



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA CON LA UTILIZACIÓN DE ALIMENTOS QUE
PROMUEVEN LA SALUD BUCAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SAN FELIPE NERI RIOBAMBA 2013”**

TESIS
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA
JOSÉ ALFONSO ESPINOZA GÓMEZ

RIOBAMBA - ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación

.....

Dra. Martha Ávalos

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado "PROPUESTA GASTRONÓMICA CON LA UTILIZACIÓN DE ALIMENTOS QUE PROMUEVEN LA SALUD BUCAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI RIOBAMBA 2013" de responsabilidad del Sr. José Espinoza ha sido revisada y se autoriza su publicación

Dra. Martha Ávalos
DIRECTORA DE TESIS

Dr. David Orozco
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 10 de Abril del 2015

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis padres Gorki Espinoza y Eulalia Gómez por el apoyo incondicional a través de estos años por no dejarme caer y vencer por cada problema o adversidad, gracias por enseñarme cada día con su ejemplo responsabilidad y humildad.

A mis hermanos y amigos por ser parte de cada una de las experiencias buenas y malas en mi vida.

Mis más sinceras gracias a mi tutora Dra. Martha Avalos y a mi miembro de tesis Dr. David Orozco, por haber compartido sus conocimientos y la infinita paciencia q han sabido tener a través de este proceso investigativo; gracias por sus consejos preocupaciones y palabras de aliento.

A la Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Facultad de Salud Publica Escuela de gastronomía, por los conocimientos impartidos por cada uno de mis profesores y la experiencia adquirida a través de los años que disfrute allí.

Gracias a la Unidad Educativa “San Felipe Neri” por la apertura para realizar mi investigación así como a cada uno de los padres de la sección básica de la institución ya que sin ellos no se hubiera logrado obtener ningún dato de estudio

DEDICATORIA

Mi más sincero agradecimiento y admiración a mi familia y amigos por la comprensión paciencia y apoyo que han sabido demostrarlo en cada momento oportuno en mi vida sin vacilar y sin rendirse sirviendo como un ejemplo vivido para que yo siga sus pasos

A todos por ser mi apoyo y por todo el cariño, por creer en mí en toda esta aventura estudiantil y lograr que sea inolvidable cada momento.

A cada una de las personas involucradas directa o indirectamente en todo momento dedico este trabajo.

RESUMEN

La presente investigación tiene una gran importancia por la falta de información para promover la salud bucal mediante la calidad nutricional de los alimentos que ingieren los niños de la Unidad Educativa San Felipe Neri, del Cantón Riobamba de la Provincia de Chimborazo, dicho período comienza desde los cuatro hasta los doce años, edad en la que los errores nutricionales y sus efectos contradictorios a la salud bucal son cada vez más graves y frecuentes.

Durante esta etapa el consumo de frituras aumenta de manera considerable por lo que es necesario limitar este tipo de consumo debido a su contenido estos alimentos llamados "comida chatarra" que llevan elevadas cantidades de grasa saturada, azúcar, colesterol y escasos micronutrientes, provocando enfermedades bucales graves e incluso la pérdida de piezas.

Por estas razones se ha creado una propuesta de alimentación escolar tomando en cuenta principios gastronómicos y nutricionales acorde al requerimiento energético de los niños recomendado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador

Los métodos de investigación aplicados fueron inductivo deductivo y analítico sintético de tipo no experimental.

La población estudiada fueron dos grupos, primero 250 Padres de familia de los niños asistentes a la Unidad Educativa San Felipe Neri, y 20 Odontólogos encuestados.

SUMMARY

To promote oral health through the nutritional quality of the food that children eat is one of the main concerns of those who look with nostalgia that are increasingly more children who suffer from oral diseases because of a power that does not comply with the standards of nutritional quality and safety in their production.

Authorities of San Felipe Neri High School of Riobamba City in Chimborazo Province, Have provided the necessary support to work in a research which results pointed to the development of a proposal for healthy eating for children and school age, this period starts from 4 to 12 years, age at which nutritional mistakes and their contradictory oral health effects are more and more serious and frequent.

During this stage the consumption of fried food increases considerably, so it is necessary to limit this type of preparations due to its content, this food called "junk food" that carry high amounts of saturated fat, sugar, cholesterol and scarce micronutrients, causing serious oral diseases and even the loss of pieces.

For this reason, a proposal of healthy food has been created taking into consideration gastronomic and nutritional principles according to the energy request of the children recommended by the Ministry of Health of Ecuador.

The methods of research applied were inductive, deductive and analytic synthetic nonexperimental type. The population studied were two groups, first 250 parents of children attending to San Felipe Neri High School, and 20 dentist surveyed.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Página

I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS.....	3
A. GENERAL	3
B. ESPECIFICOS.....	3
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	4
3.1 GASTRONOMÍA.....	4
3.1.1. MESOPOTAMIA Y EGIPTO.....	4
3.1.2. PERSIA Y CHINA.....	5
3.1.3. GRECIA.....	5
3.1.4. GASTRONOMIA EN LA ANTIGUA ROMA	6
3.1.5. EDAD MEDIA	6
3.1.6. RENACIMIENTO.....	7
3.1.7. EDAD MODERNA	8
3.1.5. EDAD CONTEMPORÁNEA	8
3.2 CLASIFICACIÓN DE LA GASTRONOMÍA.....	9
3.2.1. LA GASTRONOMÍA VEGETARIANA.	9
3.2.2. GASTRONOMÍA NATURISTA.	9
3.2.3. GASTRONOMÍA MACROBIÓTICA.....	9
3.2.4. GASTRONOMÍA FRUGIVORA.	10
3.2.5. GASTRONOMÍA INTERNACIONAL.	10
3.2.6. GASTRONOMÍA CREATIVA.	100
3.3. TECNICAS DE COCCION	101
3.3.1. GUISO	221
3.3.2. SALTEADO	11
3.3.3. BAÑO MARIA	11
3.3.4. FREIR.....	12
3.3.5. AL VAPOR.....	12
3.3.4. ASADO A LA PARRILLA.....	12
3.4. ALIMENTO.....	13

3.5. CARBOHIDRATOS	15
3.6. PROTEINAS.....	16
3.6.1. TIPOS DE PROTEINAS	16
3.6.1.1. PROTEINAS SIMPLES	16
3.6.1.2. PROTEINAS CONJUGADAS.....	17
3.6.2. FUENTES DE PROTEINAS	17
3.7. GRASAS	19
3.7.1. TIPOS DE GRASAS	19
3.7.2. FUNCIONES DE LAS GRASAS	20
3.8. MINERALES Y VITAMINAS	20
3.9. ALIMENTACIÓN	21
3.10. BENEFICIOS DE LA GASTRONOMIA EN LA SALUD ORAL	22
3.10.1. ALIMENTACION SALUDABLE	22
3.11. NUTRICION.....	23
3.12. ALIMENTACION PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR	23
3.13. TIPO DE ALIMENTOS QUE REQUIEREN LOS NIÑOS EN LA ETAPA DE CRECIMIENTO Y SEGÚN SUS NECESIDADES NUTRICIONALES.....	25
3.13.1. ENERGIA	25
3.13.2. REQUERIMIENTOS DE CALORIAS Y NUTRIENTES PARA LA ALIMENTACION ESCOLAR	26
3.14. GUÍA DE ALIMENTOS.....	26
3.14.1. GRUPO 1: CEREALES, LEGUMINOSAS Y DERIVADOS.....	26
3.14.2. GRUPO 2: VERDURAS Y FRUTAS	27
3.14.3. GRUPO 3: LECHE, YOGURES Y QUESOS	27
3.14.4. GRUPO 4: CARNES Y DERIVADOS Y HUEVOS	27
3.14.5. GRUPO 5: AZUARES Y DULCES	28
3.14.6. GRUPO 6: GRASAS, ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS OLEAGINOSAS Y CHOCOLATE	28
3.15. SELECCIÓN DE ALIMENTOS	28
3.15.1. SELECCIÓN CUANTITATIVA.....	28
3.15.2. SELECCIÓN CUALITATIVA	29
3.16. BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA NIÑEZ	29

3.17. SALUD BUCAL	30
3.18. FACTORES QUE INFLUYEN EN UNA CORRECTA SALUD BUCAL	32
3.18. LISTA DE ALIMENTOS QUE PROMUEVEN LA SALUD DENTAL.....	35
IV. HIPÓTESIS.....	58
V. METODOLOGÍA.....	59
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN	59
B. VARIABLES	59
1. Identificación.....	59
2. Definición	59
3. Operacionalización	60
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	61
1. TÉCNICAS.....	61
2. MÉTODOS.....	61
D. POBLACION, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO	62
E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS	64
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	65
VII. PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL	137
VIII. RECETAS ESTANDAR	138
IX. RECETARIO DIDACTICO	172
IX. CONCLUSIONES	218
X. RECOMENDACIONES.....	219
XI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	220
XII. ANEXOS.....	224

ÍNDICE DE CUADROS

Paginas.

Cuadro N° 1: Recomendaciones para energía y proteínas	26
Cuadro N° 2: Representantes encuestados de la Unidad Educativa San Felipe Neri.....	63
Cuadro N° 3: Edad del niño.....	65
Cuadro N° 4: Genero del niño	67
Cuadro N° 5: Nivel o grado que cursa el niño	68
Cuadro N° 6: Alimentos que consume en el desayuno su hijo.....	69
Cuadro N° 7: Frecuencia de consumo de alimentos en el desayuno	71
Cuadro N° 8: Alimentos que envia con mas frecuencia en la lonchera	73
Cuadro N° 9: Preferencia de alimentos	75
Cuadro N° 10: Frecuencia de consumo en el bar.....	77
Cuadro N° 11: Consideracion de alimentos en el bar.....	79
Cuadro N° 12: Facilitar la venta de alimentos saludables en el bar	81
Cuadro N° 13: Elaboracion gastronomica que se prepara con mas frecuencia a los niños	83
Cuadro N° 14: Frecuencia de consumo de fruta	85
Cuadro N° 15: Frecuencia de consumo de dulces	87
Cuadro N° 16: Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.....	89
Cuadro N° 17: Conocimiento de alimentos perjudiciales para la salud dental .	91
Cuadro N° 18: Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario aseo bucal y buena nutricion	93

Cuadro N° 19: Consumo de dulces antes de acostarse.....	95
Cuadro N° 20: Considera necesaria informacion sobre alimentos que mejoran la salud bucal	97
Cuadro N° 21: Manera de informacion sobre elaboraciones gastronomicas que mejoran la salud bucal	99
Cuadro N° 22: Recomendaciones de alimentos que promuevan su salud bucal	101
Cuadro N° 23: Tipos de alimentos que provocan la erosion del esmalte dental	103
Cuadro N° 24: Consideracion sobre el tipo de nutricion durante el embarazo	105
Cuadro N° 25: Bebidas que afectan a la salud bucal	107
Cuadro N° 26: una mala alimentacion afecta al metabolismo interno	109
Cuadro N° 27: Lista de alimentos con almidon que dañan con mas frecuencia los dientes de los niños	111
Cuadro N° 28: Frecuencia de consumo de productos lacteos y vegetales	113
Cuadro N° 29: Utilizacion de edulcorantes puede ayudar a controlar la placa bacteriana.....	115
Cuadro N° 30: Consumir con frecuencia citricos con sal afecta la salud bucal	117
Cuadro N° 31: Alimentos que se comercializan en el bar	119
Cuadro N° 32: Venta de alimentos que promuevan la salud bucal	121
Cuadro N° 33: Tipo de coccion mas conveniente para promover la salud bucal en los niños	123
Cuadro N° 34: Frecuencia de consumo de fruta	125
Cuadro N° 35: Frecuencia recomendable de consumo de dulces	127

Cuadro N° 36: Conocimiento sobre alimentos perjudiciales para la salud dental	129
Cuadro N° 37: Es necesario para mantener la salud bucal un aseo bucal y una buena nutrición.....	130
Cuadro N° 38: Es recomendable el consumo de dulces que contienen mucha azúcar antes de acostarse	132
Cuadro N° 39: Necesidad de información sobre alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal infantil.....	133
Cuadro N° 40: Forma de conocer sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal	135

ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico N° 1: Edad del niño	65
Grafico N° 2: Genero del niño	67
Grafico N° 3: Nivel o grado que cursa el niño	68
Grafico N° 4: Alimentos que consume en el desayuno su hijo	69
Grafico N° 5: Frecuencia de consumo de alimentos en el desayuno	71
Grafico N° 6: Alimentos que envia con mas frecuencia en la lonchera	73
Grafico N° 7: Preferencia de alimentos	75
Grafico N° 8: Frecuencia de consumo en el bar.....	77
Grafico N° 9: Consideracion de alimentos en el bar.....	79
Grafico N° 10: Facilitar la venta de alimentos saludables en el bar.....	81
Grafico N° 11: Elaboracion gastronomica que se prepara con mas frecuencia a los niños	83
Grafico N° 12: Frecuencia de consumo de fruta.....	85
Grafico N° 13: Frecuencia de consumo de dulces	87
Grafico N° 14: Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.....	89
Grafico N° 15: Conocimiento de alimentos perjudiciales para la salud dental..	91
Grafico N° 16: Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario aseo bucal y buena nutricion	93
Grafico N° 17: Consumo de dulces antes de acostarse	95
Grafico N° 18: Considera necesaria informacion sobre alimentos que mejoran la salud bucal	97

Grafico N° 19: Manera de informacion sobre elaboraciones gastronomicas que mejoran la salud bucal	99
Grafico N° 20: Recomendaciones de alimentos que promuevan su salud bucal	101
Grafico N° 21: Tipos de alimentos que provocan la erosion del esmalte dental	103
Grafico N° 22: Consideracion sobre el tipo de nutricion durante el embarazo	105
Grafico N° 23: Bebidas que afectan a la salud bucal	107
Grafico N° 24: una mala alimentacion afecta al metabolismo interno	109
Grafico N° 25: Lista de alimentos con almidon que dañan con mas frecuencia los dientes de los niños	111
Grafico N° 26: Frecuencia de consumo de productos lacteos y vegetales.....	113
Grafico N° 27: Utilizacion de edulcorantes puede ayudar a controlar la placa bacteriana.....	115
Grafico N° 28: Consumir con frecuencia citricos con sal afecta la salud bucal	117
Grafico N° 29: Alimentos que se comercializan en el bar.....	119
Grafico N° 30: Venta de alimentos que promuevan la salud bucal	121
Grafico N° 31: Tipo de coccion mas conveniente para promover la salud bucal en los niños	123
Grafico N° 32: Frecuencia de consumo de fruta.....	125
Grafico N° 33: Frecuencia recomendable de consumo de dulces.....	127
Grafico N° 34: Conocimiento sobre alimentos perjudiciales para la salud dental	129

Grafico N° 35: Es necesario para mantener la salud bucal un aseo bucal y una buena nutrición..... **130**

Grafico N° 36: Es recomendable el consumo de dulces que contienen mucha azúcar antes de acostarse **132**

Grafico N° 37: Necesidad de informacion sobre alimentos y elaboraciones gastronomicas que mejoran la salud bucal infantil..... **133**

Grafico N° 38: Forma de conocer sobre los laimentos y elaboraciones gastronomicas que mejoran la salud bucal **135**

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los factores más importantes en el desarrollo de los niños que necesitan adquirir hábitos o patrones familiares y escolares de alimentación sobre todo para la prevención, protección y promoción bucal, ya que en esta edad se define el crecimiento y maduración de las piezas dentales, En las diferentes instituciones educativas en las que se viene dando complicaciones bucales de acuerdo a la alimentación infantil, se viene promoviendo conjuntamente con el gobierno y su plan del buen vivir en el cual en uno de sus objetivos es mejorar la calidad de vida de la población que en este caso son los niños; aunque todavía no se logra contribuir efectivamente con la formación efectiva de conductas alimentarias nutritivas y sanas, debido a que existen ciertas limitaciones, la falta de personal adecuado para recomendar una nutrición sana, la falta de materiales educativos apropiados enfocados en transmitir información nutricional pero que no se refleja en mejores prácticas alimentarias, ni promueve la reflexión acerca de las mismas.

En la conceptualización de salud general no disminuye la importancia de las dos principales enfermedades bucales como la caries y enfermedades periodontales que siguen siendo comunes y generalizadas, afectando a casi toda la población, por tanto, la salud oral se convierte en una consecuencia del mal trato o del mal estado de la salud en general.

Una buena salud bucodental es consecuencia de una buena limpieza dental y de una buena alimentación, logrando así una nutrición adecuada, de hecho, la salud bucodental tiene una relación simbiótica con una buena nutrición en donde se complementan y sirven al cuidado de la salud. El cuidado dental es uno de los hábitos que se mantienen a lo largo de la vida, ya que los dientes conjuntamente con las encías bien cuidados ayudan a los niños a mantener una buena salud a nivel general, lamentablemente, la salud oral no solo se origina en su cuidado dental, sino, en el tipo de alimentos que consumen durante el día.

También se observa que el ritmo acelerado y cambiante de vida diaria hace que cada vez los alimentos naturales y preparados sanamente y que deben ser consumidos por los niños y niñas desde tempranas edades, se van reemplazando por productos elaborados de manera industrial, que poco o nada aportan a la salud bucal de los niños. En el caso de los niños que acuden a sus escuelas hoy es más fácil para los padres de

familia darles dinero para que consuman en los bares de las instituciones educativas, o si les envían una lonchera para el momento del recreo, esta contiene productos como snacks, jugos artificiales que contienen conservantes y aditivos, elementos que atentan a la dentadura de los mismos.

