Reservar.
3. Cortar el zucchini y las zanahorias en pedazos pequeños, pasarlos unos minutos por una olla con agua hirviendo, retirarlos y pasarlos inmediatamente por agua fría. Reservar.
4. Picar el tomate, pimiento y espinaca. Reservar
5. En un bowl o recipiente hondo colocar todos los ingredientes previamente cocinados y mezclarlos.

En un plato ya sea hondo o plano colocar la ensalada.

Postre

1. Pelar el durazno, sacar la semilla y cortarlo en pedazos pequeños.
2. Colocar el durazno en una olla con agua y panela.
3. Dejar cocinar durante unos minutos, hasta que el durazno este suave.
4. Colocar la preparación en una licuadora y procesarla hasta que este homogénea la preparación.
5. Aparte pelar las peras y sacarles las semillas. Cortarlas en pedazos pequeños.

Colocar las peras en un plato pequeño y verter encima la compota de durazno.

Consejo de salud

Es importante probar el dulzor de las frutas para determinar la madurez de la fruta y respecto a esto colocar o no panela.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

- **MEDIA TARDE**

Pastel de Yuca

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 56gr

Cantidad Calórica: 102,96 kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Yuca (30gr) 3 cucharadas

Queso fresco (10gr) 1 cucharada

Huevo (10gr) 1 cucharada

Salsa

Panela (6gr) 2 cucharadita

Elaboración

1. Rallar la yuca con un rallador fino, agregar el huevo y una pizca de sal. Reservar.
2. Aparte rallar el queso
3. Tomar la mezcla de yuca y huevo, hacer pequeñas tortillas y rellenarlas con queso rallado. Colocarlas en una lata o molde para horno.

4. Cocinarlas en el horno a 180°C durante 20 minutos aproximadamente. Y retirar del horno.

Salsa

1. En una olla colocar la panela con un poco de agua. Dejar que hierva y que se disuelva la panela.

Colocar un poco de la salsa de panela sobre los pasteles de yuca.

Consejo de salud

Puede existir variaciones en las recetas con respecto a el queso ya que puede ser maduro como los médicos lo recomiendan o al gusto del infante.

- **CENA**

Crema de Acelga y Avena

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 80gr

Cantidad Calórica: 205,44kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Acelga (15gr) 1 ½ cucharada

Cebolla (10gr) 1 cucharada

Avena (45gr) 2/5 de taza

Aceite (1gr) ¼ cucharadita

Queso fresco (10gr) 1 cucharada

Elaboración

1. Quitar la vena blanca del centro de las acelgas.
2. En una olla con agua hirviendo cocinar las acelgas durante unos minutos, posteriormente pasarlas por agua muy fría. Reservar
3. Picar la cebolla y cocinarla en una olla con poco aceite.
4. Colocar agua y agregar la avena. Dejar que se cocine durante unos minutos o hasta que la avena se infle. Cuando este cocinada la avena, apagar el fuego y dejar enfriar durante unos minutos.
5. Colocar la preparación en la licuadora junto con las acelgas. Licuar la preparación hasta que esta esta tenga una textura cremosa y homogénea.
6. Aparte rallar o desmenuzar el queso.

Verter la sopa en un plato hondo y colocar un poco de queso encima.

Consejo

Pasar la acelga primero por agua caliente y luego por agua fría ayuda a que la sopa mantenga un color verde agradable para la vista y que la preparación no sea amarga.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

CONCLUSIONES

1. Los buenos hábitos alimenticios son claves en la edad temprana, de 12 a 24 meses, los frutos se verán a largo plazo, logrando así una alimentación saludable y una mejor calidad de vida. Durante esta etapa, los padres y la sociedad ayudan a los niños y niñas a establecer las bases de una vida sana
2. Los nutrientes permiten el crecimiento del cuerpo y aseguran que éste permanezca sano, entre los nutrientes más importantes se encuentran: las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y minerales. Los nutrientes no solo forman parte de procesos metabólicos, también sirven para obtener energía, reparar tejidos, e incluso influyen en el sistema inmunitario.
3. La alimentación se refiere al proceso que incluye específicamente la ingesta de alimentos. La nutrición se refiere a los procesos metabólicos, a la forma en que el organismo utiliza, transforma e incorpora las sustancias que se ingieren con los alimentos. Y la dieta son todos los alimentos y bebidas que se ingieren durante el día.
4. En el Ecuador se ha evidenciado problemas en la nutrición infantil, ya que tanto la desnutrición como la malnutrición son comunes entre los niños. Numerosos niños en edad temprana muestran signos de desnutrición o sobrepeso. La desnutrición infantil puede darse por numerosos motivos, entre ellos, enfermedades frecuentes, falta de accesos a servicios de salud, pero la causa de la desnutrición más relevante en esta investigación es la falta de alimentos nutritivos como parte de la dieta.

5. La nutrición adecuada es trascendental para la inmunidad del organismo, existe evidencia que demuestra que deficiencias nutricionales provocan desequilibrios inmunitarios y el aumento de la probabilidad de padecer infecciones.

6. El periodo estudiado en esta investigación es considerado crítico, debido a que es el momento de mayor importancia para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños y niñas que enfrentan un rápido crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.

7. Existe evidencia científica que vincula el crecimiento con la nutrición, demostrando que los niños y niñas que han tenido deficiencias nutricionales tienen también una talla inferior a la de su edad. Adicionalmente, los niños con deficiencias nutricionales experimentan retrasos en el desarrollo de su cerebro que no pueden ser corregidos completamente mediante la inclusión de alimentos nutritivos en su dieta posterior, por lo que una mala nutrición a temprana edad puede provocar bajos rendimientos escolares y una afectación permanente de sus habilidades cognitivas.

8. Los expertos coinciden en que el esquema de alimentación diario de los niños y niñas de 12 a 24 meses debe ser en cinco tiempos: 3 comidas grandes y 2 refrigerios, respetando desayuno, almuerzo y cena y los refrigerios en la media mañana y en la media tarde. Es por eso que el recetario desarrollado cuenta con dicho esquema y alimentos indicados.

RECOMENDACIONES

1. Fomentar desde todos los ámbitos: públicos, privados, familiares o comerciales, una alimentación equilibrada y variada.
2. Procurar que los niños y niñas de 12 a 24 meses ingieran alimentos que contengan nutrientes, pues ellos son la clave de su crecimiento y salud.
3. Para tener una dieta equilibrada hay que considerar la cantidad y calidad de los nutrientes asimilados en función de las necesidades de los organismos según su edad, peso, estatura.
4. Aplicar las principales acciones para mejorar la alimentación, entre ellas, ofrecer un tipo de alimentación complementaria acorde a las necesidades del niño de manera paciente, interactuando con el infante y realizando contacto visual; manteniendo una buena higiene de los alimentos, incrementando gradualmente la cantidad de alimentos; aumentando la variedad de alimentos; haciendo pruebas de tolerancia.
5. Mantener una nutrición adecuada para procurar la inmunidad del organismo, con lo cual se reducirá el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, entre otras enfermedades que pueden poner en riesgo la vida de las personas con el transcurso del tiempo.
6. Satisfacer, a través de una alimentación rica y variada, las necesidades nutricionales de los niños y niñas de 12 a 24 meses, considerando que ésta edad es de rápido crecimiento.

7. Mantener un control de la tasa y peso de los niños y niñas de 12 a 24 meses, puesto que a través de los patrones de crecimiento infantil se puede conocer si existe algún tipo de deficiencia, ya que el desarrollo físico y mental está determinado por la cantidad de nutrientes que recibe el organismo.

8. Utilizar el recetario como una guía gastronómica que cuenta con base científica, considerando los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia durante la alimentación de los niños de 12 a 24 meses, aquellos que son mejor asimilados por su organismo, y las mejores técnicas de cocción.