Los patrones de consumo alimenticio que se adquieren del entorno familiar o escolar se ven opacados por masivas campañas publicitarias de alimentos como dulces o golosinas así como preparaciones industriales con excesos de azúcar que están considerados altamente cariogénicos, es decir, fomentan el apareamiento de la caries porque algunos se mantienen durante algunos minutos en la boca antes de deglutirlos. Datos estadísticos del Ministerio de Salud Pública establecen que el nivel de caries escolar actualmente tiene un porcentaje demasiado alto, es decir que de cada cien niños, solo ocho no tienen caries, situación alarmante en niños de hasta nueve años y que se complica cada vez más con la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcar y de carbohidratos.

Lastimosamente en los institutos de enseñanza de nuestro país no se logra controlar que los niños, adolescentes consuman los productos envasados como refrescos naturales, bebidas gaseosas, además están los alimentos empacados en bolsitas o industrializados, comida conocida más comúnmente como comida chatarra entre otros; los estudiantes se convierten en clientes asiduos y hasta golosos, especialmente por la influencia de los amigos, del facilismo para adquirirlos, de la propaganda comercial que utilizan las industrias alimentarias, fortalecida por el fácil manejo del dinero de los estudiantes

Por otra parte la familia ha perdido el concepto de alimentación saludable al incorporar en su dieta diaria alimentos de todo tipo y en cantidades perjudiciales que afectan la salud sistémica con el apareamiento de enfermedades mórbidas a tempranas edades sobre todo de afectación metabólica como obesidad, diabetes, entre otras, que a más de ocasionar daños sistémicos producen consecuencias indirectas en otras partes del organismo como la boca donde es frecuente ver el aumento de caries o enfermedades periodontales.

De lo expuesto se determina la necesidad de desarrollar una propuesta gastronómica con la utilización de alimentos que promueven la salud bucal en los niños y niñas de la Unidad Educativa San Felipe Neri de la ciudad de Riobamba.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Desarrollar una propuesta gastronómica con la utilización de alimentos que promueven la salud bucal en los niños y niñas de la Unidad Educativa San Felipe Neri.

B. ESPECÍFICOS

- Establecer el tipo de alimentación que reciben los niños y niñas que acuden a la Institución Educativa.
- Identificar los alimentos que contribuyen a la salud bucal de los niños en edad escolar.
- Elaborar una propuesta gastronómica con la utilización de alimentos que mejoran la salud bucal de los niños.
- Promover el consumo de alimentos sanos, nutritivos e inoocuos que garantizan la salud bucal de los niños en edad escolar mediante la elaboración de un recetario gastronómico.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

3.1 GASTRONOMÍA

Gastronomía, del griego γαστρονομία, por definición es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y el medio ambiente. Gastrónomo es la persona que se ocupa de esta ciencia, al estudiarla y transmitirla a la sociedad acorde a la evolución de la misma. La gastronomía estudia varios componentes socio - culturales tomando como eje central la comida.

Como un antecedente histórico en la gastronomía así como en el desarrollo del ser humano en sociedad fue la aparición del fuego que, a servicio de la gastronomía y la alimentación humana mejoro la calidad de los alimentos que no se podían consumir por su dureza, que al someterlos al fuego se ablandaban y mejoraban su sabor. Otro de los factores determinantes para la evolución de la gastronomía fue la agricultura y domesticación de animales, debido a que la agricultura diversifico en gran medida la alimentación y la domesticación permitió la obtención de productos derivados de los animales como leche, huevos, etc., lo que nutricionalmente hablando permitió llevar una dieta más sana y equilibrada.

3.1.1. MESOPOTAMIA Y EGIPTO

Mesopotamia fue la primera civilización y el inicio de la sociedad en sí, aquí se da origen a la agricultura, domesticación de animales, la fundición de metales y la primera forma de comunicación en forma de código escrito. Su alimentación se basaba en cereales como la cebada y el trigo; leguminosas como lentejas y vegetales como cebolla, mora, melón, calabaza, berenjena, pepino y uvas.

Egipto, otra de las primeras civilizaciones que dieron el origen a la alimentación y a ciertas preparaciones que se han mantenido hasta hoy como indispensables de una dieta sana tales como el pan que lo amasaban con los pies y lo estiraban con un rodillo, también descubrieron la fermentación y elaboraron cerveza y vino, como un aporte especialmente representativo para la gastronomía francesa y mundial, los egipcios crearon rústicamente lo que ahora conocemos como foie gras. Los alimentos más utilizados en esta civilización fueron las leguminosas, hortalizas, cabra, vaca codorniz y pescado, también obtuvieron varios alimentos derivados de animales como mantequilla, leche y miel.

3.1.2. PERSIA Y CHINA

El Imperio persa resultante de la unión de dos pueblos; los medos y los persas favorecieron el intercambio de ciertos productos entre el oriente y el occidente permitiendo la introducción del arroz nativo del oriente en el occidente convirtiéndose hoy en día en el segundo cereal con mayor producción mundial y contribuye efectivamente en el aporte calórico de una dieta normal. Su dieta se basaba en mayor parte en animales de caza (rinocerontes, elefantes, camellos, pavo, pato, asno, res gallina) que se preparaban con sal y especias, también consumían pan, vegetales y una pasta de pescado secada al sol. A los persas se les atribuye ser la primera civilización en realizar banquetes públicos que duraban varios días.

China, una civilización que se formó en tierras altas llenas de llanuras fértiles y con abundantes ríos, proporcionaron la creación de los primeros sistemas de riego mediante canales y usar los mismos como un medio de transporte. Desde sus inicios esta civilización tomo como base social alimentarse de productos apetecibles y nutritivos a partir de diferentes métodos y técnicas de cocción, crearon pastas y fideos a partir de los cereales con mayor importancia como el trigo y el arroz, además consumían carnes asadas o braseadas como pollo, buey tortuga, rinoceronte y en ciertas preparaciones añadían miel para mejorar su sabor o darle un toque agridulce a los alimentos. También consumían ciertos derivados tanto de vegetales como de animales aguardiente de arroz, tofu (queso de soja) e infusiones de flores y te. Además cultivaban frutas y especias que son representativas de esta zona como soja, melón, jazmín, azafrán y coco.

3.1.3 GRECIA

La civilización griega y su cultura impulsaron en mejorar la ciencia, las artes y la organización social, aquí se dieron origen a los primeros escritos culinarios y se creó el primer colegio culinario que en ese tiempo era la carrera mejor pagada y respetada. Grecia era una isla con escasa vegetación que en su mayoría era utilizada en labores de labranza, animales como la cabra y cordero eran los de mayor consumo así como sus derivados como embutidos y lácteos, aves tales como pichones patos y gansos eran consumidos cebados técnica egipcia para elaborar el foie gras, pero como alimentos emblemáticos de Grecia hasta el día de hoy tenemos los pescados y mariscos.

Los Griegos lograron perfeccionar la panificación llegando a crear un promedio de 72 tipos de pan, sus vinos eran muy representativos en la zona ya que contenían agua de mar, miel y hierbas aromáticas; además de estos aportes uno de los más importantes

para la gastronomía fue el inicio de la conservación de alimentos mediante aceite de oliva y sal.

3.1.4 GASTRONOMIA EN LA ANTIGUA ROMA

Roma asimiló la variedad cultural que acarrearán su conquista y los cambios políticos de monarquía a imperio, así como la enorme expansión de éste último, trajo muchos hábitos culinarios nuevos, técnicas de cocina de las diferentes provincias y una mayor variedad de productos que acompañó a la expansión del consumo de vino y aceite de oliva en todo el imperio.

Al principio, las diferencias entre las clases sociales no eran tan significativas, pero la distancia entre ellas creció junto con el imperio y su gastronomía cambió en más de un milenio que duró esta antigua civilización, los romanos practicaron la avicultura y la piscicultura, así como la elaboración de embutidos, y perfeccionaron las técnicas relacionadas con el vino y el aceite. También consumían vegetales, frutas, pollo, tocino, huevo y pan. Solían cocinar con especias y hierbas aromáticas, les gustaba la mezcla de dulce y salado.

3.1.5. EDAD MEDIA

La cocina Bizantina y la Árabe fueron herederas de la cocina griega y romana, que de la primera destacó su repostería, la elaboración de quesos y el gusto por los rellenos y la carne picada; la segunda recogió todas las influencias anteriores, junto las derivadas de Persia y el Oriente, mientras que en España desarrolló nuevos productos agrícolas, como el arroz, la caña de azúcar, la granada y la berenjena. La cocina árabe influyó en buena medida en la gastronomía medieval, a pesar de las épocas de intensa hambruna o de marcadas diferencias alimenticias de acuerdo a la posición social, la comida del pueblo en general se basaba en pan hortalizas y embutidos manteniéndose como representativos durante todo este periodo, en contrapunto la alimentación de los nobles era abundante aunque de mala calidad sobre todo en carnes de caza, pescados y frutas. Generalmente para los banquetes las aves se cocinaban y se les volvía a reconstruir su plumaje y en ciertos casos se les rellenaba de pichones o pajarillos vivos, además las especias se usaban en exceso para disimular el olor putrefacto de los alimentos.

El clero fue una parte muy importante de la gastronomía en este tiempo, desarrollo destilados muy representativos como el chartreuse un licor francés a base de treinta hierbas maceradas en alcohol de uva que posteriormente se destila, el alcohol resultante

se mezcla con miel destilada y jarabe para su posterior añejamiento en barricas de roble. También se dio origen al Benedictine del mismo origen que el anterior y son similares ingredientes aunque la diferencia en su fabricación es que este licor contiene varias destilaciones que luego se mezclan.

Gracias a los clérigos en el Medievo fue muy valorada la gastronomía, desarrollándose en gran medida la literatura gastronómica elaborada de acorde a la zona, dándose la creación de tratados como *The forme of Cury*, escrito por el cocinero de Ricardo II de Inglaterra; *Daz Buch von guter Spise*, obra anónima editada en Alemania; *Le Viandier*, del francés Guillaume Tirel, apodado Taillevent; y *Libre del Coch*, del catalán Robert de Nola. España como un caso especial gastronómico es diferente al resto de Europa debido a la invasión árabe que influyó en su cultura y que permitió la introducción del arroz, azúcar, azafrán, frutos secos, que consecuentemente debido a la expansión monárquica estos productos llegaron a América.

3.1.6. RENACIMIENTO

En el Renacimiento se revitalizó la cultura clásica, llegando la gastronomía a altas cotas de refinamiento y sofisticación. Destacó la cocina veneciana, que gracias a su comercio con Oriente favoreció la importación de todo tipo de especias: pimienta, mostaza, azafrán, nuez moscada, clavo, canela, etc. Un factor determinante para una nueva gastronomía fue el descubrimiento de América, de donde llegaron nuevos alimentos como el maíz, la patata, el tomate, el cacao, los frijoles, el cacahuete, el pimiento, la vainilla, la piña, el aguacate, el mango, el tabaco, etc.

En el Barroco empezó a destacar la gastronomía francesa, que adquirió unas elevadas cotas de calidad de las que aún goza hoy día. El cultivo de las artes culinarias en Francia fue favorecido por los Borbones, especialmente por Luis XIV, monarca de gran paladar; sin embargo, estas delicias culinarias estaban reservadas a la aristocracia, mientras que la mayoría de la población solía pasar hambre. Entre los tratados gastronómicos de la época conviene resaltar el del español Francisco Martínez Montañón, titulado *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conserjería* (1611).

3.1.7. EDAD MODERNA

La Revolución Francesa marcó un punto de inflexión en la gastronomía europea, que permitió extenderse a nivel popular, surgieron los restaurantes, se extendió el uso de la conserva de alimentos, y proliferó la literatura gastronómica, no simples recetarios, sino en obras de investigación y divulgación, de teoría y ensayo, como la Fisiología del gusto de Brillat-Savarin (1826), o El gran diccionario de cocina de Alexandre Dumas (1873).

También apareció entonces la crítica gastronómica, con publicaciones como la Guía Michelin. En el siglo XX ha tenido una especial relevancia la industria conservera y la elaboración de alimentos precocidos, así como la tendencia a la comida rápida y los preparados para microondas. En sentido inverso, ha surgido una nueva preocupación por los alimentos sanos y equilibrados, que han favorecido el surgimiento de nuevos productos que destacan sus cualidades nutricionales.

También hay que destacar la revalorización de la cocina regional, favorecida por el avance de los medios de transporte y el auge del turismo, que conllevó el retorno a una cocina natural y sencilla, hecho que marcó el punto de arranque de la nueva cocina que aún mantiene la tradición y sencillez, nuevos adelantos y experimentación, como cocineros importantes de esta época podemos citar a Auguste Escoffier, Joël Robuchon, Paul Bocuse, Heston Blumenthal, Donato de Santis, Karlos Arguiñano, Juan María Arzak, Ferran Adrià, Santi Santamaría.

3.1.8. EDAD CONTEMPORÁNEA

Cuando hablamos de los orígenes de la cocina contemporánea todos pensamos en Francia y por lo general en la nueva cocina de los años 60. Pocas veces entendemos que este movimiento culinario no sería posible sin toda una renovación, un cambio radical de concepción, que tuvo lugar en el siglo XIX y a comienzos del Siglo XX. Pero aún cuando lo hacemos hay un nombre que nos viene a la cabeza por encima de cualquier otro: Auguste Escoffier, el creador de una nueva forma de entender lo culinario como negocio, de gestionar el restaurante y de cientos de recetas que hoy son considerados clásicos franceses y de la alta cocina internacional como los volovanes, la langosta termidor o los crepes.

3.2 CLASIFICACIÓN DE LA GASTRONOMÍA

3.2.1. LA GASTRONOMÍA VEGETARIANA.

Es aquella que utiliza ingredientes que cumplen los criterios vegetarianos, excluyendo la carne y los productos derivados de tejido animal. Para el ovolactovegetarianismo (el tipo más común de vegetarianismo de Occidente) están permitidos los huevos y los productos lácteos, tales como la leche y el queso. Las formas más estrictas de vegetarianismo son el veganismo y el frugivorismo, que excluyen todos los productos animales, incluyendo los productos lácteos y la miel, e incluso algunos azúcares refinados que se filtran y blanquean con carbón de hueso.

3.2.2. GASTRONOMÍA NATURISTA.

Es aquella que está dedicada a la elaboración de alimentos o comidas con productos totalmente derivados de la naturaleza, no contienen aditivos, insecticidas, hormonas. La alimentación naturista es parte de una filosofía de vida que busca el equilibrio del hombre con la naturaleza. Se basa en la ingesta total o parcial de alimentos procedentes del reino vegetal, quedando excluidos todos los productos de origen animal. Los naturistas buscan una correcta combinación de los alimentos, usando solamente cereales integrales, semillas, legumbres, frutas frescas y secas, verduras de estación y algas. No utilizan azúcar ni harinas refinadas, ni grasas animales, ni aditivos, ni conservantes, ni colorantes; tampoco consumen frituras o alimentos con aceites hidrogenados. Usan al máximo los potenciales de cada alimento evitando la cocción de estos mismos. Cocinan solamente al horno o al vapor.

3.2.3. GASTRONOMÍA MACROBIÓTICA

Define una manera de comer basada en el principio de equilibrio del Yin y el Yang y consiste en una adaptación de las tradiciones culinarias de Extremo Oriente, donde alimentación, medicina e incluso espiritualidad a menudo se presentan imbricadas. Aun así, se encuentran principios equivalentes a los de la alimentación macrobiótica en la mayoría de cocinas ancestrales del mundo entero, incluso en las occidentales

La macrobiótica consiste en una enseñanza global que tiene como objetivo final el desarrollo del juicio o entendimiento humano.

En macrobiótica se considera que el proceso de asimilación de los alimentos consiste en un mecanismo de descomposición realizado a través de la digestión: las sustancias ingeridas se descomponen hasta la extracción de cada elemento molecular para ser introducidos en la sangre, la cual alimentará cada célula del organismo. En consecuencia, todo alimento demasiado alejado de esta composición fija de la sangre

necesitará un esfuerzo digestivo más importante, y el organismo deberá fatigarse con el fin de transformarlo, cosa que, a la larga, puede acabar causando las enfermedades.

3.2.4. GASTRONOMÍA FRUGIVORA.

El frugivorismo o frutarianismo es una alimentación vegetariana estricta cuyo principio básico es la alimentación a base de frutas. Las definiciones que los frugívoros (o frutarianos) dan de la fruta, varían, ya que algunos sólo consideran alimentos adecuados los frutos carnosos (manzanas, naranjas, etc.), mientras que otros incluyen también los frutos secos, e incluso otros alimentos que botánicamente no son frutos secos, como la nuez. Algunos frugívoros se consideran como tales pese a no seguir esta dieta de forma estricta.

Proteínas: La falta de proteínas en las frutas puede hacer difícil la sustentación humana, derivando en casos de hipoproteïnemia.

3.2.5. GASTRONOMÍA INTERNACIONAL.

Es la que encierra todo tipo de preparación de alimentos o comidas utilizando los productos típicos de cada País, como a veces vemos en "Restaurantes de Comidas Internacionales".

3.2.6. GASTRONOMÍA CREATIVA.

Es aquella que se dedica con creatividad a elaborar nuevos platos, con diferentes productos. Es decir cocina de autor que no es nada más que un cocinero que se sale de lo corriente, que rompe con todo y sigue sus propios criterios que suele crear teniendo en cuenta el entorno donde vive y de lo que dispone en cuanto a materias primas se refiere. La cocina de autor deriva de los estilos de cocina regionales donde se encuentra.