REFERENCIAS

- Alvarez, J., & Serra, L. (s.f.). *Trabajo, rendimiento y estado nutricional*.
Obtenido de <http://media.axon.es/pdf/90285.pdf>
- Alvira, F. (2017). *Preguntas y respuestas en encuestas de actitud- Experimentos con formatos de preguntas, redaccion y contexto*. Madrid-España: CIS.
- Arismendi, J. (2009). *Nutrición infantil: comer bien y sano*. Bogotá.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: PEARSON.
- Castillo, C. C. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Grupo Editorial Patria.
- CORPEI. (10 de 2009). *Perfiles de Productos PERFIL DE FREJOL*. Obtenido de Ecuador EXpporta CORPEI: <http://www.pucesi.edu.ec/pdf/frejol.pdf>
- Fernandez, P. (2018). *Beneficios del tomate de árbol*. Obtenido de Beneficios del tomate de árbol:
<https://www.vix.com/es/imj/salud/2011/04/03/beneficios-del-tomate-de-arbol>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2011). *TODOS por la nutrición*. Quito : UNICEF Ecuador.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2013). *Mejorar la nutrición infantil: el imperativo para el progreso mundial que es posible lograr*. New York.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2 de mayo de 2014). *La nutrición es un bien preciado*. Obtenido de <https://www.unicef.be/fr/a-propos-unicef/nos-7-domaines-daction/la-nutrition/>
- Gottau, G. (28 de 05 de 2018). *Todo sobre la avena: propiedades, beneficios y uso en la cocina*. Obtenido de Propiedades de la Avena:
<https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-avena-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>

- Lemos, E. (02 de 10 de 2014). *Eco agricultor*. Obtenido de Propiedades nutricionales y medicinales de la acelga:
<https://www.ecoagricultor.com/propiedades-nutricionales-y-medicinales-de-las-acelgas/>
- Martínez, J. (2011). *Gastronomía y nutrición*. Madrid: Editorial Síntesis S.A.
- Media, K. (2018). *Quinoa, "el superalimento": Propiedades y recetas con quinoa*. Obtenido de Quinoa, "el superalimento": Propiedades y recetas con quinoa: <https://www.pequerecetas.com/escuela-de-cocina/quinoa-que-es-preparacion/>
- Menárguez, A. T. (28 de 04 de 2016). *Beneficios de la zanahoria* . Obtenido de Último descubrimiento: puede prevenir el cáncer :
https://elpais.com/elpais/2014/07/21/buenavida/1405934369_335839.html
- Ministerio de Inclusión Económica y Social . (2013). *Desarrollo Infantil Integral* . Obtenido de <http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Libro-de-Pol%C3%ADticas-P%C3%ABlicas.pdf>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (octubre de 2013). *Nutrición de la mujere embarazada y en periodo de lactancia* . Obtenido de <http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/GUIA-1-MADRE-EMBARAZADA-Y-LACTANCIA.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. ENSANUT 2011-2013*. Quito: MSP.
- Molina, P. (2003). *El hábitat del cocinero*.
- Muñoz, F. (27 de 06 de 2017). *Garbanzo*. Obtenido de Productos/Garbanzo:
<https://www.farmacia.bio/garbanzo/>
- Nestlé Nutrition Institute. (2016). *Alimentación complementaria, construcción de las bases de una vida sana*. Vevey: Arts Graphiques.

- Nutrition Institute. (2016). *Alimentación Complementaria: Construcción de las bases de una vida sana*. Vevey: Nestle Nutrition Workshop Series.
- Oleaga, R. (04 de 2018). *Eroski Consumer: Hortalizas y Verduras*. Obtenido de Acelga.: <http://verduras.consumer.es/ acelga/introduccion>
- Oliver, J. (2018). *Nutrition faqs* . Obtenido de Nutrition faqs : <https://www.jamieoliver.com/nutrition-faqs/>
- Organización Mundial de la Salud. (junio de 2017). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es/>
- Oviedo, U. d. (2007). *Jornada de intercambio de experiencias en docencia universitaria en la Universidad de Oviedo*. Asturias- España: Convergencia Europea.
- Pérez, C. (2018). *Nutrición y Dieta*. Obtenido de Beneficios y propiedades de la Avena: <https://www.natursan.net/beneficios-y-propiedades-de-la-avena/>
- Puente, C. G. (s.f.). *El sabor de mi Ecuador*. Quito-Ecuador: Recorrido.
- Restrepo, M. L. (2008). *El Poder de los Frutos Rojos*. Colombia: Norma.
- Reyes, D. P. (28 de 05 de 2018). *deRemolacha Enciclopedia Ilustrada* . Obtenido de Propiedades y Beneficios de la Remolacha : <http://deremolacha.com/>
- Salud, O. m. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño*. Obtenido de La alimentación del lactante y del niño pequeño: http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF_model_SP_web.pdf
- Seguro, H., Cárdenas, G., & Burgos, R. (2016). *Nutrientes e inmunidad*. Barcelona: Hospital Universitario Vall d'Hebron.
- Sorbet, A. P. (02 de 03 de 2018). *Quinoa el Superalimento que Mejora tu Salud* . Obtenido de Quinoa el Superalimento que Mejora tu Salud. : <https://www.superalimentos.pro/quinoa/>
- Soriano, J. M. (2006). *Nutrición básica humana*. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=z6iMx642m_wC&printsec=frontco

ver&dq=nutricion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiq58KupMfaAhVSzlkKHV
6vAF4Q6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false

Torre, D. I. (24 de 09 de 2015). *Propiedades de la Arveja*. Obtenido de
Propiedades de la Arveja: [http://www.supermercadoslatorre.com/tipo-de-
blog/arveja/](http://www.supermercadoslatorre.com/tipo-de-blog/arveja/)

UNICEF. (junio de 2012). *INFORME ANUAL DE UNICEF*. Obtenido de
INFORME ANUAL DE UNICEF: ocinamolecular014.blogspot.com

Vega, J. G. (10 de 1989). *EL FREJOL SU VALOR NUTRITIVO Y ALGUNAS
FORMAS DE UTILIZACION*. Obtenido de EL FREJOL SU VALOR
NUTRITIVO Y ALGUNAS FORMAS DE UTILIZACION:
[http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/FREJOL%20-
%20EL%20FREJOL%20SU%20VALOR%20NUTRITIVO%20Y%20ALG
UNAS%20FORMAS%20DE%20UTILIZACION.PDF](http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/FREJOL%20-%20EL%20FREJOL%20SU%20VALOR%20NUTRITIVO%20Y%20ALGUNAS%20FORMAS%20DE%20UTILIZACION.PDF)

ANEXOS

Anexo 1

Preguntas para Entrevistas a Pediatras y Nutricionistas.

1. ¿Cuántas kilocalorías diarias deberían consumir un niño de 12 a 24 meses?
2. ¿Cómo determina el estado nutricional de los niños de 12 a 24 meses?
3. ¿Qué opina de los suplementos multivitamínicos? ¿Los recomienda?
4. ¿Por qué enviar suplementos vitamínicos y no sugerir la ingesta de alimentos que contengan las vitaminas que se necesitan?
5. ¿Cuántos tiempos de comida debe tener un niño y qué horario?
6. ¿Qué estructura de alimentación se recomienda para los desayunos, almuerzos y cenas? (alimentos ideales)
7. En qué proporciones se debe distribuir los macronutrientes en la dieta de los niños
8. ¿Durante el almuerzo cuales son las porciones de verduras, carbohidratos y proteínas en el plato que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?
9. ¿Cuáles son los alimentos que se deben consumir con más frecuencia durante la alimentación de los niños de 12 a 24 meses? ¿Por qué?
10. ¿Qué alimentos no se recomiendan consumir en esta etapa?
11. ¿Cuál es la cantidad ideal del consumo de fruta diaria de un niño de 12 a 24 meses?
12. ¿Existe alguna fruta que no se debe consumir diariamente?
13. ¿Cuál es la cantidad apropiada de proteína que debería consumir un niño de 12 a 24 meses?
14. ¿Con qué frecuencia un niño de 12 a 24 meses debería consumir carnes rojas?
15. ¿Qué papel poseen los productos lácteos en la alimentación de los niños en esta edad?
16. ¿Recomienda que los niños de 12 a 24 meses ingieran leche de vaca? ¿Por qué?
17. ¿Existen problemas con la ingesta de ciertos condimentos como ajo, cebolla, jengibre, cilantro, perejil en niños de 12 a 24 meses?

18. ¿Podría existir problemas en la salud de los niños por el consumo de preparaciones con: comino, pimienta, paprika, curry, canela, clavo de olor, pimienta dulce, orégano, tomillo, anís en niños de 12 a 24 meses?
19. ¿Qué alimentos son alérgenos para niños de 12 a 24 meses? ¿Cómo introducirlos en su alimentación?
20. ¿Cuál es la cantidad ideal de sal y de azúcar que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?
21. ¿Cuál es la forma ideal de cocinar los alimentos para los niños de 12 a 24 meses de edad?
22. ¿Cuál es el tiempo de vida útil que tienen los alimentos ya preparados?
23. ¿Cómo se debe almacenar correctamente los alimentos ya preparados?
¿Qué tipo de material recomienda? Vidrio, plástico, cerámica
24. ¿Cuál es la forma correcta de calentar los alimentos una vez ya preparados?
25. ¿La desnutrición perjudica al desarrollo conductual?
26. ¿Qué nutrientes están relacionados con problemas cognitivos y de conducta?
27. ¿En qué edad los programas de nutrición tienden a ser más efectivos?
28. ¿Son duraderos los efectos de la nutrición mejorada?

Anexo 2

Entrevista Dr. Eduardo Palacios. Pediatra. Hospital Metropolitano



Nombre: Bolívar Eduardo Palacios Durán
Titulado en: Universidad Estatal de Cuenca
Especialidades: Pediatría, Cuidados intensivos neonatal y pediátrico
Dirección: San Gabriel y N. Arteta, HM, TM 2, P4, Cons. 413
Teléfono: 3220211 Ext. 3262 y 3263
0999569773
E-mail: epalacios@hmetro.med.ec

CREACIÓN DE RECETAS CON ENFOQUE NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 12 A 24 MESES.

1. ¿Cuántas kilocalorías diarias deberían consumir un niño de 12 a 24 meses?

Un niño/a de 12 a 24 meses debe consumir aproximadamente 100-120 Kilocalorías diarias.

2. ¿Cómo determina el estado nutricional de los niños de 12 a 24 meses?

Siguiendo la guía de tablas de peso y talla de la CDC (norteamericanas) o de la OMS, ambas son válidas para ver cómo van creciendo.

3. ¿Qué opina de los suplementos multivitamínicos? ¿Los recomienda?

Se recomienda en niños que han pasado por una enfermedad previa por ejemplo infecciones gastrointestinales, y también se recomienda que consuman vitamina C y hierro diariamente.

4. ¿Por qué enviar suplementos vitamínicos y no sugerir la ingesta de alimentos que contengan las vitaminas que se necesitan?

Yo recomiendo la alimentación normal excepto en los casos en los que el niño ha tenido una enfermedad gastrointestinal que necesite suplemento multivitamínico después de la enfermedad, o cuando los niños tienen gripes frecuentes recomiendo vitamina C, casi diario, pero básicamente es eso, yo no recomiendo la vitamina de forma rutinaria en niños de esta edad. Las vitaminas están incluidas en los alimentos.

5. ¿Cuántos tiempos de comida debe tener un niño y qué horario?

5 tiempos, 6-7am su desayuno, media mañana su compota de fruta, a las 13h00 su almuerzo, en la tarde puede ser una compota de fruta, y en la noche su merienda.

6. ¿Qué estructura de alimentación se recomienda para los desayunos, almuerzos y cenas? (alimentos ideales)

Su estructura física, que sean papillas con grumos sólidos, no recomiendo licuar, para que sean grumosos y aprendan a pasar sólidos pequeños.

7. En qué proporciones se debe distribuir los macronutrientes en la dieta de los niños

Proteínas 8-10%, grasas 40%, hidratos de carbono 50%, todos los días.

8. ¿Durante el almuerzo cuales son las porciones de verduras, carbohidratos y proteínas en el plato que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?

Las mismas anteriores: Proteínas 8-10%, grasas 40%, hidratos de carbono 50%

**9. ¿Cuáles son los alimentos que se deben consumir con más frecuencia durante la alimentación de los niños de 12 a 24 meses?
¿Por qué?**

Proteínas, grasas, básicamente eso, porque muchos hidratos de carbono no se recomiendan mucho.

10. ¿Qué alimentos no se recomiendan consumir en esta etapa?

No es recomendable consumir alimentos que contengan colorantes o transgénicos.

11. ¿Cuál es la cantidad ideal del consumo de fruta diaria de un niño de 12 a 24 meses?

Dos porciones diarias

12. Existe alguna fruta que no se debe consumir diariamente?

Ah que interesante, ninguna, todas se pueden consumir. Hay muchas frutas y todos los días no se consumen todas las frutas. Se deben consumir de manera alternada, porque dar todos los días la misma fruta no es bueno.

13. ¿Cuál es la cantidad apropiada de proteína que debería consumir un niño de 12 a 24 meses?

8 a 10 por ciento de su dieta diaria

14. ¿Con qué frecuencia un niño de 12 a 24 meses debería consumir carnes rojas?

Semanalmente 2 a 3 veces se recomienda su consumo.

15. ¿Qué papel poseen los productos lácteos en la alimentación de los niños en esta edad?

Alimento complementario ya no es esencial como los lactantes.

16. ¿Recomienda que los niños de 12 a 24 meses ingieran leche de vaca? ¿Por qué?

Sí recomiendo, como alimento complementario a partir del año de edad. Hay leches de tarro de distintas marcas que pueden tomar los niños a partir del año, pero también pueden consumir leche entera, se hace una prueba de tolerancia de dos semanas máximo, al comienzo un poco más diluida. Aunque lo ideal es que se tome leche ordeñada de vaca bien hervida, porque la leche pasteurizada hace que pierda muchas propiedades de la leche normal, y la leche de vaca de pastura, no de vaca de corral; a la vez porque esto es más industrializado, hay preparados pasteurizados.

Antes daban la leche de vaca a partir de los 6 meses, no es para humanos, es para los becerros. Por eso la leche de vaca es alimento complementario para el ser humano pasado el año, en forma de yogurt, en forma de queso, flanes. Es un complemento no es primordial. Si hay esa corriente que la leche de vaca es para los terneros, pero a la vez hablaríamos que la carne de res, de pollo no debería consumirse.

Productos como la crema de leche son para preparar alimentos (tallarín, corvina), son complementos los lácteos y son buenos, siempre y cuando las vaquitas sean criadas en pastura y tengan esa leche buena, porque las vacas criadas en corrales comen hormonas, comen horror de cosas, y esa leche no es la ideal.

Sí se consigue leche con vacas de pastura, y los quesos son buenos los fermentados. Los quesos fermentados, maduros, son una maravilla porque tienen una flora bacteriana saludable.

Hay que observar que el queso maduro sea de buena procedencia y la fecha de caducidad. Hay que ver cuál tiene mejor sabor, pero son buenos los quesos maduros, son saludables.

17. ¿Existen problemas con la ingesta de ciertos condimentos como ajo, cebolla, jengibre, cilantro, perejil en niños de 12 a 24 meses?

No hay problema, jengibre es muy medicinal, incluso para gastritis. Jengibre, culantro, todos ellos son muy buenos.

18. ¿Podría existir problemas en la salud de los niños por el consumo de preparaciones con: comino, pimienta, paprika, curry, canela, clavo de olor, pimienta dulce, orégano, tomillo, anís en niños de 12 a 24 meses?

Sí puede tener problema cuando se consume en exceso, porque puede producir inflamación de la mucosa gástrica, especialmente la canela, pimienta. Hay que dar de forma moderada.

19. ¿Qué alimentos son alérgenos para niños de 12 a 24 meses? ¿Cómo introducirlos en su alimentación?

Lo son los cítricos en general, a partir del año se les puede dar a los niños con prueba de tolerancia, cada cítrico debe probarse por lo menos de 3 a 5 días, el mismo cítrico, por ejemplo todos los días mandarina, todos los días naranja, todos los días piña, que por ejemplo yo he visto más alergia a la piña y al tomate de árbol, si va tolerando eso, puede comer esas frutas. Se llama prueba de tolerancia a los cítricos, y básicamente eso al año ya comen casi todo menos cítricos.

Y ciertos mariscos que hay que introducirles con prueba de tolerancia y básicamente mariscos que no sean pescado, porque el pescado ya se puede dar a los 11 meses.

Frutos secos sí se puede dar a los niños. Pero todo lo que es nuez, macadamia se puede dar pasado el año, con prueba de tolerancia.

20. ¿Cuál es la cantidad ideal de sal y de azúcar que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?

La sal es importante en los alimentos a partir del año porque contiene yodo y previene el hipotiroidismo, especialmente en zonas donde el agua no tiene yodo. Por ejemplo las sales que se producen aquí son sales yodadas. Yo recuerdo hace muchísimos años había mucho bocio, y mucho cretinismo, especialmente en las zonas al norte del país, porque no consumían yodo. Hasta que hicieron un estudio y determinaron que la única forma de dar yodo es a través de la sal.

El azúcar no es muy recomendable a esta edad.

21. ¿Cuál es la forma ideal de cocinar los alimentos para los niños de 12 a 24 meses de edad?