3.3. TECNICAS DE COCCIÓN

Todos los alimentos reaccionan de manera diferente ante los distintos métodos de cocina

3.3.1. GUISO

Guisar significa sellar primeramente la carne completamente por todos lados para formarle una costra. Una vez hecho esto, colocar la carne en una cacerola, luego quitar la grasa y desglasar vertiendo suficiente líquido en la cacerola para que llegue hasta la

mitad de la carne. Seguido se coloca la carne de regreso y hervir a fuego lento, teniendo que el líquido no llegue a hervir, se mantiene a fuego muy suave para que la carne sea envuelta en un vapor tenue. Hay que Voltar la carne frecuentemente para que se humedezca por todos lados con el líquido de cocción. Luego hay que hornear la carne para que sea igual el cocinado de la carne.

3.3.2 SALTEADO

El Salteado es un método de cocina en la que los alimentos son sometidos en un sartén o wok a una pequeña cantidad de grasa y una fuente de calor muy alto. Como su nombre lo indica en esta técnica a los alimentos se los mantiene en movimiento continuo hasta completar el punto de cocción requerido.

Con esta técnica de cocción la preparación queda lista en muy poco tiempo debido a la alta temperatura que se requiere y un tipo de grasa pura como aceite de oliva o mantequilla clarificada. Esta preparación mantiene los nutrientes, así como la textura colores y sabores de cada alimento.

3.3.3. BAÑO MARÍA

El baño maría es el calentamiento indirecto, por convección térmica a través del agua, para lograr transmitir una temperatura uniforme a una sustancia líquida, sólida o para calentarla lentamente, se debe sumergir el recipiente que la contiene en otro mayor con agua que se lleva o ya está en ebullición. De esta manera, lo que se calienta primero es el agua contenida en el recipiente de mayor tamaño y este es el que poco a poco va calentando el contenido del recipiente menor, de un modo suave y constante.

Con esta técnica se mantienen los alimentos fuera del fuego directo, en especial preparaciones a base de huevos o crema, y como es más lento, no requiere tanto cuidado y es menos probable que los alimentos se quemen.

3.3.4. FREIR

El procesos en esta técnica es sumergir un alimento en grasa caliente, debido a que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados, aunque esta temperatura máxima depende de cada tipo de grasa, al igual que el alimento sometido a esta cocción toma el sabor de la grasa en la que se le cocina.

Los alimentos que contienen almidón, azúcar o albúmina se pueden sumergir directamente en la grasa, como papas, huevos, y ciertas pastas, los demás alimentos es conveniente cubrirlos con alguna capa que los aisle, como los empanizados y rebozados, que deberán ser más gruesos cuanto más agua contenga el alimento en cuestión. En verduras y frutas, al contener mucha agua es conveniente sellarlas muy bien con algún rebozado como la tempura y que no sean demasiado grandes, se suelen cortar en bastones, láminas, rodajas o en tamaño de bocado con el propósito de que el calor llegue al centro del alimento antes de que la superficie empiece a tomar demasiado color o llegue a quemarse.

3.3.5. AL VAPOR

Cocinar al vapor es uno de los métodos más recomendables para cuidar la salud, debido a que no necesita algún tipo de grasa o aceite, evita que se quemen o excedan la cocción y lo más importante la destrucción de la mayoría de nutrientes

Para realizar esta cocción de una manera adecuada, se requiere un hervidor doble cuya parte superior esté perforada con agujeros grandes para que el alimento se cocine al vapor sin entrar en contacto con el líquido que está en el inferior del alimento. También se puede saborizar el agua con especias, hierbas aromáticas, caldos o fondos, y verduras como hojas de apio y perejil, pero siempre se debe cuidar el nivel del líquido durante la cocción ya que si existe demasiada el alimento puede llegar a hervir o pasar el termino de cocción y si está muy bajo se puede quemar el recipiente y transmitir al alimento un sabor a quemado.

3.3.6. ASADO A LA PARRILLA

Asar a la parrilla es una técnica culinaria para cocinar un alimento crudo exponiéndolo al calor del fuego directo o al carbón con una distancia prudente, durante este proceso se le añade esporádicamente con grasa o con otro tipo de líquidos que sirven de adobo para que el alimento coja sabor, se cocine y no se queme.

Esta técnica se la lleva a cabo de una manera horizontal que es la más común o también de manera vertical o más conocida como asado a la cruz usado con frecuencia en países como Colombia, Argentina (Patagonia) y Uruguay.

3.4. ALIMENTO

Un alimento propiamente dicho es una sustancia de origen natural o artificial, que generalmente contiene varios nutrientes químicos como proteínas, vitaminas, minerales, grasas e hidratos de carbono. El ser humano desde que nace necesita energía para cumplir con las diversas actividades internas y externas, debido a esto el cuerpo se debe alimentar para suplir estos requerimientos diarios esta energía proviene de los alimentos.

Los alimentos son objeto de estudio de diversas disciplinas científicas, como la biología y su influencia en el cuerpo humano, la ciencia de la nutrición, de la misma manera la química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican diversos procesos químicos o físicos y finalmente la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano como cárnicos, conservas, etc.

Los alimentos ingeridos para ser transformados en energía para el organismo, deben ser fragmentados en elementos químicos más básicos de los cuales el organismo obtiene las sustancias que necesita. Estas sustancias químicas más simples son resultado de varias reacciones químicas distribuidas en los diferentes aparatos que conforman el cuerpo humano, los primeros pasos se dan en la digestión, donde se da la fragmentación del alimento en pequeños elementos y su asimilación, luego en el metabolismo, en el que dichos elementos se transforman nuevamente combinándose entre sí o con otras sustancias para generar otras sustancias nuevas o mejoradas.

Los elementos básicos contenidos en los alimentos se llaman nutrimentos que son. Los glúcidos, lípidos, prótidos conformados por aminoácidos en cadenas, las vitaminas, los minerales y los oligoelementos. Estos nutrimentos siempre deben sumarse al agua y la fibra indispensables para la digestión y otros procesos corporales.

- **Los glúcidos o hidratos de carbono:** Son las azúcares en sentido amplio, que están muy especialmente destinados a suministrar la energía.

- **Los lípidos:** Responsables de la generación de energía a partir de las diversas grasas que se consumen. Las grasas se dividen en saturadas e insaturadas, o también en ácidos grasos saturados que se obtiene de los animales y ácidos grasos insaturados que provienen la mayoría de vegetales, estas grasas dan paso a la síntesis de numerosas sustancias dentro del cuerpo humano.
- **Las vitaminas:** Importantes debido a la influencia en el sistema inmunológico y excretor, al igual que otros sistemas del cuerpo humano, son antecesores de las coenzimas, esto significa que la molécula de la vitamina debido a un pequeño cambio en su estructura, pasa a ser una molécula activa.

Generalmente el nivel diario de consumo es mínimo, es decir se necesitan dosis de miligramos o microgramos para lograr la obtención de coenzimas a base de vitaminas. Tanto la deficiencia como el exceso de los niveles vitamínicos corporales pueden producir enfermedades leves o graves.

- **Los minerales y los oligoelementos:** Son sustancias inorgánicas y orgánicas que el cuerpo no puede sintetizar por sí solo. Los oligoelementos están contenidos en cantidad ínfima dentro del organismo.
- **El agua:** Esencial para la vida, representa aproximadamente un 65% de nuestro organismo.
- **Las fibras:** no son asimiladas por el organismo y por lo tanto no participan en la síntesis de otras sustancias, pero desempeñan, no obstante, un papel muy importante.

Esta clasificación en varios nutrimentos no debe ocultar los hechos de que, en la realidad bioquímica del organismo, todos están íntimamente relacionados. Las innumerables reacciones metabólicas requieren su aporte conjunto. De modo que deben ser provistos en el momento requerido y en la cantidad óptima para el mejor funcionamiento posible del organismo y para la salud que de ello deriva.

Siempre la cantidad óptima requerida para cada nutrimento varía de acuerdo a la persona, factores genéticos, de las condiciones de vida y del medio (estilo de vida, stress, enfermedad, embarazo, etc.).

3.5. CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, también llamados glúcidos, hidratos de carbono o sacáridos, siendo uno de los tres tipos de macronutrientes presentes en nuestra alimentación, que se encuentran principalmente en azúcares, almidones y fibra. Los carbohidratos son la fuente más importante de energía para el organismo siendo imprescindibles en una alimentación variada y equilibrada

Tipos de carbohidratos

Los carbohidratos están compuestos por uniones de azúcares simples para formar azúcares más complejas como los disacáridos o polisacáridos. Los hidratos de carbono se agrupan en dos categorías principales. Los carbohidratos simples o monosacáridos que incluyen azúcares de la fruta (fructosa), del maíz (dextrosa o glucosa), y el azúcar de mesa (sacarosa), los carbohidratos complejos o polisacáridos son todas las cadenas de dos, tres o más azúcares simples unidos.

El sistema digestivo maneja todos los carbohidratos de la misma forma, los en moléculas de azúcar simples, ya que este tipo de moléculas simple son lo suficientemente pequeños para pasar al torrente sanguíneo. También convierte la mayoría de los carbohidratos digeridos en glucosa porque todas las células están diseñadas para utilizar esto como una fuente de energía universal.

Funciones de los carbohidratos

Uno de los papeles más importantes de los carbohidratos es proporcionar energía al cuerpo, en especial al sistema nervioso gracias a la enzima amilasa los carbohidratos se desdoblán en azúcares simples como la glucosa que se usa como energía. La glucosa que no se ha consumido se almacena una parte en el hígado y en los músculos como glucógeno, el restante se transforma en tejido adiposo y se almacena en el organismo como grasas.

Fuentes de carbohidratos

En general, podemos encontrar hidratos de carbono en varios alimentos, entre los que predominan las siguientes fuentes:

- Pan.
- Cereales (arroz, trigo, maíz, avena).
- Pastas (macarrones, espaguetis, tallarines).
- Frutas que son fuente de la fructosa)

- Verduras q contienen grandes cantidades de almidón).
- Productos elaborados en pastelería y repostería.
- Leche y derivados lácticos como mantequilla, queso, yogurt.
- Legumbres.
- Tubérculos como la papa, yuca.
- Azúcar proveniente de la caña y remolacha, así como de la miel, etc.

3.6. PROTEINAS

Es uno de los componentes básicos y necesarios para que funcione el organismo y que es parte fundamental para una dieta sana y equilibrada; este nutriente se convierte en esencial debido a que sólo se consiguen a través de los alimentos.

3.6.1. Tipos de proteínas

Las proteínas se pueden clasificar en dos tipos principales: Proteínas simples y proteínas complejas.

3.6.1.1. Proteínas simples

Este tipo de proteínas se subdividen en dos categorías basadas en la forma que tienen.

- **Proteínas fibrosas:** Tienen forma de hebras, insolubles en agua como la queratina proteína de protección que se encuentran en el cabello, piel, y en las cutículas. Además algunas proteínas son de contracción como la miosina de los músculos y la elastina del tejido conjuntivo.
- **Proteínas globulares:** Son redondeadas, solubles y cumplen con funciones enzimáticas y no enzimáticas
- **Albúminas.-** Son de moléculas grandes, soluble en agua y se coagula al exponerla al calor como la albúmina de huevo, los granos de trigo y de ricino.
- **Globulinas.-** Es una proteína soluble en agua salada y al igual que la albumina se coagula al calentarse pero a una temperatura más alta como los anticuerpos en la sangre, semilla de mostaza y la glicina de la soja.
- **Prolaminas.-** Son insolubles en agua pero solubles en alcohol del 70-80% de pureza y en soluciones salinas, por ejemplo, herdein de zeína de maíz.
- **Glutelinas.-** Esta proteína es solubles solo en un ácido débil o una base, como el oryzenin de arroz y la hordenina en la cebada.
- **Histonas.-** Son proteínas más básicas que las anteriores y consecuentemente más pequeñas, solubles en agua pero difícilmente se coagulan al calor y están asociadas a los ácidos nucleicos (nucleoproteínas)

- **Prolaminas.-** Esta proteína está formada por aminoácidos básicos, se coagulan al calor y solubles en agua.

3.6.1.2. Proteínas conjugadas

Esta clase de proteínas compleja se dividen en varios tipos de acuerdo a la aplicación funcional en el organismo y de la unión de la proteína con otra molécula o elemento:

- **Nucleoproteínas.-** Están en el núcleo que en su mayoría forman parte de los cromosomas, este tipo de proteínas es resultante de la unión de proteínas con ácidos nucleicos.
- **Lipoproteínas.-** Se encuentran formando la membrana celular en su superficie ya que es el resultado de la unión de proteínas con lípidos y las superficies de la membrana y toman parte en la organización y función de la membrana.
- **Glicoproteínas.-** Tienen una importante función en los mecanismos de defensa celular así como en el reconocimiento de cada célula, se forman a partir de proteínas enlazadas a hidratos de carbono y están en las paredes y membranas celulares.
- **Metaloproteínas.-** Se forman a partir de proteínas enlazadas con elemento metálicos como zinc, cobre, hierro, etc., por ejemplo como el Fe de la ferritina.

3.6.2 Fuentes de proteínas

Origen Animal

Este tipo de alimentos contienen proteínas con un alto índice de aminoácidos esenciales, como los que no pueden ser generados en el organismo y son proporcionados por una dieta equilibrada

- Huevo.
- Pescados.
- Leche.
- Derivados lácteos (queso, crema, yogur).
- Pavo y pollo.
- Carnes de res y cerdo.

Alimentos de origen vegetal

Las proteínas que aportan al organismo los alimentos de origen vegetal, como las legumbres, son de menor calidad que las de origen animal porque presentan menos aminoácidos esenciales, algo que se compensa con una mezcla adecuada de ambos.

- Legumbres
- Patatas
- Arroz.
- Vegetales de hoja verde como la col, espinaca.
- Nueces y frutos secos.
- Quínoa.
- Algas.

Funciones de las proteínas

Entre las funciones más importantes y notables de las proteínas están:

Función estructural: Crean, reparan y mantienen los tejidos corporales formando parte de la estructura básica de tejidos musculares, epiteliales, tendones, etc.

Función hormonal: Ciertas hormonas son de origen proteico como la hormona de crecimiento y la insulina.

Función enzimática: Cumplen como catalizadores biológicos, permitiendo y acelerando reacciones químicas que se dan en el organismo.

Función de reserva: Las proteínas al igual que las grasas son una gran fuente de energía en caso de que se agoten los depósitos de glucosa del organismo.

Función defensiva: Las inmunoglobulinas proteínas que actúan como anticuerpos frente a posibles antígenos, en cambio la trombina y el fibrinógeno contribuyen a la formación de coágulos sanguíneos para evitar hemorragias.

Función transportadora: También las proteínas forman parte de la hemoglobina sanguínea en la que se transporta el oxígeno a los tejidos, así como las lipoproteínas que transportan el colesterol a través de la sangre y los citocromos que transportan electrones.

3.7. GRASAS

Llamadas también lípidos representan la mayor fuente de energía seguidas por los carbohidratos y las proteínas, promueven un buen funcionamiento del organismo dotándolo de energía y calor, así como nos protege del frío y dota de ácidos grasos que el cuerpo no puede producir.

Siempre en las grasas se toma en cuenta que tipo es debido a que algunas son imprescindibles y otras que son perjudiciales para la salud

3.7.1 Tipos de grasas

Las grasas están formadas por moléculas de triglicéridos que a su vez están formados por los ácidos grasos. Estos ácidos grasos se clasifican en función de la presencia de dobles enlaces en sus moléculas, lo que da como resultado la siguiente clasificación:

- **Grasas saturadas.**- Normalmente se encuentran en alimentos de origen animal como carnes, leche, derivados lácteos y embutidos. La característica más representativa de este tipo de grasas es que se solidifican en temperatura ambiente, además el consumo de este tipo de grasas aumenta favorablemente los niveles de colesterol en la sangre
- **Grasas insaturadas.**- Se hallan en alimentos de origen vegetal como los aceites vegetales, frutos secos y semillas. Este tipo de grasas se mantienen líquidas a temperatura ambiente. Debidos a la cantidad de dobles enlaces se subdividen en:
 - **Monoinsaturadas:** Denominados así ya que solo tienen un único doble enlace en su forma, como ejemplo está el ácido oleico presente en el aceite de oliva y otras grasas de origen vegetal como aceites de semillas de girasol. También se halla en las nueces, almendras y aguacates.
 - **Poli insaturadas:** Formados por dos o más dobles enlaces este tipo de grasas son esenciales debido a que el organismo no las sintetiza o elabora y debe adquirirlas necesariamente de una fuente externa como la dieta diaria, y necesarios para regular los procesos metabólicos de los sistemas cardiovascular, pulmonar e inmunológico, entre otros.

Este tipo de grasas están presentes en alimentos de origen vegetal y animal y se subdividen en dos subgrupos:

- **Omega 3:** En este grupo se encuentran el ácido linolénico, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), presentes en grandes cantidades en pescados como salmón, arenques, atún, sardina, etc.; aceite de soja, frutos secos.
 - **Omega 6:** Dentro de este grupo está también el ácido linoleico presente en el aceite de soja, aceite de maíz, aceite de girasol y en frutos secos.
- **Grasas trans:** Son grasas insaturadas que se forman en la elaboración de alimentos industrializados en el proceso conocido como hidrogenación, en este proceso las grasas trans pasan de ser saturadas a insaturadas convirtiéndose en grasas sólidas. Se los encuentra fácilmente en alimentos fritos, *snacks*, productos horneados y comidas preparadas o deshidratadas.

3.7.2. Funciones de las Grasas

- Protegen al cuerpo de ciertos cambios repentinos de temperatura y de daños que estos puedan ocasionar
- Necesarias en la dieta ya que ayuda a asimilar ciertas vitaminas como la A,E,D,K debido a que estas vitaminas son liposolubles
- Aportan al organismo humano el doble de energía que las proteínas y que los carbohidratos
- También cumple con la función de proteger las células ya que forma parte de las membranas celulares
- Gastronómicamente hablando las grasas dan sabor y textura a los alimentos.