Al vapor.

22. ¿Cuál es el tiempo de vida útil que tienen los alimentos ya preparados?

12 horas.

23. ¿Cómo se debe almacenar correctamente los alimentos ya preparados? ¿Qué tipo de material recomienda? Vidrio, plástico, cerámica

Todo alimento perecible debe estar en refrigeración, y dar alimentos frescos a esa edad es mejor no guardar de un día para otro.

Se deben almacenar en vidrio, el vidrio no tiene nada de tóxicos, en cambio los recipientes plásticos cada vez que entra al microondas produce tóxicos a los alimentos. Lo ideal es el vidrio.

24. ¿Cuál es la forma correcta de calentar los alimentos una vez ya preparados?

En baño de maría.

25. ¿La desnutrición perjudica al desarrollo conductual?

Sí, seguro.

26. ¿Qué nutrientes están relacionados con problemas cognitivos y de conducta?

Hierro, yodo, zinc, magnesio.

27. ¿En qué edad los programas de nutrición tienden a ser más efectivos?

Los primeros años.

28. ¿Son duraderos los efectos de la nutrición mejorada?

Sí son duraderos los efectos de una nutrición mejorada.

Anexo 3

Entrevista Dr. Andrés Andrade. Nutricionista. IESS



Nombre: Dr. Andrés Andrade

Titulado en: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile

Especialidad: Diplomado en Alimentos funcionales y nutraceuticos del INTA de Chile

Dirección: Av. De la Prensa 55-118 y Pulida. Dispensario Cotocollao, IESS.

Teléfono: 0983911329

CREACIÓN DE RECETAS CON ENFOQUE NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 12 A 24 MESES.

- 1. ¿Cuántas kilocalorías diarias deberían consumir un niño de 12 a 24 meses?**

Alrededor de 2.000 a 2.200 kilocalorías.

- 2. ¿Cómo determina el estado nutricional de los niños de 12 a 24 meses?**

Con las curvas de crecimiento, pero las curvas de crecimiento no son certeras porque son acopladas hacia la sociedad ecuatoriana. Son más para la sociedad ecuatoriana y la sociedad chilena. Las de la OMS son enfocadas a Sudamérica,

pero no hay una tabla que sea para los ecuatorianos, entonces se toma como marco de referencia, con la media de la sociedad.

3. ¿Qué opina de los suplementos multivitamínicos? ¿Los recomienda?

Todo depende del uso que se le pueda dar, lo principal es la alimentación del niño porque en la alimentación normal están vitaminas, minerales y oligoelementos que absorbe naturalmente el cuerpo. Lo sintético absorbe un 30% el cuerpo, y los alimentos se absorben del 80%-90%.

Se recomienda en casos muy específicos, cuando hay cuadros de desnutrición, se pueden utilizar los multivitamínicos, o suplementos.

En niños desnutridos se les manda suplementación proteica para que aumente la masa muscular y vitaminas en general.

4. ¿Por qué enviar suplementos vitamínicos y no sugerir la ingesta de alimentos que contengan las vitaminas que se necesitan?

Lo ideal es a través de los alimentos, a menos que el niño tenga mal apetito y se envía para complementar.

5. ¿Cuántos tiempos de comida debe tener un niño y qué horario?

5 tiempos de comida. Desayuno puede ser a las 08h00, la media mañana 10h30, el almuerzo a las 12h00, la media tarde a las 15h30, la cena a las 19h00, siendo lo más tardío a las 19h30, para que puedan metabolizar todos los alimentos.

6. ¿Qué estructura de alimentación se recomienda para los desayunos, almuerzos y cenas? (alimentos ideales)

55%-60% carbohidratos, 25%-30% grasas, 12%-15% de proteínas, pero proteínas de alto valor biológico (pollo, pescado, carne).

7. En qué proporciones se debe distribuir los macronutrientes en la dieta de los niños

Carbohidratos del 50-55%

8. ¿Durante el almuerzo cuáles son las porciones de verduras, carbohidratos y proteínas en el plato que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?

Por lo menos una taza de vegetales, 90 a 120 gramos de proteína que puede ser carne, pollo, pescado, y de hidratos de carbono tiene que ser del 25% al 30%, que hablamos de una taza.

9. ¿Cuáles son los alimentos que se deben consumir con más frecuencia durante la alimentación de los niños de 12 a 24 meses? ¿Por qué?

Para el crecimiento tienen que consumir mayor cantidad de proteínas, lácteos, para fortificación de huesos y dientes, y vegetales

10. ¿Qué alimentos no se recomiendan consumir en esta etapa?

Alimentos industrializados. Azúcares, a partir de los dos años. Colorantes.

Se pueden utilizar alimentos industrializados como las papillas Gerber, pero nada de comida chatarra.

11. ¿Cuál es la cantidad ideal del consumo de fruta diaria de un niño de 12 a 24 meses?

4 porciones al día. En el desayuno la fruta normal, o jugo. A la media mañana, Almuerzo, a la media tarde o en la cena, depende de la tolerancia del niño.

12. Existe alguna fruta que no se debe consumir diariamente?

Ninguna, todas se pueden consumir, a excepción de que el niño tenga problemas de reflujo gastroesofágico, en ese caso se suspenden los cítricos.

La alimentación debe ser variada para que el niño no se hostigue, y debe contener todos los macronutrientes, todos los micronutrientes. No debe ser monótona.

Además hay que ir variando porque depende de la concentración de azúcar que tenga cada alimento, hay alimentos que tienen mayor o menor índice glicémico.

13. ¿Cuál es la cantidad apropiada de proteína que debería consumir un niño de 12 a 24 meses?

Del 12% al 15% en el valor calórico total de las 2.300 kilocalorías. Puede consumir del 0.8 a 0.9 gramos de proteína por kilo de peso.

14. ¿Con qué frecuencia un niño de 12 a 24 meses debería consumir carnes rojas?

1 o 2 veces a la semana, de preferencia se recomienda el consumo de carnes blancas en especial el pavo.

15. ¿Qué papel poseen los productos lácteos en la alimentación de los niños en esta edad?

Fortificación de huesos y dientes. En caso de que el niño sea intolerante a la lactosa hay otros alimentos ricos en calcio como el brócoli o los frutos secos.

16. ¿Recomienda que los niños de 12 a 24 meses ingieran leche de vaca? ¿Por qué?

A partir de los 18 meses en adelante sí. De 12 a 18 no, porque se puede provocar intolerancia o procesos alérgicos.

Si no toma leche materna se pueden utilizar los suplementos alimentarios sin lactosa.

En la cocina se puede utilizar leche descremada, deslactosada, porque lo que tienen es intolerancia a la proteína de la vaca que es la lactosa.

17. ¿Existen problemas con la ingesta de ciertos condimentos como ajo, cebolla, jengibre, cilantro, perejil en niños de 12 a 24 meses?

Sobre todo con el jengibre porque es un irritante. Con el resto no hay ningún problema, de hecho es mejor utilizar condimentos naturales a los industrializados.

18. ¿Podría existir problemas en la salud de los niños por el consumo de preparaciones con: comino, pimienta, paprika, curry, canela, clavo de olor, pimienta dulce, orégano, tomillo, anís en niños de 12 a 24 meses?

Sí pueden existir problemas gástricos, principalmente por el curry que es irritante, la paprika. Se detecta porque el niño no tolera ese tipo de alimentos, puede provocar una alergia en el niño, se le pueden hinchar los labios o los ojos. O también el niño puede vomitar la comida.

19. ¿Qué alimentos son alérgenos para niños de 12 a 24 meses? ¿Cómo introducirlos en su alimentación?

Todo lo que sea colorantes. Y no es recomendable introducirlos en la alimentación, por ejemplo la gelatina de uva tiene mucho colorante, lo ideal es introducir primero la gelatina de manzana que tiene menos colorante, a ver si el niño tolera o no.

A partir de los 8 meses se puede introducir sólo la yema de huevo, a partir del año la clara de huevo por la proteína, porque hay niños que tienen intolerancia a la proteína.

Los cítricos no son alérgenos, lo que provoca es malestar gástrico.

En relación al consumo de mariscos sí pueden producir procesos alérgicos.

Los pescados no deben consumirse crudos, por ejemplo el salmón se consume casi crudo, debe estar bien cocinado para evitar la contaminación bacteriana.

Toda la introducción alimentaria, desde los 6 meses, se pueden ir detectando los procesos alérgicos porque el niño puede tener dolor de estómago o diarreas frecuentes, es una forma de identificar qué alimento le está haciendo daño al niño.

En algunos niños se puede ver que la piña produce erupciones en los labios o irritación de la lengua cuando son intolerantes, lo mejor es consumir la piña al natural no procesada,

Todo tiene que estar cocinado, inclusive las frutas deben ser cocinadas, por eso se hace papillas o compotas. La frutilla debe ser congelada y luego cocinada. La piña, las fresas, el tomate de árbol deben ser cocinadas y presentadas en forma de compota. La piña principalmente para que baje la cantidad de acidez, las fresas para evitar una contaminación alimentaria.

20. ¿Cuál es la cantidad ideal de sal y de azúcar que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?

Son 2 gramos de sal en la alimentación diaria, ya se maneja como una persona adulta.

No es tan recomendable el consumo de azúcar hasta pasados los dos años.

21. ¿Cuál es la forma ideal de cocinar los alimentos para los niños de 12 a 24 meses de edad?

La forma ideal es la cocción al vapor, al horno, estofado o a la plancha. Pero preferentemente al vapor, principalmente los vegetales al vapor para que mantengan su contenido vitamínico y de minerales. Si se los pone a hervir pierden totalmente el contenido de vitaminas.

22. ¿Cuál es el tiempo de vida útil que tienen los alimentos ya preparados?

4 a 6 hrs. Tiene que estar en refrigeración, nunca puede estar al ambiente porque existe la contaminación cruzada.

23. ¿Cómo se debe almacenar correctamente los alimentos ya preparados? ¿Qué tipo de material recomienda? Vidrio, plástico, cerámica

Los alimentos preparados deben almacenarse en tarrinas de plástico, siempre cubiertas y en refrigeración.

24. ¿Cuál es la forma correcta de calentar los alimentos una vez ya preparados?

Nunca calentarlos en el microondas, sino sacarlos y volverlos a poner en una olla para cocinarlos nuevamente.

25. ¿La desnutrición perjudica al desarrollo conductual?

Sí, en niveles de la sicomotricidad fina, sicomotricidad gruesa, y desarrollo intelectual de los niños.

26. ¿Qué nutrientes están relacionados con problemas cognitivos y de conducta?

La falta de aminoácidos, la falta de proteínas.

27. ¿En qué edad los programas de nutrición tienden a ser más efectivos?

En el niño se hace la educación alimentaria, en el adulto la reeducación alimentaria. En el niño se concientiza que tenga una buena alimentación, en el adulto se reeduca para que tenga buenos hábitos alimentarios.

28. ¿Son duraderos los efectos de la nutrición mejorada?

Sí, siempre y cuando se mantengan los buenos hábitos alimentarios.

Anexo 4

Entrevista Dra. Posligua. Pediatra. IESS



Nombre: Dra. Ana Paulina Posligua

Titulado en: Universidad Central del Ecuador

Especialidad: Pediatría

Dirección: Av. De la Prensa 55-118 y Pulida. Dispensario Cotocollao, IESS.

Teléfono: 2590080

CREACIÓN DE RECETAS CON ENFOQUE NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 12 A 24 MESES.

1. ¿Cuántas kilocalorías diarias deberían consumir un niño de 12 a 24 meses?

Por lo menos unas 12 a 15 kilocalorías tomando en cuenta las calorías que se aprovechan y las que no se aprovechan. Las que se aprovechan son las proteínas, los hidratos de carbono, lípidos en general y azúcares. Las que no se aprovechan son las de relleno, como harinas.

2. ¿Cómo determina el estado nutricional de los niños de 12 a 24 meses?

Se mide por varios mecanismos, primero por el peso y por la talla dependiendo la edad del pequeño, si por ejemplo el niño es pasado los dos años solo medimos peso y talla, y si es antes de los dos años peso, talla, perímetro cefálico y un índice de masa corporal, tomando en cuenta los parámetros y percentiles que utilizamos. Normalmente utilizamos la tabla de la OMS que se divide en percentiles en leve, moderado y grave. Leves son aquellos que están por debajo de percentiles, bajo un percentil 3, pero ya va bajando puede haber problemas de déficit nutricionales y problemas de obesidad, incluso percentiles sobre los 90-95 ya estamos hablando al extremo que es obesidad o sobrepeso.

3. ¿Qué opina de los suplementos multivitamínicos? ¿Los recomienda?

Son aconsejables cuando hay algún déficit nutricional, cuando hay alguna desnutrición, primero hay que saber la causa de la desnutrición y asimismo cuando hay problemas de obesidad, de sobrepeso, los multivitamínicos no se deben administrar. Dentro de los multivitamínicos hay que tomar en cuenta los macro y micronutrientes, entonces hay déficit de zinc, déficit de hierro, en donde los multivitamínicos son en base de estos iones que es lo que se debería suplementar o complementar.

4. ¿Por qué enviar suplementos vitamínicos y no sugerir la ingesta de alimentos que contengan las vitaminas que se necesitan?

Si el pequeño se encuentra dentro de percentiles adecuados, es decir, un percentil en el que el niño tanto en peso como en talla está adecuadamente en su desarrollo no se necesita multivitamínicos, solamente nutrición. Pero si el niño tiene algún déficit, sea de un micro o de un macro se envía suplementos multivitamínicos. Si está en perfecto estado nutricional no se necesita.

El hierro sí se necesita obligatoriamente desde los 6 meses hasta los 12 o 18 meses, hasta que los niveles de hierro se suplementen.

La vitamina C, depende de cómo esté el estado nutricional del pequeño. Si es normal no se necesita, pero sí se necesita dentro del esquema nutricional del niño para su completo desarrollo vitamina A, vitamina E y el hierro.

5. ¿Cuántos tiempos de comida debe tener un niño y qué horario?

Se necesitan 5 etapas de alimentación, 3 comidas grandes y 2 refrigerios, respetando desayuno, almuerzo y merienda y los refrigerios en la media mañana y en la media tarde. El esquema de nutrición es más o menos cada tres horas, por ejemplo desayuna 8h00, la media mañana tipo 10h00, el almuerzo 12h00-13h00, el refrigerio de la tarde sería a las 15h00-16h00, y el momento de la merienda sería 18h00-19h00, lo más tarde 19h00 porque es necesario que el niño haga digestión.

6. ¿Qué estructura de alimentación se recomienda para los desayunos, almuerzos y cenas? (alimentos ideales)

En la alimentación al niño se deben incluir en la dieta cuatro grupos importantes que son: proteínas que puede ser animal o vegetal, una verdura, frutas y un carbohidrato, cualquiera de los alimentos que sea desayuno, almuerzo o merienda obviamente distribuidos si es desayuno: leche, fruta y carbohidrato; si es almuerzo: proteína, carbohidrato y fruta que completa el almuerzo como su golosina se podría decir; igual en la merienda; eso si estamos hablando de niños normales, pero si hablamos de niños que tienen desnutrición u obesidad, el esquema cambia completamente, cuando es un niño patológico cambia completamente el estado nutricional, y se reducen incluso las ingestas, los refrigerios, en caso de obesidad se disminuye el aporte calórico y se aumentan proteínas y en caso de desnutrición se aumentaría el aporte calórico, pero se mantiene la frecuencia.

En todas las edades se puede detectar la obesidad y se la trata con nutrición.

7. ¿En qué proporciones se debe distribuir los macronutrientes en la dieta de los niños?

Dependiendo, si es un niño normal los macronutrientes deben repartirse: en el desayuno, en el almuerzo y en la merienda.

8. ¿Durante el almuerzo cuáles son las porciones de verduras, carbohidratos y proteínas en el plato que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?

En el plato normal, siempre se especifica que en esta edad los platos normales no son los platos familiares sino los medianos, en donde tiene que haber una porción, es decir un cuarto del plato tiene que abarcar lo que son ensaladas, pero no aderezadas con ningún aditamento, solo con sal y limón, y los vegetales dados un hervor no totalmente cocinados porque se pierde el aporte nutricional del vegetal, no cocinado ni tampoco crudo, un cuarto de proteína, un cuarto de carbohidrato, y un cuarto de granos puede ser.

**9. ¿Cuáles son los alimentos que se deben consumir con más frecuencia durante la alimentación de los niños de 12 a 24 meses?
¿Por qué?**

Las proteínas que pueden ser proteínas animales, vegetales, muy poca cantidad de carbohidratos pero sí se debe consumir porque es la energía que se consume con más rapidez, el carbohidrato por ejemplo arroz, papa. Las proteínas, vegetales, frutas es lo que más deben consumir los niños a esta edad.