3.8. MINERALES Y VITAMINAS

Al igual que los macronutrientes, son estrictamente necesarios para el desarrollo y el crecimiento infantil. Son muy graves para la salud infantil, las deficiencias y alteraciones que puede provocar una ingesta inadecuada de los mismos:

- **HIERRO:** el periodo de 1 a 3 años es el más crítico para sufrir deficiencias. Hay un rápido aumento de la masa sanguínea y de la concentración de hierro. Por ello los alimentos deben ser ricos en hierro, pero en una forma susceptible de ser absorbida por parte del intestino.
- **CALCIO:** Es necesaria una adecuada mineralización para que el crecimiento óseo sea óptimo. Las necesidades están marcadas por la absorción individual y

por la concentración de vitamina D y fósforo que condicionarán su absorción. La leche es el alimento que constituye la principal fuente de calcio, por ello se convierte en un alimento imprescindible, su limitación o exclusión de la dieta puede comportar riesgos importantes.

- **VITAMINA D:** Necesaria para la absorción de calcio, ya que es imprescindible para que se lleve a cabo la deposición en los huesos. Se debe asegurar un aporte de 10 microgramos/día cuando sea necesario por vía farmacológica.
- **ZINC:** Es esencial para el crecimiento. Su deficiencia produce falta de crecimiento, disminución del apetito, etc. Es necesario asegurar un aporte de 10mg/día. La mejor fuente son las carnes y los pescados, aunque estos últimos no suelen ser bien aceptados por los niños. En poblaciones marginales, y en situaciones sociales en las que priman las dietas según los caprichos infantiles, se han detectados deficiencias. Cuando se sospeche de una situación de deficiencia, se debe comprobar mediante la analítica adecuada y, si es necesario, utilizar suplementos farmacológicos.

3.9. ALIMENTACION

La alimentación como idea básica es proporcionarnos los nutrientes esenciales para la vida, tomando en cuenta a los alimentos y sus componentes en cantidades variables, pero en las condiciones actuales resulta difícil obtener lo que nos hace falta sólo con la alimentación. La ingesta de alimentos, especialmente cuando tienen alto contenido de hidratos de carbono o azúcares nos predispone a presentar caries. Cuando se come, los alimentos pasan por la boca en la cual se encuentran bacterias propias de la boca.

Estas bacterias aman los azúcares y los almidones que se encuentran en muchos alimentos. Cuando no existe una limpieza adecuada de los dientes después de comer, las bacterias forman la placa bacteriana que usan el azúcar y el almidón para producir ácidos que pueden destruir la superficie protectora del diente.

En la vida diaria, la boca se enfrenta a un sin número de alimentos que contienen azúcares o almidones como las frutas, la leche, el pan, los cereales y hasta los vegetales, al igual que alimentos con alto contenido de azúcares simples como: refrescos, galletas tipo sándwich, chocolates, jugos de fruta industrializados, bebidas rehidratantes con azúcar, entre muchos otros.

Para escoger una alimentación adecuada no es simplemente evitar estos alimentos, sino pensar antes de comer, no sólo lo que come sino cuando lo come hace gran diferencia en su salud dental llevando una dieta balanceada y evitando los refrigerios con exceso de calorías entre comidas.

3.10. BENEFICIOS DE LA GASTRONOMÍA EN LA SALUD ORAL

Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen.

3.10.1. Alimentación saludable

La alimentación saludable del niño, es fundamental, no solo porque fomentan el crecimiento y desarrollo sano del niño, sino también porque influye en el proceso de aprendizaje del niño en edad escolar.

Una alimentación saludable, depende de la cantidad y calidad de alimentos que se incluyen en cada comida, pero también, debe adecuarse a la edad, sexo, peso, talla y actividad física e intelectual de cada persona. Se debe considerar también el clima y los estados especiales como embarazos, lactancia, enfermedades, etc.

El cuerpo humano puede compararse con una máquina que está siempre realizando complejas actividades, por lo que una alimentación equilibrada es el mejor combustible para mantener una buena salud.

Durante las etapas de desarrollo biológico como la niñez y adolescencia, una buena nutrición y una dieta balanceada son indispensables para un sano crecimiento. Al ser etapas de formación, es durante este periodo donde se forman los hábitos alimenticios saludables que favorecen la nutrición. Algunas estrategias para lograrlo son éstas:

- Establecer un horario regular para las comidas en familia
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables
- Dar un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva
- Involucrar a los niños y adolescentes en el proceso de elaboración de los alimentos y preparación de la mesa.

Debido a que la jornada diaria está colmada de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida o chatarra están siempre a la mano, es fácil adoptar malos hábitos

alimenticios, sin embargo se requiere constancia para llevar a cabo estas estrategias y prevenir problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

Además de una dieta equilibrada en cada etapa biológica la actividad física regular favorece el adecuado funcionamiento del cuerpo. Igualmente importante es la calidad del agua, del aire, de la tierra y el contacto con la naturaleza, pues de no ser favorables éstos impactan directamente la calidad de vida de las personas afectando procesos básicos de salud.

Un ejemplo es la fruta, es un alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y en cambio, proporciona la máxima. Se debe comer siempre con el estómago vacío, y la razón es que las frutas, en principio, no son digeridas en el estómago, sino digeridas en el intestino delgado, donde liberan sus azúcares y así nuestro cuerpo asimila sus nutrientes.

3.11. NUTRICIÓN

La nutrición por definición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que sucede en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias; esta última se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento.

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado podemos notar la diferencia que existe entre alimentación y nutrición identificando cada una de esta y de esta manera continuar con esta investigación.

3.12. ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Siempre el estado nutricional de los escolares, está determinado por el contexto donde este se desarrolla social o físicamente hablando; al igual que la disponibilidad, el tipo de acceso que tienen, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos.

La European Food Information Council indica que, después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de calorías que necesita aumentan conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos -siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias.

El crecimiento durante la edad escolar, (6 a 12 años) es lento pero constante, y es paralelo a un aumento en el consumo alimentario, además de pasar la mayor parte del día en la escuela, es probable que el niño también comience a participar en clubes y actividades de grupo, deportes y programas recreativos, todo lo que hace incrementar sus demandas nutricionales.

Hay que tener en cuenta que alimentar adecuadamente es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen, una buena selección de alimentos, la situación socio familiar, los hábitos y costumbres (alimentarios, religiosos, etc.), la educación, el nivel cultural, etc. A todo esto hay que añadir la adaptación al momento fisiológico del niño o posibles situaciones especiales como preoperatorios, tratamientos con antibióticos, veranos, períodos de mayor actividad física o psíquica, etc., que a veces hacen obligada la suplementación o modificación de la dieta habitual

Esta situación de elección de alimentos poco nutritivos no conduce a una malnutrición más o menos severa. Habitualmente el problema clínico que aparece es el desarrollo de estados carenciales, sobre todo en micronutrientes.

El desayuno es la comida más importante del día, porque contribuye con nutrientes, vitaminas y minerales difíciles de compensar en las demás comidas. Ayuda a mantener un peso sano, mejora la capacidad de concentración, aporta una actitud positiva para aprender, regula y acelera el metabolismo (transforma la energía de los alimentos en el combustible necesario para movernos, pensar y crecer).

Al dormir, la tasa de metabolismo disminuye y al consumir el primer alimento del día este vuelve a su ritmo habitual.

Un buen desayuno consiste en consumir los tres grupos de alimentos, por ejemplo: cereal con yogurt y una fruta, lo más recomendable es alimentarse durante la primera media hora después de levantarse para un mejor metabolismo.

3.13. TIPO DE ALIMENTOS QUE REQUIEREN LOS NIÑOS EN LA ETAPA DE CRECIMIENTO Y SEGÚN SUS NECESIDADES NUTRICIONALES

Existen varias guías para conocer el correcto uso de los alimentos, entre estos existe la pirámide de alimentos o el plato o torta de la alimentación que es mucho más fácil y

práctico y que se usa con más frecuencia en nuestro medio. Este plato consiste en dividir los alimentos en tres grupos acorde a las funciones que cumplen en el organismo como:

- i. Formadores o elásticos (carne, leche y sus derivados, huevo y mezclas vegetales)
- ii. Energéticos (cereales, grasas, raíces y tubérculos)
- iii. Protectores (frutas y verduras).

Las necesidades energéticas y de nutrición de la población infantil están condicionadas por el crecimiento del cuerpo y el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, etc., así como por la necesidad de reservar energía, hormonas y aminoácidos para la pubertad. Para asegurar una correcta alimentación en el niño debe consumirse los tres grupos de alimentos en el día y en cada tiempo de comida ya que las necesidades energéticas proteicas son elevadas, en general más elevadas que las de los adultos.

Es un grupo de población con alto riesgo de sufrir varios problemas consecuentes de una malnutrición cuando se mantienen dietas carenciales debido a sus escasas reservas, siendo muy proclives a sufrir trastornos como deshidratación y alteraciones digestivas.

3.13.1. ENERGÍA

La recomendación en energía se cuantifica a partir de las necesidades para cubrir el metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física. Se recomienda que la energía proceda en un 50%-60% de hidratos de carbono, en un 25%-35% de grasa y entre un 10% y un 15% de proteínas.

3.13.2. REQUERIMIENTOS DE CALORIAS Y NUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

La alimentación escolar siempre está enmarcada por la edad, talla y la actividad física que tienen los niños, ya que requieren una menor cantidad de energía que los jóvenes o adultos. Por eso es importante conocer los requerimientos energéticos y tener en cuenta que la alimentación escolar supla el 15% del total de calorías y nutrientes de una dieta diaria infantil.

EDAD	ENERGIA Kcal.	PROTEINAS Gr.	GRASAS Gr	CARBOHIDRATOS Gr.
5 – 12	273.8	8.2	9.1	39.7
12 - 18	410.25	12.3	13.7	59.5

CUADRO N° 1: REQUERIMIENTOS DE CALORÍAS Y NUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR
FUENTE: COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA)

3.14. GUÍA DE ALIMENTOS

Es un listado de alimentos habituales de los diversos grupos de nutrientes establecidos cuyo consumo se recomienda diariamente para diferentes grupos de población y se transcribe a continuación. Ellos son:

3.14.1. GRUPO 1: CEREALES, LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Comprende los cereales (trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno), las leguminosas (arvejas secas, habas secas, garbanzos, soya, porotos, lentejas, etcétera) y sus derivados (harina de trigo, sémola, féculas, polenta, tapioca, gofio, panes, bizcochos, galletas, galletitas, pastas de todo tipo).

Este grupo es una fuente energética y de proteínas. Se estimula la combinación adecuada de distintos tipos de alimentos dentro del grupo para aumentar el valor

biológico de las proteínas de la mezcla. Además las leguminosas, los cereales integrales y sus derivados son una fuente importante de fibra dietética.

3.14.2. GRUPO 2: VERDURAS Y FRUTAS

Está conformado por una gran variedad de alimentos con composición química diferente, lo que permite agruparlos de la siguiente manera:

- Apio, acelga, berenjena, berro, brócoli, cebolla, coliflor, escarola, espárrago, espinaca, lechuga, morrón, nabo, nabiza, pepino, rabanito, repollo, repollito de Bruselas, tomate y zapallito.

Son alimentos que aportan poca energía debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, adquieren importancia por ser ricos en fibra, vitaminas y minerales.

- Arveja fresca, vaina fresca, choclo, haba fresca, hongo fresco, palmito, palta, papa, puerro, remolacha, zanahoria y zapallo.

De mayor contenido en hidratos de carbono y aporte de energía, por lo que su consumo será acorde a las porciones establecidas. Son fuente importante de fibra alimentaria, vitaminas, especialmente C y A, y minerales.

- Ananá, banana, cereza, ciruela, damasco o albaricoque, durazno, frutilla, granada, higo, kiwi, limón, mandarina, manzana, melón

3.14.3 GRUPO 3: LECHE, YOGURES Y QUESOS

Incluye las leches fluidas y en polvo enteras, yogures de todo tipo y otras leches fermentadas, los quesos de pasta blanda, semidura y dura de cualquier tenor graso y tiempo de maduración, derivados de diferentes tipos de leche.

Provee proteínas de elevada calidad biológica y la fuente más importante de calcio en la alimentación. Los quesos en general son de alto contenido graso, por lo que debe moderarse su consumo, ya que se trata de grasas saturadas y de elevado contenido de sal.

3.14.4 GRUPO 4: CARNES Y DERIVADOS Y HUEVOS

Incluye las carnes de vaca, cerdo, cordero, oveja, aves silvestres y de corral, conejo, animales de caza en general, las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, riñón, lengua, chinchulines, molleja, etcétera) y embutidos. Pescados de río, laguna y mar, crustáceos, moluscos y otros frutos de mar. Huevos de todo tipo de ave.

Es una fuente importante de proteínas de elevado valor biológico y de hierro de alta biodisponibilidad. Muchos de ellos tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado.

3.14.5. GRUPO 5: AZÚCARES Y DULCES

Comprende el azúcar, miel, dulces y mermeladas de frutas, dulce de leche y golosinas. Se indican cantidades muy limitadas, por su alto contenido en azúcares simples.

3.14.6. GRUPO 6: GRASAS, ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS OLEAGINOSAS Y CHOCOLATE

Incluyen la grasa vacuna y de cerdo, manteca, margarina, aceites vegetales (arroz, girasol, oliva, maíz y soya) frutas secas (almendra, avellana y nueces varias), semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo) y chocolate.

Se recomiendan cantidades muy limitadas de estos alimentos

3.15. SELECCIÓN DE ALIMENTOS

La selección de alimentos se debe hacer con el objetivo de conseguir lo mejor para la salud y bienestar del niño. Como siempre, la primera recomendación es elegir los alimentos para asegurar una dieta equilibrada.

El equilibrio de una dieta se consigue desde dos niveles: cualitativo y cuantitativo,

Por lo que la selección de alimentos también debe tener carácter cuantitativo y cualitativo.

3.15.1. SELECCIÓN CUANTITATIVA

Es necesario ayudarse de tablas de composición de alimentos:

En las tablas se suele expresar la cantidad de energía y nutrientes contenida en 100 g de alimento. Pero los niños no comen 100 g de esto o de lo otro, sino que es necesario aportar unas cantidades acordes con su edad, raciones, que aseguren el aporte que se establece en las recomendaciones dietéticas. Es decir, teniendo en cuenta las cantidades recomendadas. En el apartado anterior, hay que calcular qué cantidad de alimento las contiene.

3.15.2. SELECCIÓN CUALITATIVA

Seleccionar cualitativamente supone elegir los alimentos en las porciones adecuadas a cada comida, en número de veces suficiente para conseguir un aporte completo y de forma que estén representados todos los grupos de alimentos. Las raciones dietéticas aseguran la adecuada representación de todos los alimentos básicos, evitando los superfluos. Una ración es la cantidad o porción adecuada a “un plato normal” de comida. A veces son varias unidades de un alimento las que forman una ración.

Para que una dieta sea equilibrada cualitativamente, deben formar parte de ella todos los grupos de alimentos: energéticos, plásticos o constructores y reguladores o protectores

3.16. BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA NIÑEZ

Una alimentación sana ayuda al buen crecimiento y desarrollo de los niños, incluyendo el éxito escolar. Es de gran importancia la buena alimentación desde la infancia, ya que es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los hábitos alimenticios, que a partir de la adolescencia se hacen muy resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida una dieta sana y balanceada

Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto drástico en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializarse y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Es en este período que los niños podrán adquirir buenos hábitos durante la comida en lo que se refiere a la variedad, al sabor, etc. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser graves y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.

La adolescencia es una etapa de la vida con unas connotaciones fisiológicas muy importantes y con unos cambios en la maduración emocional y social tan importantes que casi siempre la hacen “inolvidable”.

Debemos asegurarnos de que los adolescentes conocen cómo y por qué deben alimentarse bien y los riesgos que corren cuando modifican, con criterio meramente personal, las pautas y hábitos alimentarios. Probablemente la adolescencia será la última oportunidad de aplicar normas dietéticas y consejos de promoción de la salud

antes de la instauración de hábitos de la edad adulta, que (en muchos casos) ya serán definitivos.

Una alimentación sana y equilibrada conseguirá que el organismo de nuestros adolescentes se forme adecuadamente. Una mala alimentación, por el contrario, puede provocar problemas en el crecimiento y también suponer más riesgo de padecer enfermedades durante la madurez. Una mala alimentación puede ser tanto comer demasiado poco como hacerlo en exceso. Por eso es fundamental estar atentos a cómo se alimentan nuestros hijos adolescentes.

En ese periodo complejo que es la adolescencia puede no ser nada fácil para unos padres lograr que su hijo o hija adolescente retomen la práctica deportiva o la comiencen si de niños no se han dedicado a ella, pero los beneficios al practicarla serán enormes.

Por estas razones es de vital importancia, que tanto la buena alimentación como el deporte sean engendradas desde la infancia, para que el niño se desarrolle en un ambiente sano y saludable.

3.17. SALUD BUCAL

En 1948 la Organización Mundial de la Salud definió el término salud como “un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no simplemente la ausencia de enfermedad”. Se desprende que la salud oral debe también incluir el bienestar. Tal como hoy en día entendemos que naturaleza y nutrición están intrínsecamente relacionadas, y que cuerpo y mente son expresiones de nuestra biología humana, reconociendo también que la salud oral y la salud general son inseparables. El ignorar signos y síntomas de enfermedad y mal funcionamiento oral va en detrimento de la salud. No se puede estar sano sin salud oral. La salud oral y la salud general no deben ser interpretadas como entidades separadas.