10. ¿Qué alimentos no se recomiendan consumir en esta etapa?

Ningún alimento de comida rápida por ejemplo pizza, hamburguesa, hot dog, salchipapa, tampoco golosinas, bebidas carbonatadas, gelatinas, todo lo que viene en tetrapack, lo que sí se promueve es la proteína.

11. ¿Cuál es la cantidad ideal del consumo de fruta diaria de un niño de 12 a 24 meses?

Por lo menos dos veces al día, una en la mañana y otra puede ser en la hora del almuerzo, también puede ser en la media tarde porque son de fácil digestión.

12. Existe alguna fruta que no se debe consumir diariamente?

Todas las frutas se consumen diariamente. No hay inconveniente si consumes dos o tres veces por semana uvas, pero sí tiene que ser variado.

13. ¿Cuál es la cantidad apropiada de proteína que debería consumir un niño de 12 a 24 meses?

Diariamente 4 gramos, y la proteína debe ser distribuida tanto vegetal como animal, es decir, tiene que comer huevo, carne, yogurt, queso, que son todas las proteínas.

Puedes poner yogurt con fruta picada. Puede ser yogurt natural o de sabores, no hay inconveniente.

14. ¿Con qué frecuencia un niño de 12 a 24 meses debería consumir carnes rojas?

Carne de res dos o tres veces por semana, y proteínas diariamente.

15. ¿Qué papel poseen los productos lácteos en la alimentación de los niños en esta edad?

Importantísima porque tiene gran cantidad de aporte de calcio, eso ayuda a que los huesos sean más fuertes.

16. ¿Recomienda que los niños de 12 a 24 meses ingieran leche de vaca? ¿Por qué?

A partir del año no es muy aconsejable, pero a partir de los dos años sí es aconsejable que tomen leche de vaca.

Se sugiere introducirla progresivamente en la alimentación. No se recomienda porque las madres incorporan coladas en esa edad. Normalmente se debe introducir al año la leche poco a poco. Y debe ser leche entera, salvo que tenga intolerancia.

17. ¿Existen problemas con la ingesta de ciertos condimentos como ajo, cebolla, jengibre, cilantro, perejil en niños de 12 a 24 meses?

Sí, generalmente vienen con problemas digestivos, como intolerancias, alergias o diarreas, que puede alterar la flora o microbiota intestinal.

18. ¿Podría existir problemas en la salud de los niños por el consumo de preparaciones con: comino, pimienta, paprika, curry, canela, clavo de olor, pimienta dulce, orégano, tomillo, anís en niños de 12 a 24 meses?

Es muy relativo, en nuestra población los niños se adaptan a ese tipo de alimentos, y no les pasa absolutamente nada.

Los niños se adaptan a su propia cultura. En general podría causar problemas porque su intestino no está preparado para recibir ese alimento.

19. ¿Qué alimentos son alérgenos para niños de 12 a 24 meses? ¿Cómo introducirlos en su alimentación?

Hasta antes del año los niños son alérgicos a la mayoría de alimentos. A partir del año comienzan a ingresar alimentos alérgenos como cítricos, clara de huevo, mariscos como el pescado, pequeña introducción de condimentos naturales como el ajo, la cebolla, pero en muy poca cantidad, hasta los dos años. Cuando llegue a los dos años el niño ya debe estar habituado completamente a la alimentación familiar.

Se introducen de a poco, en una semana por ejemplo se le da tres veces naranja, siguiente semana mandarina, kiwi. Los cítricos que son más intensos como la piña, el tamarindo, esos se dejan para pasados los dos años.

El huevo se debe introducir duro, no tibio. Para evitar problemas de alergias o intolerancia.

Y los pescados blancos, la tilapia y corvina solamente cocinados. Peces de otros colores es mejor esperar, por ejemplo el atún y sardina causan alergias, pasados los dos años pueden darse.

En otras culturas el salmón se introduce desde el primer día que el niño cumple el año de edad, pero en nuestra sociedad no estamos acostumbrados y tampoco por lo que es costoso. El salmón es muy bueno introducirlo porque les ayuda con el omega 3.

Mariscos que no sean pescados es mejor esperar los dos años.

20. ¿Cuál es la cantidad ideal de sal y de azúcar que deben consumir los niños de 12 a 24 meses?

A esta edad se recomienda no introducir bruscamente el azúcar, más bien con el azúcar de la fruta inicia su introducción. Porque es una época de transición de alimentos.

La introducción de sal tampoco es recomendable. En muy poca cantidad, se reduce a lo mínimo, una pizca por ejemplo.

Hasta que a los dos años ya puede consumir la cantidad normal de la cocina diaria.

También es importante considerar que es mejor utilizar azúcar morena, o la miel de panela se pueden introducir desde el primer año de edad sin ningún problema porque tienen altos índices de hierro. Es preferible dejar de usar el azúcar blanca porque es más procesada.

La miel de abeja y la miel de maple a partir de los dos años, porque son procesadas, y si fuera natural se puede usar pero en muy poca cantidad.

21. ¿Cuál es la forma ideal de cocinar los alimentos para los niños de 12 a 24 meses de edad?

Todo debe ser al día, las verduras no deben ser demasiado cocidas, la fruta tiene que ser fresca (no licuada, no cocida, no cernida) sino la fruta completa, rayada, majada.

Todas las frutas deben ser consumidas tal cual, no cocidas.

22. ¿Cuál es el tiempo de vida útil que tienen los alimentos ya preparados?

Depende si se habla de proteínas o carbohidratos pueden darse en la mañana y la misma proteína en la tarde, lo ideal es que la fruta y vegetales se coman ese rato, si se los guarda para el día siguiente ya no sirven esos alimentos.

23. ¿Cómo se debe almacenar correctamente los alimentos ya preparados? ¿Qué tipo de material recomienda? Vidrio, plástico, cerámica

Refrigerados, y se recomienda el almacenamiento en vidrio.

24. ¿Cuál es la forma correcta de calentar los alimentos una vez ya preparados?

A baño maría, no en microondas. O calentando en la misma olla q se prepararon.

25. ¿La desnutrición perjudica al desarrollo conductual?

Obviamente, en todo sentido: en aprendizaje, en coordinación, desarrollo sicomotriz, desarrollo intelectual, desarrollo cognitivo, en todo afecta la desnutrición.

26. ¿Qué nutrientes están relacionados con problemas cognitivos y de conducta? Todos: hierro, zinc, calcio.

27. ¿En qué edad los programas de nutrición tienden a ser más efectivos?

Todo depende si desde el principio se alimenta bien, si el niño tiene un régimen de alimentación adecuado el niño sigue subiendo de peso. Pero hay un tiempo en el que si no sube “bonito” de peso, le das hasta los dos años máximo para que suba al percentil que necesita, pasados los dos años es mucho más difícil que recupere el peso y la talla que necesita para su edad.

Desde los 6 meses hasta los dos años es la mejor etapa donde los programas de nutrición son más efectivos.

28. ¿Son duraderos los efectos de la nutrición mejorada?

Claro, para toda la vida, por eso preferimos y criamos niños sanos antes que adultos enfermos.

Anexo 5

Fotografías degustación de expertos



Anexo 6

Fotografías degustación de infantes con sus padres







Anexo 7

Forma del Recetario

**Recetario Nutricional para niños
y niñas de 12 a 24 meses de
edad**



Objetivo

Proporcionar información a padres de familia sobre la debida preparación de los alimentos para sus hijos de 12 a 24 meses de edad mediante preparaciones fáciles, con fundamento nutricional y que evitan el uso de productos que son considerados alergénicos durante esta edad.

Aplicación

Este recetario fue desarrollado como guía para que los padres de familia preparen recetas sencillas, variadas, abarcando las kilocalorías diarias que debe consumir un niño o niña de 12 a 24 meses de edad. Utilizando productos nutritivos y locales para crear una dieta variada y sana de cinco tiempos, asegurando la salud en la infancia.