La salud oral sigue siendo un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud en las Américas debido a la importancia que tiene como parte de la carga global de morbilidad oral, los costos relacionados con su tratamiento y la posibilidad de aplicar medidas eficaces de prevención. La caries dental es la enfermedad más común entre los niños de la Región de las Américas; aproximadamente 90% de los escolares (5 a 17 años) tienen caries dental. Sin embargo, gracias a la intervención temprana, la caries dental puede evitarse o tratarse a un costo reducido.

Indica además que, una variedad de enfermedades sistémicas o sus secuelas, como la diabetes y el cáncer de la cavidad bucal y de la faringe, producen manifestaciones en

forma de caries dental, enfermedades periodontales y pérdida de dientes. Cada vez cobran más importancia la infección por el VIH/SIDA y la hepatitis B; estas, además de sus repercusiones clínicas, plantean el riesgo de transmisión en el entorno de la atención dental.

Por definición tenemos que la salud bucodental es la ausencia de dolor orofacial crónico, cáncer de boca o garganta, llagas bucales, defectos congénitos como labio leporino o paladar hendido, enfermedades periodontales (de las encías), caries dental y pérdida de dientes, y otras enfermedades y trastornos que afectan a la boca y la cavidad bucal.

Las dolencias bucodentales comparten factores de riesgo con las cuatro enfermedades crónicas más importantes: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes- pues se ven favorecidas por las dietas malsanas, el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol. Otro factor de riesgo es una higiene bucodental deficiente.

La organización mundial de la salud nos expone las siguientes cifras en lo que corresponde a salud bucodental:

- Las enfermedades bucodentales más comunes son la caries dental y las periodontopatías.
- El 60%-90% de los escolares de todo el mundo tienen caries dental.
- Las enfermedades periodontales graves, que pueden desembocar en la pérdida de dientes, afectan a un 5%-20% de los adultos de edad madura; la incidencia varía según la región geográfica.
- La incidencia de cáncer bucodental es de entre 1 y 10 casos por 100 000 habitantes en la mayoría de los países.
- Los defectos congénitos, como el labio leporino y el paladar hendido, se dan en uno de cada 500-700 nacimientos; la prevalencia de nacimiento varía sustancialmente entre los distintos grupos étnicos y zonas geográficas.
- Un 40%-50% de las personas VIH-positivas sufren infecciones fúngicas, bacterianas o víricas, que suelen aparecer al principio de la infección.
- La atención odontológica curativa tradicional representa una importante carga económica para muchos países de ingresos altos, donde el 5%-10% del gasto sanitario público guarda relación con la salud bucodental.

Es posible reducir simultáneamente la carga de enfermedades bucodentales y la de otras enfermedades crónicas si se abordan los factores de riesgo comunes, como el consumo de tabaco y las dietas malsanas:

- ✓ La reducción de la ingesta de azúcares y una alimentación bien equilibrada previenen la caries dental y la pérdida prematura de dientes.
- ✓ El consumo de frutas y verduras protege contra el cáncer de la cavidad bucal.
- ✓ El uso de equipos eficaces de protección en la práctica de deportes y el uso de vehículos automóviles reduce las lesiones faciales.

Las caries dentales pueden prevenirse manteniendo de forma constante una alta concentración de fluoruro en la cavidad bucal. Ello puede conseguirse mediante la fluoración del agua de bebida, la sal, la leche, los colutorios o la pasta dentífrica, o bien mediante la aplicación de fluoruros por profesionales. La exposición a largo plazo a niveles óptimos de fluoruros reduce el número de caries tanto en los niños como en los adultos. Usando esas estrategias de prevención se pueden evitar tratamientos dentales muy onerosos.

3.18. FACTORES QUE INFLUYEN EN UNA CORRECTA SALUD BUCAL

Una correcta salud bucal está marcada por varios factores entre los cuales tenemos factores de riesgo modificables como los hábitos de higiene bucodental, el consumo de azúcares, la falta de calcio y de micronutrientes y el tabaquismo, una parte esencial de la estrategia también se ocupa de los principales determinantes socioculturales, como la pobreza, el bajo nivel de instrucción y la falta de tradiciones que fomenten la salud bucodental. Los países deberán velar por que se haga un uso adecuado del flúor para prevenir la caries dental, al tiempo que deberán tener en cuenta que la insalubridad del agua y la falta de higiene son factores de riesgo medio ambientales para la salud bucodental y para la salud en general.

Desde que se estableció el papel que tiene la presencia de azúcar refinada en la boca en el desarrollo de la caries, cada vez se encuentra más evidencia que permite afirmar la actividad cariogénica de este carbohidrato. Sin embargo, hoy se reconoce que la caries dental es la enfermedad bucal más extendida en el mundo, con una compleja etiología multifactorial que hace difícil su erradicación. Huésped, substrato y micro flora interactúan por un periodo de tiempo, causando la desmineralización del esmalte dental. Factores sociales, culturales, educativos y económicos, entre otros, se agregan a esta compleja red que afecta el desarrollo de las caries, así como de otros padecimientos bucales.

Aunque mucho se ha insistido en el papel que tiene la dieta, en particular el consumo de azúcar refinada, en este padecimiento, sin embargo, una sola variable, la dieta, no puede explicar más que en parte el desarrollo de la caries. Otros factores importantes a nivel individual como la microflora bucal, factores salivales y varios factores de resistencia, como los fluoruros, tienen un papel definitivo en su desarrollo.

La nutrición influyen desde la gestación en el desarrollo craneofacial; la deficiencia de nutrimentos como ciertos iones y vitaminas en la dieta puede conducir a la aparición de un sin número de manifestaciones en la boca que van desde glositis, queilitis, queilosis hasta cáncer oral; además de que los estados de desnutrición están vinculados con enfermedades infecciosas que tienen su expresión en la boca. La mala nutrición afecta a los dientes durante su desarrollo, así como a los tejidos blandos de la boca y puede exacerbar las enfermedades periodontales e infecciosas. Sin embargo, el efecto más significativo de la nutrición sobre los dientes es la acción local de la dieta en la boca sobre el desarrollo de las caries y la erosión del esmalte.

Debido a la gran variabilidad de la dieta, se puede considerar que en sí misma también es multifactorial. Para su análisis se pueden considerar dos componentes principales: los relacionados a la composición de los alimentos y los que se refieren a los individuos.

La investigación epidemiológica ha permitido establecer que el consumo de alimentos con almidón (carbohidrato complejo) y fibra (carbohidrato complejo no digerible) presentes en alimentos como la fruta fresca está asociado con bajos niveles de caries. Es importante que los países con baja ingesta de azúcar libre no incrementen su consumo, ya que la evidencia disponible demuestra que cuando el consumo de azúcar es menor a 15-20 kg/año (aproximadamente 6-10% del consumo energético total), la caries dental es baja.

Los análisis de datos demuestran claramente que el consumo de refrescos es uno de los factores promotor de alta actividad cariogénica. Sobre este punto hay que considerar el alto consumo de refrescos que se presenta en el país y su asociación con el desarrollo de caries. Existen por lo menos tres factores relacionados al individuo que son significativos para la caries dental: la frecuencia en la ingesta, el tiempo que permanecen en la boca y la variación entre una ingesta y la otra (qué tan frecuente, cómo y cuándo come un individuo). Como ha sido demostrado, el número de comidas o refrigerios por día parece ser el factor más crítico en la patogénesis de la caries dental.

La prevalencia de caries se incrementa cuando los alimentos tienen mayor contenido de sacarosa con alto potencial cariogénico como los dulces, caramelos, galletas, pasteles, bollos y bebidas de chocolate. En cambio, los alimentos con bajo potencial cariogénico son las galletas y panes elaborados con cereales integrales, purés de fruta sin azúcar adicional, leche en polvo y fruta fresca. Se encontró una correlación positiva significativa entre el CPOD con varios aspectos de la ingesta de azúcar. La correlación entre la cantidad de azúcar, la frecuencia con la que se consumió, la concentración del azúcar en el alimento y el contenido de azúcar en los refrigerios fue estadísticamente significativa. Otro factor que se ha encontrado en la etiología de las caries es el tiempo que los alimentos permanecen en la boca, hasta que son deglutidos. Las golosinas con alta concentración de azúcar como las pastillas, chiclosos y caramelos suelen permanecer por tiempo prolongado en la boca mientras se van disolviendo, además de que algunos de éstos poseen un efecto adherente sobre los dientes, condiciones que favorecen la acción fermentativa de la flora e incrementan su poder cariogénico.

Los estudios demuestran que los niños que presentan malos hábitos de alimentación están más expuestos a presentar caries. Los hechos soportan la idea de que la educación en salud dental debería fomentar en los padres, los cuidadores y las autoridades la promoción de prácticas saludables de higiene y de alimentación tales como el desayuno diario para los niños pequeños.

La revisión de las estrategias aplicadas para reducir la caries dental, lleva a la conclusión de que el control de la enfermedad será posible a través de programas de educación en salud junto con una política de salud. Acciones de prevención La comparación de la prevalencia de caries y de estrategias aplicadas para la promoción de la salud y prevención de caries en los países industrializados muestra que la fluoración sistemática es el método más efectivo para reducir esta enfermedad. Sin embargo, está reportado que los fluoruros reducen el riesgo de caries pero no la eliminan. Existe amplia evidencia de que la prevalencia de caries dental ha declinado en las últimas dos décadas en varias ciudades de países industrializados. Se ha reportado una reducción en el promedio del índice CPO entre 40 y 60% en muchos grupos de edad.

3.19. LISTA DE ALIMENTOS QUE PROMUEVEN LA SALUD DENTAL

A

1. ACELGA

La acelga es una verdura caracterizada por su gran contenido de vitaminas, sales minerales, fibra; de betacarotenos que colaboran con la síntesis de la vitamina A y son para la visión, la piel o el cabello. Además de ácido fólico y ácido fólico o folatos que actúan directamente sobre la producción de glóbulos blancos y rojos, como así también en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos.

2. ACHOTILLO

El achotillo o rambután es una fruta proveniente de Malasia se puede conseguir a esta fruta durante todo el año, recomendable para el consumo infantil ya que es rico en vitamina C y B, potasio y otros minerales como el magnesio, ácido fólico que ayuda a la formación de colágeno responsable de Fortalecer huesos y dientes, al igual que da paso a una mejor absorción del hierro de los alimentos y resistencia a las infecciones, mejora los estados de gripe, contiene un alto índice de favorecer la transmisión y generación de los impulsos nerviosos para la actividad muscular normal

3. AJO

Esta hortaliza está compuesta por aminoácidos que favorece la circulación evitando ciertas enfermedades circulatorias que se dan con mayor frecuencia como la arteriosclerosis e hipertensión; combate procesos infecciosos del aparato respiratorio en los niños como gripe, bronquitis, faringitis. El ajo favorece la digestión infantil al estimular el hígado, y páncreas

4. ALBAHACA

La albahaca, es una hierba que se utiliza en varias preparaciones gastronómicas como un ingrediente aromático, y además tiene varias propiedades medicinales para reducir los gases, náuseas, aliviar dolores de cabeza, y ayuda a eliminar los parásitos intestinales.

5. ALCACHOFA

La alcachofa es una verdura rica en glucosa, proteínas y vitaminas importantes que ayudan a mejorar el sistema inmunológico de los niños como la vitamina A, el complejo B que incide en el hígado y que ayuda con sus ácidos a nivelar y controla el colesterol e impiden que una enfermedad más grave se generen a muy tempranas edades o en un futuro.

6. ALFALFA

La alfalfa es una leguminosa que posee mayores propiedades nutricionales y medicinales. Contiene el doble de proteínas, calcio y hierro que la mayoría de los vegetales. También en vitaminas contiene cuatro veces más vitamina A, complejo B y nueve veces más vitamina E. Es una planta considerada diurética, ayuda al funcionamiento del hígado, fortalece los pulmones y mejora la digestión

7. APIO

Es un vegetal muy nutritivo, en el que podemos encontrar vitaminas como, A, C, E y el complejo B, al igual q ciertos minerales como fósforo, hierro, azufre, potasio, cobre, manganeso, zinc y aluminio. El consumo del apio en los niños se recomienda por varias propiedades medicinales que influyen directamente en los diferentes sistemas del cuerpo humano en desarrollo como la asparagina afectando al sistema excretor con su acción diurética ayudando a limpiar el organismo de las diferentes toxinas, contiene flavonoides un antioxidante natural que ayudan a combatir bacterias, virus e inflamaciones.

El apio también es muy conocido por estimular el sistema inmunológico, que ayuda al cuerpo a recuperarse y combatir enfermedades frecuentes en los niños como los resfríos y gripes.

8. ARROZ

El arroz cereal de mayor consumo y una gran fuente de energía y proteínas pero no posee un alto valor nutritivo, contiene importantes cantidades de fósforo y de potasio. El arroz que contiene hidratos de carbono esenciales para ser metabolizados por el cuerpo y ser en energía utilizable funcional para el cuerpo y el funcionamiento normal del cerebro. Las diversas vitaminas, minerales, aumentan el funcionamiento de los

diferentes sistemas de órganos, mejorando el aprovechamiento de la energía en sus diferentes funciones diarias.

Es uno de los alimentos que se puede incluir en la dieta infantil como un alimento principal debido a su alto contenido energético sano, no provoca en los niños reacciones alérgicas o intolerancia

9. ARROZ DE CEBADA

El arroz de cebada al es un cereal excelente fuente de energía principalmente por su riqueza en hidratos de carbono. Es un alimento rico en fibra ayudando a una mejor digestión y lleno de minerales como calcio, potasio, magnesio, fósforo, cobre y hierro.

10. ARVEJA

Son parte de la familia de las legumbres que podemos encontrar en varias presentaciones como: congeladas, enlatadas, secas y frescas. La arveja es muy versátil en cuanto a sus preparaciones que se pueden realizar desde ensaladas, sopas, estofados, etc. Son excelentes reguladores y generadores de energía que necesitan los músculos de los niños durante las diferentes actividades físicas y ayudan en el metabolismo de los nutrientes provenientes de otros alimentos.

Nutricionalmente hablando son ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y son una buena fuente de fibra, como de vitaminas A, B y C; como una característica especial que suministran tiamina y hierro que hacen permanecer más tiempo la glucosa en la sangre. La fibra de la arveja es soluble en agua evitando el estreñimiento, promueven el buen funcionamiento intestinal ayudando a eliminar las grasas saturadas. Por ello, para los niños consumir este alimento es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos.

11. ATUN

El atún es uno de los alimentos provenientes del mar con mayor cantidad de nutrientes. Es un producto que se puede consumir fresco, cocido, crudo y en conserva siendo este el con mayor frecuencia de consumo y comercialización. De sus propiedades destaca su alto contenido de omega 3 que ayuda a disminuir los niveles de azúcar, triglicéridos y de colesterol en la sangre, que ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades como aterosclerosis, trombosis o la diabetes en edades tempranas.

Además protege y ayuda proteger a niños contra el asma en los niños, protege a la piel de los rayos ultravioletas previniendo daños y lesiones en la misma además tratando de evitar el cáncer en la piel; colabora en la salud del corazón y en la prevención contra el cáncer, provocando que circule con mayor facilidad la sangre.

12. AVENA

Es un cereal perteneciente a la familia de las Gramíneas. Cruda o cocida aporta proteínas, fibras solubles, fósforo, potasio, magnesio y zinc. Además de grasa y carbohidratos que son fuentes de energía. La ventaja para los niños así como deportistas y personas diabéticas es que sus carbohidratos llegan lentamente a la sangre, aumentando el nivel de energía y su duración. Su complejo B contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y calman la ansiedad en los niños.

13. AZÚCAR

El azúcar se obtiene de la caña de azúcar o en ciertos casos de la remolacha en las que se encuentran en gran cantidad, es un hidrato de carbono simple. El azúcar reduce los niveles de colesterol en la sangre favoreciendo la circulación, es un antioxidante natural. Es necesario consumir azúcar todos los días en la porción requerida para evitar que sea perjudicial su consumo, la energía que proporciona el azúcar en cualquier tipo de presentación o derivado de la caña de azúcar es necesaria para el buen funcionamiento del cerebro, ojos, sistema nervioso y los músculos.

B

14. BERRO

Es una planta crucífera, considerada una de los vegetales más antiguos consumidos por el ser humano, que normalmente contiene propiedades antivirales y expectorantes, al igual que tiene capacidad diurética y contiene principios estimulantes del apetito. Contiene vitaminas como la A, C, E, el complejo B, yodo y hierro.

El berro comúnmente se lo utiliza en los niños como estimulante digestivo y urinario; para reforzar el sistema inmunológico, refuerza el sistema respiratorio en desarrollo y protege la piel de afecciones cutáneas

15. BABACO

El babaco es rico en una serie de vitaminas como la A y C, que son antioxidantes naturales, mismos que ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro de las células y contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades cardiovasculares y degenerativas a tempranas edades, Contiene un alto porcentaje de papaína y de fibra, estas sustancias al ser ingeridas, modifica las grasas haciéndolas más digeribles. Es una de las pocas frutas que contiene un alto índice de calcio presente en la formación y fortalecimiento del sistema óseo, especialmente de huesos y dientes.

Otro mineral que también está presente es el fósforo que influye en tener más energía, fortalece el cerebro y hace que mejore la memoria.

16. BERENJENA

La berenjena con múltiples propiedades beneficiosas para la salud, posee muy pocas calorías y carbohidratos, contiene antocianina un antioxidante que se encuentra en la piel de la berenjena y protege al organismo de algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. Al almacenar una gran cantidad de agua contiene potasio y algo de sodio, importantes para el sistema nervioso, cardiovascular y es un buen diurético, favorece la eliminación del colesterol, ya que absorbe las grasas que circulan por el intestino y por su alto contenido de fibra favorece la eliminación de las toxinas del organismo.