DESAYUNO

Omelette de Vegetales

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 239gr

Cantidad Calórica: 252,75 kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Omelette

Huevo (50gr) ½ taza
Cebolla perla (15gr) 1 cucharada
Tomate (15gr) 1 cucharada
Queso fresco (20gr) 1 cucharada colmada
Pimiento (15gr) 1 cucharada
Aceite (4gr) 1 cucharadita

Porción de frutas

Pera (25gr) 1 ½ cucharada
Guineo (30gr) 2 cucharadas

Batido de fruta o colada

Manzana (60gr) 6 cucharadas colmadas
Panela (1gr) ½ cucharadita
Canela (1gr) 1 rama pequeña
Clavo de olor (1gr) 2-3 unidades

Elaboración

Omelette

1. Picar la cebolla, tomate y pimiento. Rallar el queso con un rallador fino o desmenuzarlo con las manos.
2. En un bowl o recipiente hondo romper el huevo y batirlo con un batidor de mano o un tenedor. Agregar la cebolla, tomate, pimiento y queso.
3. Calentar una sartén, colocar el aceite y verter la mezcla de huevos. Colocar una tapa para asegurar su cocción y dejarlo por 3 minutos aproximadamente.
4. Transcurrido el tiempo retirar la tapa, aflojar los lados con un tenedor y colocar un plato boca abajo encima de la sartén, dar la vuelta con cuidado y verterlo nuevamente en la sartén para que dore del otro lado durante unos 2 min.
5. Retirar del fuego y colocarlo en un plato. Dejar enfriar por unos minutos.

Porción de Fruta

1. Pelar las frutas, en este caso pera y guineo.
2. Retirar las semillas de la pera y cortarla en pedazos pequeños.
3. Cortar el guineo de igual manera y colocar ambas frutas en un plato.

Batido de Fruta o colada

1. Pelar la manzana, retirar las semillas y cortarla en pedazos pequeños.
2. En una olla colocar la manzana, clavo de olor, canela, panela y agua.
3. Llevar a ebullición hasta que la manzana esté suave.
4. Retirar las especias y licuar la preparación.

Consejo

Puede existir variaciones en la receta dependiendo del producto que sea más accesible o el gusto del infante. Por ejemplo el queso puede ser maduro como los médicos lo recomiendan o al contrario fresco como se detalla en la receta. Por su parte la porción de frutas también puede variar por alguna que se tenga en la casa. Finalmente la bebida puede ser un batido con agua o con leche o una colada de fruta. La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.



MEDIA MAÑANA

Barra de Quínoa

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 20gr

Cantidad Calórica: 55,14kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Quínoa (10gr) 1 cucharada
Pasas (3gr) 1 cucharadita
Tomate de árbol (5gr) 1 ½ cucharadita
Panela (2gr) ½ cucharadita
Canela (1gr) 1 rama pequeña

Elaboración

1. En una olla colocar agua y la quínoa. Dejar que se cocine hasta que las semillas de quínoa se abran y estén suaves.
2. se cocina la quínoa, sacar la cascara del tomate de árbol y cortar en pedazos pequeños o desmenuzar la pulpa con las manos (evitar las semillas).
3. Una vez la quínoa esté cocinada escurrir el agua y mezclarla con el tomate de árbol y las pasas.
4. Aparte en una olla colocar la panela y la canela con un poco de agua. Dejar cocinar hasta que se haga un almibar ligero.
5. Colocar el almibar a la preparación de quínoa, mezclar bien y verterla en un molde para horno con papel encerado.
6. Cocinar en un horno a 120°C durante 10min.
7. Transcurrido el tiempo, sacar del horno, dejar que se enfríe.

Consejo

Para pelar el tomate de árbol se debe hacer dos cortes en forma de cruz no muy profundos en la cascara. Aparte tener una olla con agua hirviendo, colocar el tomate y esperar unos segundos, la cascara del tomate se desprenderá de la pulpa. Una vez que la cascara comienza a desprenderse, sacarlo con cuidado del agua y pasarlo por agua bien fría para cortar la cocción y terminar de pelar el tomate de árbol.



ALMUERZO

Filete de Pescado a la plancha

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 362gr

Cantidad Calórica: 403,12 kilocalorías

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

Arroz

Arroz (70gr) 1/3 de taza
Arveja (20gr) 1 cucharada
Queso fresco (4gr) 1 cucharadita

Ensalada

Frejol (20gr) 1 cucharada
Choclo tierno (20gr) 1 cucharada
Aguacate (20gr) 1 cucharada
Vainas tiernas (20gr) 1 cucharada
Zapallo (20gr) 1 cucharada
Limón (5gr) 1 cucharadita

Pescado

Pescado dorado (90gr) 1 filete pequeño
Ajo (3gr) 1 cucharadita
Aceite (2gr) N de cucharadita

Postre

Maduro (20gr) 2 cucharadas colmadas
Panela (12gr) 1 cucharada
Clavo de olor (1gr) 2-3 unidades

Elaboración

Para el arroz

1. Cocinar el arroz en una olla arrocera o en una olla normal.
2. En una olla colocar agua y dejar que hierva, colocar las alverjas, cuando estén suaves colarlas e inmediatamente pasarlas por agua muy fría para crear un choque térmico.
3. Aparte rallar el queso o desmenuzarlo con las manos.
4. Cuando todos los ingredientes estén listos, mezclarlos y reservar la preparación.

Para la ensalada

1. De preferencia cocinar en ollas diferentes con agua hirviendo el fréjol, vainas tiernas y el choclo, cuando estén suaves pasarlos por un colador y de preferencia pasarlos por agua muy fría para cortar la cocción y mantener los colores vivos de los vegetales.
2. Aparte cortar el aguacate en pedazos pequeños y mezclarlo con los vegetales ya cocidos, agregar gotas de jugo de limón y reservar.

Pescado

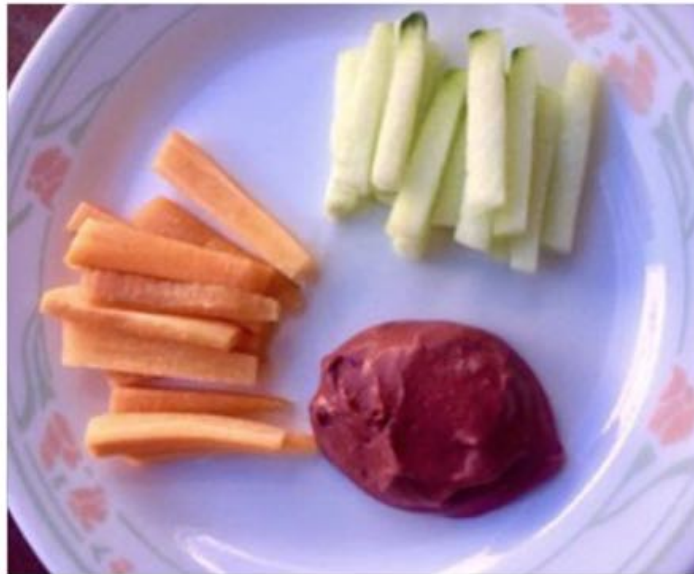
1. Picar un poco de ajo, colocarlo en un recipiente pequeño y mezclarlo con aceite y una pizca de sal.
2. Untar la preparación anterior al filete de pescado.
3. Cocinarlo en un sartén gill o en una sartén normal de lado y lado a temperatura media.

Postre

1. Pelar el maduro y cortarlo en rodajas pequeñas.
2. En una olla colocar 1/2 taza de agua, las rodajas de maduro, panela y el clavo de olor. Cocinar hasta que el maduro esté suave, si observa que falta agua agregar un poco más. Reservar cuando esté listo.
3. En un plato plano colocar el arroz, ensalada

Consejo

Se recomienda remojar el fréjol mínimo una hora antes de prepararlo y máximo un día antes. La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.



MEDIA TARDE

Puré de Garbanzo y Remolacha

Número de comensales: 1
Peso de la porción: 126gr
Cantidad Calórica: 100,89 kilocalorías
Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Puré
Garbanzo (100gr) 1 taza
Remolacha (80gr) 3/4 de taza
Limón (3gr) 1 cucharadita
Acompañamiento
Zanahoria (80gr) 1/2 de taza
Pepino (80gr) 1/2 de taza

Elaboración

Puré

1. Cocinar el garbanzo hasta que este suave y sea fácil aplastarlo con los dedos. Escurrirlos y dejar enfriar un poco.
2. Pelar la remolacha, cortarla en pedazos pequeños y cocinarla en una olla con agua hasta que sea fácil insertar un cuchillo en un pedazo. Retirarla del agua caliente y pasarla inmediatamente por agua muy fría.
3. En una licuadora colocar el garbanzo cocido y la remolacha, agregar gotas de limón y si es necesario un poco de agua. Licuar la preparación hasta que esté homogénea y suave.