C

17. CACAO

El cacao tanto como semilla, polvo o en el chocolate posee varias propiedades y beneficios para la salud debido a su enorme concentración de minerales como magnesio, hierro y cromo necesarios para que el organismo funcione adecuadamente; contiene también vitamina C, es una increíble fuente de fibras y de serotonina, principal neurotransmisor y estimulante que reconfortan, tranquilizan y a los niños.

18. CAMARON

El camarón es perteneciente al grupo de los crustáceos dentro de los mariscos, es un alimento con un nivel muy bajo en grasas y calorías en comparación a el pollo, cerdo o res, Entre sus beneficios esta su contenido de carotenos, Beta carotenos, Omega-3, Pre-vitamina A, D, Vitaminas B3, B12 y D, ácido fólico y altos valores en antioxidantes,

en minerales yodo, sodio y fosforo. El selenio, un oligoelemento que es requerido por el cuerpo ayuda a controlar el cáncer como otras enfermedades degenerativas.

19. CARNES

La carne es un alimento indispensable ya que proporciona gran cantidad de nutrientes. Entre las que más consumo tiene en la dieta es carne de vaca, cerdo, conejo, cuy, pollo, y oveja, generalmente las carnes son una gran fuente de proteínas, una baja cantidad de grasa y carbohidratos, vitaminas A del grupo B, zinc, calcio magnesio, potasio, fósforo y hierro que ayuda a prevenir la anemia.

20. CEBADA

La cebada es un cereal altamente recomendable, dada sus excelentes propiedades terapéuticas como digestiva, diurética, desintoxicante y antiinflamatoria. En sus características nutricionales tiene más proteína y menos gluten q otro tipo de granos como el trigo, es muy buena fuente de inositol que evita la rigidez de los capilares, regula el colesterol, evita la acumulación de grasa en el hígado, protege el sistema nervioso y combate la ansiedad y depresión en los niños. La cebada también posee vitaminas del grupo B, ácido fólico y vitamina K. También la cebada es fuente de ciertos minerales como potasio, magnesio, fósforo y oligoelementos: hierro, azufre, cobre, cinc, manganeso, cromo, selenio, yodo y molibdeno, convirtiéndose en uno de los grandes cereales colaborador fundamental en el proceso de crecimiento.

21. CEBOLLA

La cebolla es una verdura compuesta e 91% de agua, un 7% de glúcidos y un 1% de proteínas, de vitaminas A, B, C y E, de minerales como el calcio, magnesio, cloro, cobalto, hierro, potasio y sílice que previene la trombosis y el envejecimiento del sistema circulatorio; al igual.

La cebolla contiene quercetina que posee la propiedad de favorecer la circulación sanguínea, glucoquinina que es una sustancia hipoglucemiante considerada como una insulina vegetal y que se puede utilizar para apoyar el tratamiento contra la diabetes.

22. CENTENO

El centeno es una gramínea de la misma familia que el trigo y la cebada, rico en vitaminas E, A, complejo B y en minerales como magnesio, potasio, sodio, fósforo y zinc. Ayuda a regularizar el metabolismo debido a su alto contenido de fibra, contiene ácido linoleico y rutina, una sustancia que refuerza los capilares sanguíneos y mejora la circulación venosa, depurando la sangre y bajando el colesterol.

23. CHIRIMOYA

La chirimoya, tiene es muy rico el 75% de su composición es agua, el resto es carbohidratos como glucosa y fructosa, fibra, y un alto contenido de calorías debido a su contenido de azúcares simples. Esta fruta tiene un alto contenido de vitaminas A y C, las cuales ayudan a fortalecer las defensas. En minerales contiene una buena cantidad de Potasio, magnesio, fósforo, calcio y hierro.

Todos estos compuestos ayudan a transmitir y generar un aumento en los impulsos nerviosos y la actividad muscular, mejora el tránsito intestinal, favorece la formación de glóbulos rojos blancos, y ayuda a una mejor formación y regeneración de piel, vista, dientes, huesos, colágeno. También es Antibacteriano, Antiparasitario, Anti espasmódico. Astringente, Estomacal y Vasodilatador.

24. CHOCHO

El chocho es una leguminosa originaria de la zona andina y es utilizado ampliamente en la alimentación, su consumo es combinado con maíz tostado o cocinado, también en cebiche y el ají con chochos que son los platos más populares de este vegetal aunque actualmente también se elabora pan y pastas con harina de chocho.

La proteína del chocho tiene cantidades adecuadas de lisina y cistina, tiene un contenido de fibra mínimo y es una importante fuente de minerales y vitaminas: calcio, fósforo, hierro, riboflavina, niacina y Vitamina C. El chocho se lo puede llegar antiespasmódico y sedante.

Se lo emplea en dolores reumáticos, artritis, gota, hinchazones, neuralgias, dolores de riñón, reumatismo. La esparteína es un anti arrítmico que se los usa como un tónico cardiaco.

25. CIRUELA

Las ciruelas son frutas son muy ricas en vitaminas como la vitamina A, C y E con un gran poder antioxidante. Ayuda a prevenir algunas enfermedades y trastornos del aparato digestivo mejorando el tránsito intestinal

También contiene varios minerales, entre los que sobresalen el potasio, calcio, hierro y magnesio, los cuales intervienen previniendo la anemia, aportan mucha energía y fibra, siendo recomendables para el consumo infantil entre comidas.

26. COL

La col una verdura latamente recomendada para que los niños consuman ya que tiene más vitamina C que otras fruta como la naranja y vitamina A, también contiene grandes cantidades ácido alfa-linoléico, o más conocido como omega-3, esencial para una salud mental óptima. La col también ayuda a reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y mejora la salud cardiovascular. La col contiene más calcio que otros productos como la leche.

La col es mejor comerla acompañada. No nos referimos a que se tenga que consumir acompañado de otra persona, sino que este alimento la col aumenta sus cualidades si se consume con otros alimentos como aguacate o aceite de oliva que junto a cualquiera ayudan en la prevención de la inflamación de las arterias y de problemas cardiovasculares. De igual manera se le puede agregar jugo de limón, el cual hace que el hierro de esta verdura sea digerido de mejor manera por el cuerpo.

27. COLIFLOR

La coliflor es una planta herbácea con un alto contenido en agua, gran fuente de vitamina C, fibra, ácido fólico, magnesio, potasio y calcio, cuenta también con propiedades antioxidantes que ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. También la coliflor contiene un compuesto llamado glucoraphin, que protege el estómago y los intestinos de ciertas condiciones de salud como el cáncer, irritaciones y úlceras. La coliflor también contiene vitaminas del grupo B importantes como la niacina, riboflavina, ácido pantoténico y tiamina; alicina que reduce la ocurrencia de accidentes cerebro vasculares.

D

28. DURAZNO

Es una fruta que por sus propiedades lo hacen una excelente alternativa para el refrigerio de los niños en la edad escolar. Es una buena fuente de potasio ayuda a la contracción del músculo esquelético y cardiaco; la vitamina A ayuda a la vista, previene infecciones gastrointestinales y de la piel, ayuda en la formación de huesos y dientes. También tiene un alto contenido de beta-caroteno y vitamina C, dos importantes antioxidantes que ayuda a aprovechar mejor el hierro, previene enfermedades respiratorias, sangrado de encías, problemas de cicatrización, raquitismo y debilidad de huesos o dientes ideales en la niñez durante la fase del crecimiento óseo, los tejidos y el sistema nervioso en la infancia y en la adolescencia.

E

29. ESPINACA

La espinaca es una planta que pertenece a la familia de las amarantáceas, quenopodiodeáceas, al igual que las remolachas, la quínoa y la acelga, contiene vitaminas tales como la vitamina A, C, E y K, como así también vitaminas del grupo B en especial B6, B2, B1 y ácido fólico, también aporta fibras y minerales como calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo. Contiene antioxidantes que protegen de un posible daño celular. Aporta pocas calorías y no contiene grasas, también rica en fitonutrientes, especialmente el beta-caroteno y la luteína.

La espinaca está compuesta mayormente por agua, su cantidad de grasas e hidratos de carbono es muy baja pero es uno de los vegetales que más proteínas contiene.

F

30. FREJOL

Este vegetal con su aporte nutritivo ayuda a mejorar la salud cardiovascular, son fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas del complejo B tales como tiamina, riboflavina, niacina necesarias para la producción de energía y ácido fólico primordial para la formación y maduración de las células, por lo que es fundamental durante el embarazo, para prevenir defectos del tubo neural, minerales como hierro, cobre, zinc,

fósforo, potasio, magnesio y calcio y fibra. Tienen un bajo contenido de grasa y, por ser un alimento de origen vegetal, no contienen colesterol. Igualmente proporciona y tiene un alto contenido en fibra. También es una excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados.

31. FRUTILLA

La frutilla tiene grandes propiedades energizantes y antioxidantes. Posee una alta dosis de vitamina C, además de ser rica en fitonutrientes y aumenta la producción de colágeno. Además su alto contenido en ácido cítrico facilita la acción desinfectante así como alcalinizadora de la orina, así como aumenta la producción de anticuerpos, mejorando de este modo las funciones del sistema inmune en crecimiento aumentando la producción de anticuerpos.

Posee fibra soluble, facilitando la menor absorción de carbohidratos, así como mejora el tránsito intestinal, facilita la absorción del hierro de los alimentos por parte del organismo y favorece la resistencia del organismo a infecciones porque por sus propiedades alimentarias se.

G

32. GARBANZO

Es una leguminosa rica en hidratos de carbono de absorción lenta, que proporciona energía y su elevado contenido en carbohidratos y proteínas los hacen adecuados para niños, adolescentes. Tiene un alto contenido proteico, bajo en grasa y ácidos grasos insaturados, que ayuda a regular los niveles de colesterol. Por su riqueza en fibra, mantienen el intestino con buena actividad, favoreciendo el tránsito en el mismo al igual contribuye a reducir los niveles de colesterol.

Dado su elevado contenido en magnesio, fósforo y vitaminas del grupo B, necesarios para el sistema muscular y nervioso, esta legumbre es adecuada en situaciones de estrés, irritabilidad, nerviosismo y falta de sueño en los niños.

33. GUAYABA

Como todas las frutas, la guayaba es saludable para el organismo porque contiene mucha agua y pocas calorías, baja en proteínas y carbohidratos; pero rica en vitamina

A responsable de mejorar la vista, E, D12 y especialmente en vitamina C, llegando a contener más que los cítricos.

También es rica en hierro, cobre bueno para mantener el buen funcionamiento de la glándula tiroides, calcio, magnesio que es un relajante nervioso, potasio que normaliza los niveles de la presión arterial, manganeso que ayuda al cuerpo a absorber otros nutrientes esenciales de los alimentos que comemos y fósforo. También posee altas dosis de ácido ascórbico. La guayaba es además una fuente de fibra para el organismo importante para bajar los niveles de azúcar y limpiar el sistema digestivo.

34. GRANADILLA

La granadilla aporta las vitaminas A, B2, B3, B6, B9, C, E y K. También aporta minerales como Calcio, Cobre, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio, Selenio, Sodio y Zinc.

Es una fruta con propiedades antioxidantes, sedantes aliviando los estados de nerviosismo, también favorece el sueño y tiene propiedades antiespasmódicas. La granadilla contiene propiedades cardiovasculares regulando la presión arterial y el ritmo cardiaco; influye en la formación de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas fortaleciendo el sistema inmunológico.

35. GUANABANA

La guanábana en su mayor parte está constituida por agua, proporciona minerales como potasio, fósforo, hierro, calcio; además tiene un alto valor calórico debido a la presencia de carbohidratos; además es rica en vitamina C, A y vitamina B.

Esta fruta es diurética y excelente para prevenir las gripes o cuando ya se tiene la enfermedad ayuda a la recuperación. Combate la hipertensión y el asma.

36. GRANOLA

La granola es una combinación de algunos alimentos naturales no procesados y suele ser una mezcla de miel, avena, semillas de linaza, nueces, almendras, maní, pasas y otros frutos, cada uno de ellos tiene un valor nutritivo de tal manera que todos reunidos logran un alimento altamente energético y nutritivo. Podemos considerar a la granola como un alimento completo porque contiene una buena variedad de vitaminas como A, B, C, D y E, minerales como calcio, zinc, magnesio, potasio, fósforo, cobre y hierro.

Es también una excelente fuente de carbohidratos de fácil absorción proveniente de los azúcares de la miel y de carbohidratos de la avena, que gradualmente administran energía al cuerpo. También aporta grasas buenas: omega 3, omega 6 ácidos grasos esenciales para la formación de las estructuras de las células del cuerpo, especialmente del sistema nervioso y forman parte de la retina. Ambos nutrientes, carbohidrato y grasa brindan también energía es una fuente de fibra que regula el movimiento del tracto gastrointestinal y evita el estreñimiento y ayuda a eliminar de la sangre el colesterol malo.

H

37.HABA

Las habas son una legumbre sumamente energéticas, ya que contienen un alto contenido en proteínas, también contienen vitaminas tales como vitamina A, C, E y ciertas del complejo B como B1, B2, B3, B9, y vitamina B3 o niacina necesario para la asimilación de los hidratos de carbono aprovechando la energía de una mejor manera provenientes del almidón, contiene minerales como el manganeso, hierro, cobre, calcio y fósforo.

38.HUEVO

Los huevos de las aves como las gallinas constituyen uno de los alimentos más esenciales para la sociedad actual, los huevos no aportan fibra ni carbohidratos, la proteína del huevo es la de más alto valor biológico ya que contiene los aminoácidos esenciales para el organismo, la grasa que predominan en el huevo son ácidos mono y poli insaturados como el omega 3y es de fácil digestión.

También contiene minerales como el hierro, concentrado especialmente en la yema, fósforo, potasio y magnesio; vitaminas como: vitamina B12, B1 y B3, ácido fólico, vitaminas A y D.

J

39.JITOMATE

El tomate es una hortaliza que proporciona un gran número de antioxidantes como el licopeno, un antioxidante muy eficaz contra las enfermedades cardiovasculares disminuyendo los triglicéridos en la sangre. Es una rica fuente de vitaminas A, K y C;

minerales como el potasio y el hierro, ejerciendo un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares así como la salud ocular, previene la hipertensión y las infecciones del tracto urinario.

L

40. LECHE

La leche es uno de los alimentos de origen animal más consumido y valorado que aporta muchos nutrientes y con bajas calorías, contiene proteínas de alto valor biológico, grasas, hidratos de carbono, agua, vitaminas hidrosolubles y liposolubles y minerales.

El consumo de la leche en los niños da paso a un buen desarrollo de nuevos tejidos en especial en el desarrollo óseo y dental ya que la leche es una gran fuente de calcio. También promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal

41. LENTEJA

La lenteja pertenece al grupo de las legumbres secas, ricas en ácido úrico y folatos que ayudan a evitar la aparición de síntomas de depresión y mal humor. Contiene minerales como hierro por ello es bueno para prevenir la aparición de anemia; potasio, ayudan a eliminar agua del organismo, así como en vitaminas del grupo B como B3, B1 y B6, las más adecuadas para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Es una buena fuente de folatos o ácido fólico que ayuda a evitar la aparición de síntomas de depresión y mal humor. Como contiene una alta cantidad de proteínas, las lentejas es un alimento recomendado especialmente para el desarrollo muscular.

42. LIMÓN

El limón posee vitaminas como el complejo B, la B2, B3, B5, B6 y B1 que actúa en el metabolismo de los hidratos de carbono, previene y cura la enfermedad del beriberi cuyos síntomas son parálisis, e insuficiencia cardíaca y edema. Posee vitamina C en abundancia que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades sobre todo de las vías respiratorias, la vitamina P llamada también vitamina de la permeabilidad capilar que ayuda a tonificar los capilares y vasos sanguíneos.

El limón contiene grandes cantidades de minerales entre los que se destacan potasio, magnesio, calcio, sodio, hierro, flúor y fósforo.

M

43. MAIZ

El maíz es uno de los alimentos más básicos y versátiles de consumo en una dieta diaria, lo podemos encontrar en diversas presentaciones como fresco, seco, harina, etc. El maíz nutricionalmente hablando es rico en carbohidratos y proteínas; así como en sales minerales como el magnesio, calcio y el fósforo. EL maíz contiene vitamina B, C, es el único cereal rico en vitamina A, y contiene mucha fibra. El maíz es un cereal muy apropiado para la alimentación de los niños por sus valores energéticos ya que no contienen gluten. Favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento, combate los déficits de magnesio y otros minerales y sus propiedades nutritivas son ideales para todos los días, incluso en los periodos de mucho esfuerzo.

44. MANDARINA

La mandarina es una fruta que contiene alta cantidad de agua y poca cantidad de azúcares, por eso es una buena fuente para reponer el líquido y los minerales después de realizar una actividad física.

La mandarina también contiene altas cantidades de vitamina C, provitamina A y en menor cantidad complejo B, potasio, magnesio, ácido fólico y carotenoides; aunque bajo contenido de sodio y otros nutrientes como fibra

45. MANGO

El mango se puede mencionar una lista de vitaminas como vitamina A, vitamina C, E, K y varias vitaminas del complejo B, tiene enzimas que ayudan a proporcionar salud al estómago ya q actúan como un antiinflamatorio

También contiene minerales como calcio, magnesio, hierro, zinc, selenio, manganeso, fósforo y potasio y un alto contenido de fibra. La mandarina con sus antioxidantes provenientes de compuestos fenólicos, influyen en la salud de la piel, así como protege al cuerpo humano en contra del desarrollo de cáncer

46. MANI

El maní es uno de los frutos secos más comunes, contienen una gran cantidad de proteínas y se lo puede comer en su forma natural. El maní contiene, vitaminas como la

B3, B2, B1, B6, B9 y B5, nutrientes, minerales, antioxidantes y es además una rica fuente de energía, reduce el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno en el cuerpo. Ayuda a mejorar el crecimiento, ya que es rico en proteínas y aminoácidos presentes en este fruto seco son buenos para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

Reduce el riesgo de cáncer de estómago, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, enfermedades de los nervios e infecciones. El maní contiene vitamina E que ayuda en el mantenimiento de la integridad de las células de la membrana mucosa y la piel, por lo tanto los protege de los radicales libres que causan un gran daño.

47. MANZANA

La manzana contiene, glucosa, sacarosa, albúmina, tanino, pectina es una fibra soluble que ayuda en la disolución del colesterol en la sangre; ácido málico y ácido cítrico; vitaminas como el complejo B (B3), A y C, sales minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio.

La manzana es un óptimo digestivo así como mantiene la dentadura sana, también contiene una fibra soluble llamada pectina, que disminuye los niveles elevados de colesterol y regula la glucosa en sangre, por lo tanto, es una fruta segura para los diabéticos.

48. MELLOCO

El melloco es un tubérculo con grandes beneficios para la salud por su alto contenido de proteínas, carbohidratos, así como también un alto contenido de almidón, azúcares, proteínas y vitamina C. El melloco tiene propiedades cicatrizantes internas y externas, actúa contra la jaqueca y sobre problemas estomacales como la úlcera

49. MELON

El melón es una de fruta con gran aporte de líquido, lleno de nutrientes como la vitamina A excelente para la visión y el crecimiento de los huesos y dientes, vitamina E que es uno de los mejores antioxidantes naturales que existen., juntas estas dos vitaminas protegen la piel, pelo y uñas.

Además es también una fuente de fibra, calcio, riboflavina, tiamina, hierro y niacina, también es una buena fuente de citrulina, una sustancia que el cuerpo utiliza para producir el aminoácido arginina que es muy importante para el sistema inmune.

50. MIEL DE ABEJA

La miel es endulzante natural sano y beneficioso para la salud infantil, está compuesta por , vitaminas A, C y el complejo B; minerales como sodio, potasio, magnesio, calcio, hierro, manganeso, cobre, fósforo, zinc, selenio. Es depurador de la sangre, revitalizador y tónico cerebral, ayuda a desinflamar la garganta, rejuvenece la piel, fortalece el cabello, reduce el estrés y favorece la absorción de triptófano promotora de la serotonina inductora del sueño

Es un alimento sumamente energético porque es una excelente fuente de carbohidratos, la miel también mejora la asimilación de otros alimentos al ser muy digestiva

51. MORA

La mora es una fruta de sabor exótico, con grandes aportes nutricionales como vitaminas vitamina C y E, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, tiene un elevado contenido en flavonoides, antioxidantes que ayudan a proteger a las células de los daños ambientales ocasionados por radiaciones o contaminantes, de la misma manera ejerce una acción preventiva frente a accidentes cardiovasculares al ayudar a mantener bajos los niveles de colesterol malo, e incluso tienen un ligero efecto antiinflamatorio útil en enfermedades articulares. También ayuda a cuidar la piel y a mantener los dientes sanos. De la misma manera contiene hierro que ayuda a combatir la anemia, mejorando el apetito en los niños y en especial en personas que padecen anemia.

N

52. NARANJA

La naranja es una fruta cítrica que contiene infinidad de vitaminas y minerales beneficiosos para los niños ya que es un perfecto depurativo, desinfectante, antioxidante, protector celular desinfectante y estimulante del sistema inmunológico,

La naranja es bien conocida por su contenido en vitamina C que promueve un fortalecimiento del sistema inmunológico, pero también es fuente de vitaminas A y B; minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio. Su ácido cítrico es un poderoso desinfectante y depurativo, tiene una acción diurética ayudando a limpiar los diferentes órganos y su contenido en fibra regula el tránsito intestinal.

P

53. PALMITO

El palmito es un vegetal de fácil digestión y con bajo contenido graso y calorías. El palmito proveniente de la parte más tierna de la palmera aporta varios nutrientes como el potasio que contribuye a regular de todas las funciones celulares. También aporta otros minerales como el hierro y cobre indispensables para que los huesos, tendones, músculos y dientes se desarrollen con normalidad; zinc mejora el proceso de cicatrización. Fósforo colabora con el mantenimiento del cerebro.

El palmito también genera y aporta vitaminas como la vitamina B6, ayuda al mantenimiento del sistema nervioso, Vitamina B2 que está involucrada en la producción de glóbulos rojos. Vitamina C importante para el mantenimiento de las defensas del cuerpo.

La Fibra del palmito es importante ya que ayuda a equilibrar los niveles de colesterol y glucosa en sangre, contribuye a prevenir el cáncer de colon y a regular el tránsito intestinal.

54. PAPA

La papa tiene muchas propiedades saludables, es rica en vitamina A, H y C, potasio y agua, además contienen una alta cantidad de carbohidratos como el almidón que aparte de generar energía, aportan fibra beneficiosa para mejorar el tránsito intestinal. La papa aporta aunque en menor cantidad que otros alimentos vitaminas como la vitamina B6, B1 o tiamina, B2 o riboflavina y niacina o B3; y minerales como magnesio, fósforo, sodio, hierro y zinc.

55. PEPINILLO

El pepinillo es una hortaliza muy versátil para consumirlo al igual que beneficioso, se compone en su mayoría por agua, vitaminas y minerales beneficiosos para el desarrollo corporal y para prevenir varias enfermedades.

Contiene flavonoides como quercetina, apigenina, luteolina, y kaempferol los cuales protegen contra enfermedades como el cáncer pancreático. Es una excelente fuente de vitamina K el cual funciona como antiinflamatorio y antihemorrágico; vitamina C que es un antioxidante muy efectivo. También provee de minerales como potasio, magnesio,

manganeso, sílice, los cuales ayudan a mantener la salud de dientes, uñas, huesos y varios tejidos corporales.

56. PERA

La pera es una fruta que posee varias propiedades nutricionales beneficiosas para los niños ya que es la mejor tolerada por el organismo; es rica vitaminas y minerales y fibra. Contiene una gran cantidad de potasio, que reacciona con el calcio en la formación ósea y dental del niño, tiene un bajo contenido de carbohidratos, sodio y fibra, por lo que tiene y tiene características astringentes que previene trastornos digestivos en los niños.

Es además fuente de vitamina C, A y ácido fólico ideales para la vista, las defensas y la piel. También es fuente de hierro que fortalecen los glóbulos rojos. Es muy rica en aminoácidos y ácidos grasos polinsaturados, esenciales para la formación de los tejidos en crecimiento del niño.

57. PEREJIL

Es un vegetal muy nutritivo, en él se encuentran vitaminas, del grupo B, A, C y E, también contiene varios minerales como fósforo, hierro, azufre, potasio, cobre, manganeso, zinc y aluminio; así como flavonoides y aceites esenciales propios del apio.

Tiene una importante acción diurética y depurativa en el en el organismo con sus aceites que contiene tienen un efecto dilatador en los vasos renales; de la misma manera baja los niveles de colesterol en sangre, combate la hipertensión y previene problemas cardíacos. El apio tiene acciones antioxidantes que ayudan en la renovación y producción del tejido conjuntivo y articular; también ciertos componentes actúan como protectores de la piel

58. PESCADO

En el pescado a diferencia de otro tipo de carnes es su facilidad de digestión y su contenido graso omega 3, ácidos grasos de tipo polinsaturado. Necesario para el desarrollo y el buen funcionamiento del cerebro y de la vista. Rico en vitaminas liposolubles (A, D, E) e hidrosolubles (B6, B12), indispensables para nuestro organismo, en su crecimiento y desarrollo. EL pescado tiene una alta cantidad de minerales y oligoelementos como yodo, hierro, fósforo, zinc, magnesio, cobre, selenio, flúor, calcio y potasio), necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso.

Sus 53 proteínas de muy alto valor nutritivo aportan aminoácidos esenciales necesarios para formar y mantener los órganos, tejidos y el sistema inmunológico

59. PIÑA

La piña es una fruta que contiene una gran cantidad de agua, hidratos de carbono, vitamina C, B1, B6 y B9; minerales como el potasio, el magnesio, fósforo, calcio y yodo. Con su aporte en fibra genera un efecto laxante ligero mejorando el estreñimiento en los niños.

También contiene bromelina, una enzima digestiva que ayuda a digerir las proteínas, también tiene efecto diurético y depurativo que contribuye a eliminar toxinas que acumula nuestro organismo, además ayuda a prevenir el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta.

60. PLÁTANO

El plátano tiene propiedades nutritivas muy variadas, es una fruta energética, laxante suave, y antioxidante. También tiene la propiedad de ser rico en carbohidratos por lo que nutre nuestro cuerpo con energía vegetal, por las propiedades y beneficios que ofrece es muy recomendable su consumo en niños.

También tiene un alto contenido de azúcares y contiene varios minerales como potasio, magnesio, hierro, betacaroteno y sodio. También el consumo de plátano nos aporta vitaminas del grupo A, B, C, E, ácido fólico y fibra.

61. POLLO

El pollo tiene varias propiedades nutricionales como proteínas que son parecidas al de la carne roja, lípidos, minerales como calcio, fósforo, hierro, zinc, magnesio, sodio y potasio; y vitaminas A, B1, B2, B3, C y ácido fólico, que ayudan en la formación y desarrollo del cerebro conjuntamente con los lípidos y ácidos grasos que este posee. Colaboran en la producción y formación de hormonas, enzimas y en la reparación de los tejidos. También ayuda a combatir anemias o trastornos gástricos e intestinales.

EL pollo al favorecer el crecimiento y el desarrollo es muy bueno en las edades tempranas o en la etapa de crecimiento, El pollo tiene lípidos y ácidos grasos indispensables para el desarrollo óptimo del cerebro desde su formación. Tiene una fibra muscular corta que facilita su digestión infantil.

Q

62. QUESO

El queso es un alimento derivado lácteo que contiene los mismos nutrientes que la leche. Contienen un alto contenido de grasa, rico en ácidos grasos como el omega 3 (linolénico) y omega 6 (linoleico) que son esenciales para el crecimiento y beneficioso para los sistemas cardiovascular, reproductivo, inmunológico y nervioso.

Contiene vitaminas A y D que mejoran la visión y el sistema inmunológico. También minerales como calcio y el fósforo que te aporta contribuye al crecimiento y la fortaleza de los huesos y dientes en los niños.

63. QUINOA

La quínoa considerada un cereal es el alimento más completo en esta categoría ya que aporta todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no es capaz de sintetizar solo y lo consigue de los alimentos. También La quínoa es una fuente de vitaminas como el complejo B como B2 y B3, C y E.

En comparación con otros cereales, la quínoa presenta minerales como magnesio, fósforo, hierro y potasio en mayor cantidad y en menor cobre, zinc y calcio. Los beneficios que aporta la quínoa son extensos ya que ayuda a controlar el exceso de colesterol en sangre.

R

64. REMOLACHA

Se destaca los folatos y ciertas vitaminas del complejo B, como B1, B2, B3 y B6 los cuales influyen en la producción de anticuerpos, glóbulos rojos y en la producción de energía; también el funcionamiento del sistema digestivo, en el buen estado de la piel, sistema nervioso. Aunque la remolacha tiene un contenido bajo en provitamina A y en vitamina C.

En minerales la remolacha es rica en yodo, sodio y potasio; aunque en menor cantidad el magnesio, el fósforo y el calcio, este último no es asimilado de la misma manera que el proveniente de los lácteos. La remolacha también tiene alto contenido de fibra, soluble e insoluble. La fibra insoluble ayuda a mantener su tracto intestinal trabajando bien,

mientras que la fibra soluble mantiene sus niveles de azúcar en la sangre y colesterol controlados. La remolacha es un alimento de moderado contenido calórico, ya que tras el agua, los hidratos de carbono son el componente más abundante, lo que hace que ésta sea una de las hortalizas más ricas en azúcares. Es buena fuente de fibra.

S

65. SANDIA

Los niveles de vitaminas está marcado x una alta cantidad de vitamina C, B3 y B1, sus minerales son poco relevantes, siendo el potasio y el magnesio los que más destacan conjuntamente con el calcio y fosforo, si bien en cantidades inferiores comparados con otras frutas. El color rosado de su pulpa se debe a la presencia del pigmento licopeno, sustancia con capacidad antioxidante.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

La sandía se puede decir que es la fruta que más cantidad de agua contiene por eso calma la sed y produce sensación de saciedad; posee propiedades depurativas con su fibra que ayuda a limpiar los intestinos.

T

66. TRIGO

El trigo es uno de los cereales más importantes en una dieta diaria que proporciona importantes nutrientes como los hidratos de carbono, el glucógeno que aporta grandes cantidades de energía, la fibra colabora en la eliminación de colesterol y disminución de la glucosa, vitaminas B9, B6, B3, B5, B2, B1 y E que favorece a la salud de nuestra piel, de nuestros tejidos musculares y nervioso, en la formación de glóbulos rojos.

Los minerales más importantes presentes en este cereal son, cinc, fósforo, selenio, sodio, hierro, potasio, calcio, magnesio que contribuyen a mejorar tanto el tono muscular y neuronal y favorece la transmisión de los impulsos nerviosos, mejora el sistema circulatorio y los fluidos internos. También favorece a la absorción de la vitamina A y en la síntesis del colágeno, en la formación y desarrollo de huesos y dientes.

U

67. UVA

Las Uva contienen una gran cantidad de agua, fibra; también contiene muchas calorías e Hidratos de Carbono, así como vitaminas C, A, B9 B6, B1, B2, E, minerales como potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro y Sodio; antioxidantes como flavonoides

Las uvas cumplen funciones de depuradores y desintoxicantes, ayudan a mejorar el tránsito intestinal, estreñimiento, diurético y colabora en la producción de anticuerpos. Mantiene un buen funcionamiento del cerebro.

Y

68. YUCA

La yuca es una raíz comestible muy popular por su sabor de la misma familia de tubérculos como la papa y la malanga; posee gran cantidad de carbohidratos aportan energía al cuerpo.

Es bajo en grasas, con una gran cantidad de proteínas, más que otros tubérculos, que disminuye considerablemente los niveles de colesterol en la sangre, tienen una alta fibra dietética que disminuye el nivel de triglicéridos. Contiene vitamina K, éste compuesto contribuye a la construcción de la masa ósea en los niños, también es fuente de vitamina del complejo B como B6, B5, B2, B1 y folatos, que protegen a la piel y regenera cicatrices. La yuca contiene además minerales como el zinc, magnesio y cobre que generan energía.

Z

69. ZANAHORIA

Es una verdura que contiene betacaroteno, minerales como calcio, hierro, potasio, fósforo y vitaminas como las B, C, D, E y ácido fólico, también contiene fitoesteroles sirven para bloquear la absorción del colesterol y ayudan a depurar la sangre.

El consumo de zanahoria, puede ser muy importante para tratar la ceguera nocturna, la fotofobia prevenir las cataratas y la degeneración macular así como a mantener la agudeza visual, favorece la formación de glóbulos rojos, previniendo de esta manera la anemia, la arteriosclerosis y la disminución de las defensas. La zanahoria tiene un alto contenido en fibra soluble ayudan a combatir el estreñimiento y reducir el colesterol.

IV. HIPÓTESIS

La aplicación de una propuesta gastronómica con la utilización de alimentos nutritivos, promueve la salud bucal de los niños y niñas de la Unidad Educativa San Felipe Neri de la ciudad de Riobamba.

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la Sección Básica de la Unidad Educativa “San Felipe Neri” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, la misma que está ubicada en la parte central de la región Sierra y tuvo una duración de seis meses.

B. VARIABLES

1. Identificación

- Tipo de alimentos.
- Elaboraciones gastronómicas.

2. Definición

- **Tipo de alimentos:** Son los diferentes alimentos definidos en sus clasificaciones nutricionales y que aportan los nutrientes, las vitaminas, las calorías y demás componentes que el cuerpo humano necesita para lograr una correcta formación y un correcto rendimiento diario.
- **Elaboraciones gastronómicas:** Son las preparaciones que a partir de materias primas se consigue un producto final con variedades de alimentos y lleno de cualidades gastronómicas de cada uno de los alimentos que forman parte de esta elaboración, en la cuales se aplican técnicas y métodos de cocción, de conservación y envasado de alimentos, utilizando equipo útil y básico que forman parte de la preparación de elaboraciones culinarias sencillas; conservando un equilibrio nutricional y desarrollando el proceso de montaje en las cuales se aplican técnicas decorativas para conseguir conjuntos de elementos atractivos, equilibrados y armónicos para los consumidores.

3. Operacionalización

VARIABLE	CATEGORIA / ESCALA	INDICADOR
ALIMENTACION DE LOS NIÑOS	Frutas Verduras Carne de res Carne de cerdo Pescados y mariscos Cereales Leche y derivados	Porcentaje por porción
Alimentos que promueven la salud bucal	A base de frutas A base de verduras A base de carnes A base de cereales A base de leche y derivados	Porcentaje preparación por
Elaboraciones gastronómicas	ENTRADAS POSTRES REFRIGERIOS	Cantidad por porción

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

Esta investigación fue de tipo descriptiva no experimental de corte transversal porque se establecieron situaciones, costumbres y actitudes predominantes en los niños en el momento de su alimentación a través de la descripción exacta de los productos que consume y que debe consumir.

1. TÉCNICAS

La técnica de investigación se efectuó mediante la aplicación de encuestas a los niños de la Unidad educativa San Felipe Neri de donde se obtuvieron datos en forma escrita que recopiladas en forma directa por el investigador tienen como base cuestionarios que están relacionados con las variables del tema.