Acompañamiento

1. Pelar la zanahoria y el pepino.
2. Cortarlos en pedazos pequeños. Agregar unas gotas de limón

Consejo

Se recomienda remojar en agua el garbanzo un día antes de realizar la preparación y cambiar de agua para cocinarlos. La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.



CENA

Sopa de Fideos

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 211gr

Cantidad Calórica: 203,54 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Fideo (60gr) 1/2 de taza

Leche entera 80gr 1/3 de taza

Queso fresco (50gr) 1/3 de taza

Cebolla blanca (20gr) 1 cucharada colmada

Orégano (5gr) 1 cucharadita

Aceite (1gr) 1/3 de cucharadita

Elaboración

1. Picar la cebolla blanca y en una olla dorarla ligeramente con un poco de aceite.
2. Agregar el fideo y dorarlo durante unos segundos.
3. Colocar la leche y dejar cocinar por unos minutos o hasta que el fideo esté suave.
4. Rallar el queso o desmenuzarlo con los dedos y agregarlo a la preparación junto con el orégano.

Consejo de Salud

Se recomienda acompañar la sopa con la proteína del mismo día si es posible. Por otra parte el tipo de queso puede variar según el gusto. Finalmente si cree necesario se puede agregar un poco de agua a la sopa.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.



DESAYUNO

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 194gr

Cantidad Calórica: 249,94 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Tostadas

Pan de molde (40gr) 1 unidad pequeña o ½ grande

Aguacate (20gr) 1 cucharada colmada

Queso fresco (50gr) 1/3 de taza

Orégano (1gr) 1/3 de cucharadita

Porción de frutas

Sandía (30gr) ¼ de taza

Uva (20gr) ¼ de taza

Batido o colada

Guineo (20gr) ¼ de taza

Leche (30gr) ¼ de taza

Panela (4gr) 1 cucharadita

Tostadas

Elaboración

Tostadas

1. Tostar el pan en una tostadora o en una sartén a fuego medio de lado y lado.
2. Cortar el aguacate y aplastarlo con unas gotas de limón.
3. Rallar o desmenuzar el queso.
4. Sobre la tostada colocar el aguacate, el queso y finalmente un poco de orégano molido.

Porción de frutas

1. Pelar la sandía, cortar en pedazos pequeños y retirar las semillas.
2. En el caso de las uvas verdes cortarlas a la mitad y retirar las semillas.

Colada

1. Pelar el guineo, colocarlo en la licuadora y agrega la leche y la panela.
2. Licuar hasta que la preparación este homogénea.

Consejo de salud

El estilo de pan de molde puede variar al gusto del infante o al que se tenga en casa, al igual que el tipo de queso.

La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, pero cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.



MEDIA MAÑANA

Yogur colado

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 96gr

Cantidad Calórica: 50,17 kilocalorías

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes:

Yogur natural (40gr) 1/3 de taza

Fresas (26gr) 3 cucharadas

Acompañamiento

Kiwi (15gr) 1 ½ cucharadas

Guineo (15gr) 1 ½ cucharadas

Elaboración

Yogur

1. Colar el yogur natural en una funda de tela o en un lito fino con ayuda de un cernidor.

Compota fresa

1. Cortar las fresas en pedazos pequeños y cocinarlas con un chorro de agua. Si cree necesario agregar un poco de panela, de lo contrario omitirla.

2. Una vez que las fresas estén suaves, colocarlas en la licuadora y procesarlas hasta obtener una compota suave.

3. Pasarla por un colador fino para retirar las pequeñas semillas.

4. Mezclar el yogur colado con la compota de fresa.

Acompañamiento

1. Pelar las frutas y cortarlas en pedazos pequeños.

2. En un plato pequeño colocar el yogur colado de fresa y decorarlo con las frutas cortadas.

Consejo de salud

Es recomendable colar el yogur natural una noche antes de realizar la preparación, para que este tenga menor cantidad de agua.



ALMUERZO

Pasta con Pollo

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 386gr

Cantidad Calórica: 403,07 kilocalorías

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

Ensalada

Pasta Corta (70gr) ½ taza
Pollo (95gr) ¼ de taza
Cilantro (1gr) 1/4 cucharadita
Ajo (2gr) 1/3 cucharadita
Tomate (30gr) 3 cucharadas
Zanahoria (30gr) 3 cucharadas
Zucchini (30gr) 3 cucharadas
Espinaca (5gr) 1 cucharadita
Pimiento (20gr) 2 cucharadas

Postre

Pera (50gr) ½ taza
Durazno (50gr) ½ taza
Canela (1gr) ¼ cucharadita

Elaboración

Ensalada

1. En una olla con agua hirviendo cocinar la pasta, de preferencia tirabuzón ya que es fácil comerla. Reservar.
2. Cortar el pollo en pedazos pequeños y cocinarlo en una sartén con un poco de aceite, ajo y un poco de cilantro picado, si cree necesario agregar un poco de agua. Reservar.
3. Cortar el zucchini y las zanahorias en pedazos pequeños, pasarlos unos minutos por una olla con agua hirviendo, retirarlos y pasarlos inmediatamente por agua fría. Reservar.
4. Picar el tomate, pimiento y espinaca. Reservar.
5. En un bowl o recipiente hondo colocar todos los ingredientes previamente cocinados y mezclarlos.
6. En un plato ya sea hondo o plano colocar la ensalada.

Postre

1. Pelar el durazno, sacar la semilla y cortarlo en pedazos pequeños.
2. Colocar el durazno en una olla con agua y panela.
3. Dejar cocinar durante unos minutos, hasta que el durazno este suave.
4. Colocar la preparación en una licuadora y procesarla hasta que este homogénea la preparación.
5. Aparte pelar las peras y sacarles las semillas. Cortarlas en pedazos pequeños.
6. Colocar las peras en un plato pequeño y verter encima la compota de durazno.

Consejo de salud

Es importante probar el dulzor de las frutas para determinar la madurez de la fruta y respecto a esto colocar o no panela.
La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.



MEDIA TARDE

Pastel de Yuca

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 56gr

Cantidad Calórica: 102,96 kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Yuca (30gr) 3 cucharadas

Queso fresco (10gr) 1 cucharada

Huevo (10gr) 1 cucharada

Salsa

Panela (6gr) 2 cucharadita

Elaboración

1. Rallar la yuca con un rallador fino, agregar el huevo y una pizca de sal. Reservar.
2. Aparte rallar el queso
3. Tomar la mezcla de yuca y huevo, hacer pequeñas tortillas y rellenarlas con queso rallado. Colocarlas en una lata o molde para horno.
4. Cocinarlas en el horno a 180°C durante 20 minutos aproximadamente. Y retirar del horno.

Salsa

1. En una olla colocar la panela con un poco de agua. Dejar que hierva y que se disuelva la panela.
2. Colocar un poco de la salsa de panela sobre los pasteles de yuca.

Consejo de salud

Puede existir variaciones en las recetas con respecto a el queso ya que puede ser maduro como los médicos lo recomiendan o al gusto del infante.



CENA

Crema de Acelga y Avena

Número de comensales: 1

Peso de la porción: 80gr

Cantidad Calórica: 205,44kilocalorías

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes:

Acelga (15gr) 1 ½ cucharada
Cebolla (10gr) 1 cucharada
Avena (45gr) 2/5 de taza
Aceite (1gr) ¼ cucharadita
Queso fresco (10gr) 1 cucharada

Elaboración

1. Quitar la vena blanca del centro de las acelgas.
2. En una olla con agua hirviendo cocinar las acelgas durante unos minutos, posteriormente pasarlas por agua muy fría. Reservar
3. Picar la cebolla y cocinarla en una olla con poco aceite.
4. Colocar agua y agregar la avena. Dejar que se cocine durante unos minutos o hasta que la avena se infle. Cuando este cocinada la avena, apagar el fuego y dejar enfriar durante unos minutos.
5. Colocar la preparación en la licuadora junto con las acelgas. Licuar la preparación hasta que esta esta tenga una textura cremosa y homogénea.
6. Aparte rallar o desmenuzar el queso.
7. Verter la sopa en un plato hondo y colocar un poco de queso encima.

Consejo

Passar a acelga primero por agua caliente y luego por agua fría ayuda a que la sopa mantenga un color verde agradable para la vista y que la preparación no sea amarga. La cantidad de sal que se agrega a las preparaciones es al gusto, cabe recalcar que los especialistas recomiendan el consumo mínimo de la sal y si es posible preparar los alimentos sin ella.