2. MÉTODOS

Los métodos utilizados para este trabajo de investigación son:

a. EL MÉTODO INDUCTIVO – DEDUCTIVO

Sirvió para identificar la problemática implícita en el objeto de estudio, se realizó diversos acercamientos teóricos al mismo, describiendo la relación existente, al tiempo de seleccionar el problema de mayor importancia. Los resultados que se obtuvieron indudablemente responden a todo el proceso investigativo.

Imbricados los métodos citados con las respectivas técnicas y procedimientos, permitieron establecer resultados objetivos y científicamente válidos en la investigación, dando así cumplimiento cabal a los objetivos propuestos en el trabajo de investigación y la hipótesis de trabajo. Por su parte el método científico caracterizó a todo el proceso de investigación, haciendo presencia en la selección del problema, en la investigación teórica empírica, análisis de datos y resultados que se obtengan.

b. METODO ANALITICO SINTETICO.

Este método sirvió indistintamente para el tratamiento de la información teórica como empírica, en razón de que el mismo en el proceso investigativo se lo utiliza como operaciones lógicas.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

El universo estuvo constituido por un segmento de alumnos y padres de familia que suman un total de 673 estudiantes de la sección básica de la Unidad Educativa San Felipe Neri, al igual que se encuestará a 20 Odontólogos que conforman el directorio del Colegio de Odontólogos De Chimborazo; de los cuales se obtuvo una muestra representativa para efectos de la investigación, el objetivo fue dar a conocer las diferentes preparaciones y alternativas nutritivas para promover una salud bucal óptima.

Muestra.- se estableció un muestreo probabilístico para determinar su tamaño y se aplicó el siguiente procedimiento

Unidades de observación: Estudiantes de la UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI

- **Preparatoria:** 96 estudiantes
- **Básica elemental:** 289 estudiantes
- **Básica media:** 288 estudiantes

Fórmula Estadística

$$n = \frac{m}{e^2(m-1)+1}$$

Donde

n = tamaño de la muestra

m = tamaño de la población

e = error admisible (aceptable hasta el 5)

ESTUDIANTES

$$n = \frac{673}{(0.05)^2(673-1)+1}$$

$$n = \frac{673}{(0.0025)*(672)+1}$$

$$n = \frac{673}{2.68}$$

$$n = 251$$

FRACCIÓN MUESTRAL

$$F = \frac{n}{N}$$

$$F = \frac{251}{673} = 0.37$$

SECCIÓN	NRO. ESTUDIANTES	TOTAL ENCUESTADOS
Preparatoria	96 * 0.37 =	36
Básica Elemental	289 * 0.37 =	107
Básica Media	288 * 0.37 =	107
TOTAL		250

**CUADRO N° 2: REPRESENTANTES ENCUESTADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO**

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Los datos recogidos se transformaron mediante una revisión crítica de la información recopilada, la tabulación o cuadros según las variables de la investigación y los estudios estadísticos de datos para presentación de resultados. Para ello se desarrollaron las siguientes actividades:

- Aplicación de encuestas dirigidas a los padres de familia o representantes de los estudiantes de la Escuela de la Unidad Educativa San Felipe Neri, así como a los Odontólogos en la ciudad de Riobamba.
- Se receptaron datos de las encuestas aplicadas a los padres de familia de los estudiantes de la Escuela de la Unidad Educativa San Felipe Neri y de los Odontólogos, en la ciudad de Riobamba.
- Se tabularon en cada ítem los datos obtenidos a través de una tabla de frecuencias.
- Por cada ítem se realizó un histograma de porcentajes.
- Se obtuvo conclusiones por cada uno de los ítems.
- Se desarrollaron los análisis correspondientes de los resultados para emitir las respectivas recomendaciones.
- El informe fue elaborado mediante la implementación de la metodología específica para el efecto.
- Luego de las conclusiones se elaboró la propuesta alternativa.

PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para realizar el Plan de Procesamiento de la información se procedió a analizar los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis de la investigación. Posteriormente a esto se procedió a interpretar los resultados, con el respectivo sustento en el marco teórico, datos que servirán de base para la Comprobación de la hipótesis, como también para el establecimiento de conclusiones y recomendaciones

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. TIPO DE ALIMENTACION QUE RECIBEN LOS NIÑOS

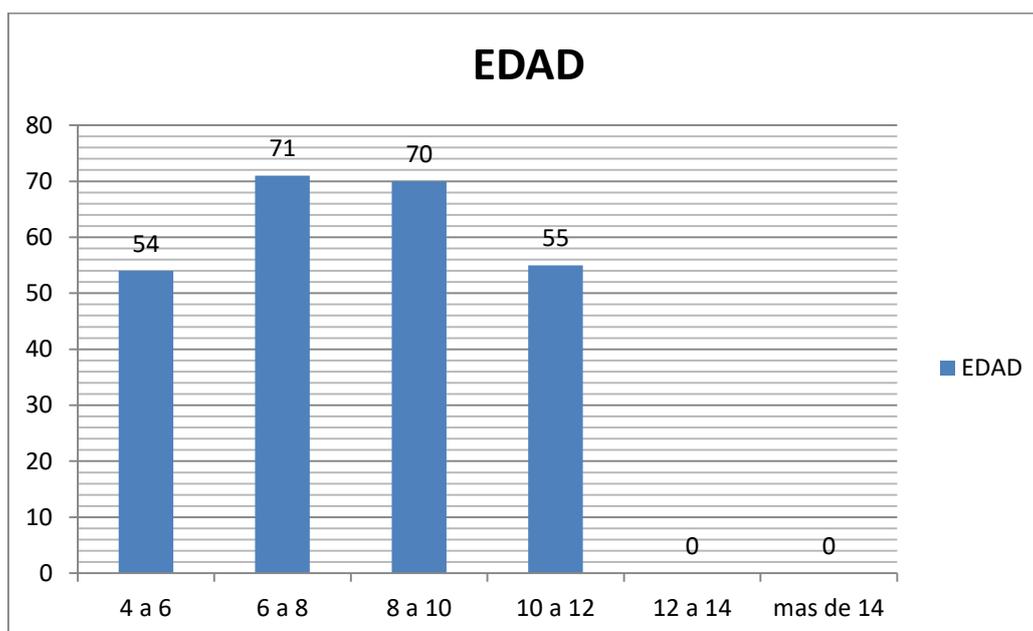
1. ¿Qué edad tiene actualmente su hijo/a?

CUADRO N° 1

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
4 – 6	54	21,60 %
6 – 8	71	28,40 %
8 – 10	70	28 %
10 – 12	55	22 %
12 – 14	0	0 %
Más de 14	0	0 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los datos obtenidos demuestran que existe un número equilibrado de estudiantes entre los cuales el mayor porcentaje de niños se encuentra entre los 6 y 8 años, con un 28.4 %, seguido de los niños que se encuentran en un rango de edades de 8 a 10 años, con un 28%. También están los niños que se encuentran en un rango de edades de 10 a 12 años con un porcentaje de 22 %; con el menor porcentaje aquellos niños que se encuentran en un rango de edades de entre 4 a 6 años con el 21.6 %. Finalmente el

56.4 % de los padres encuestados manifiestan tener niños entre 6 y 10 años y el 46.3 % de niños menores de 6 años y mayores de 10 años.

Estos resultados se deben a que la edad de los estudiantes está acorde al nivel que cursan dejando en evidencia que en los niveles intermedios existen más niños que en los niveles iniciales o finales, en los cuales la salud bucal es más vulnerable ya que empieza a definirse las preferencias alimentarias o gusto por cierto tipo de alimentos o preparaciones gastronómicas.

2.- Género de su hijo/a

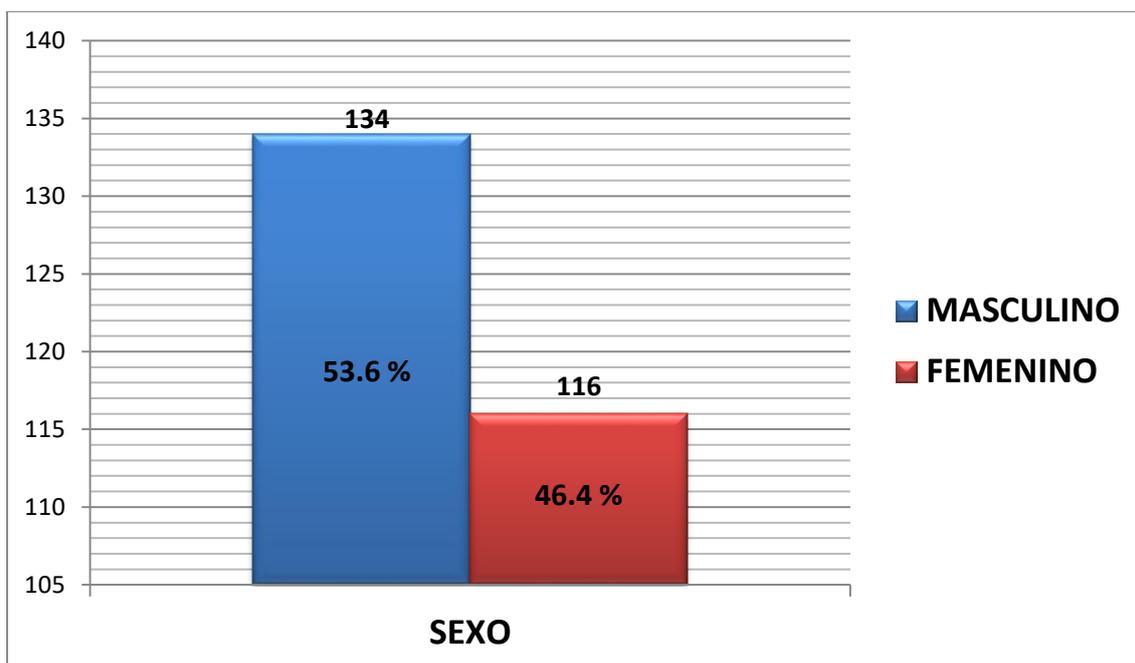
CUADRO N° 2

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Masculino	134	53,6 %
Femenino	116	46,4 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri

REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de la encuesta en la unidad educativa existe una diferencia de 7.2 %, entre niños varones y mujeres debido a que hay 134 niños de sexo masculino que representan el 53,6 %, mientras que hay 116 niñas, lo que representa el 46.4 % siendo su salud bucal más propensa a sufrir de varias enfermedades bucales que el género masculino ya que existen ciertos factores biológicos, de desarrollo anatómico y hormonal que se van manifestando más temprano en este género que en el masculino.

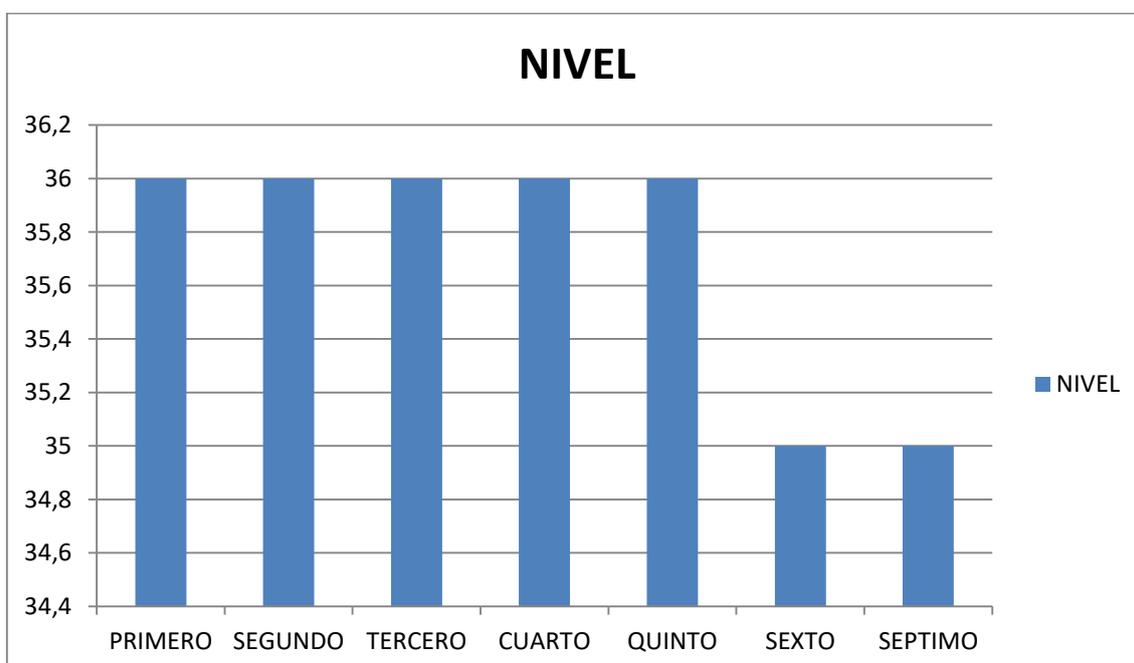
3.- ¿Qué nivel o grado cursa su hijo/a actualmente?

CUADRO N° 3

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Primero	36	14,4 %
Segundo	36	14,4 %
Tercero	36	14,4 %
Cuarto	36	14,4 %
Quinto	36	14,4 %
Sexto	35	14 %
Séptimo	35	14 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 250 padres de familia encuestados, 36 manifiestan tener niños en primero de básica que representan el 14.4 %, 36 manifiestan tener hijos de segundo de básica, correspondiente a un 14.4 %, igual número y porcentaje para aquellos padres que tienen niños en tercero, cuarto y quinto de básica, disminuyendo tan solo un alumno, que representa el 0.4 % tanto en el sexto, como el séptimo nivel de educación básica. Esta variación o cantidad de estudiantes por cada nivel va acorde a la cantidad de estudiantes implicados para el estudio, distribuidos uniformemente para tener datos más reales por cada nivel de la primaria de la Unidad Educativa San Felipe Neri

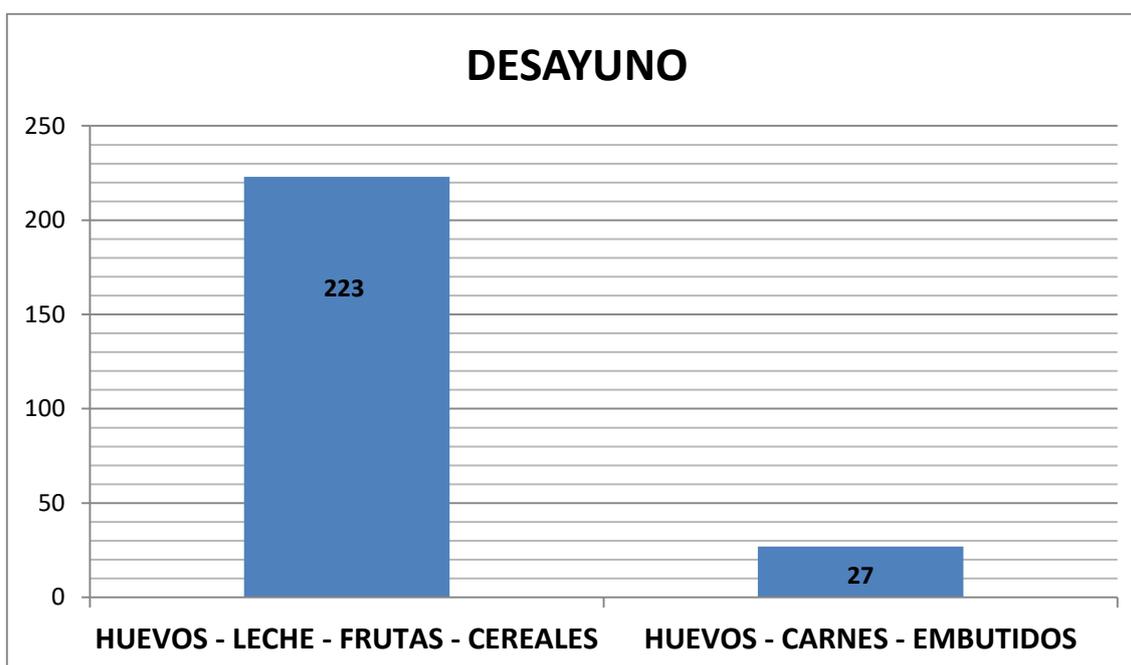
4.- Del siguiente listado ¿Cuáles son los alimentos que consume en el desayuno su hijo/a?

CUADRO N° 4

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Huevo – leche – frutas – cereales	223	89,2 %
Huevos – carnes – embutidos	27	10,8 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 89.2 % de los padres encuestados (223), manifiestan que incluyen en el desayuno de sus hijos alimentos como: leche, huevo, frutas y cereales, mientras que 10.8 % de los encuestados (27), manifiestan que incluyen en la dieta de sus hijos, alimentos como huevos, carnes y embutidos. El desayuno como uno de los alimentos más necesarios para los niños la mayoría de padres de familia consideran que debe ser el alimento más completo del día ya que por los requerimientos energéticos de los niños necesitan de energía para sus diversas actividades, razón por la cual un desayuno que contenga huevos, leche, frutas y cereales proporciona un equilibrio de nutrientes: proteínas, carbohidratos, fibra y grasas, que garantiza un desarrollo óptimo del niño en edad escolar, incidiendo de forma positiva tanto en su salud general como en su salud bucal,

pues la ingesta de ciertos alimentos exige que sean adecuadamente masticados para una correcta digestión; aunque el 10.8 % restante de padres que no dan un desayuno más completo a sus niños puede desencadenar en que los niños abusen del consumo de alimentos y bebidas azucaradas que a la larga deterioran la salud bucal del niño. De igual manera algunos padres utilizan alimentos como cereales azucarados con un alto contenido de azúcares y conservantes, lo que tiende a deteriorar la salud, tanto bucal como general del niño en edad escolar.

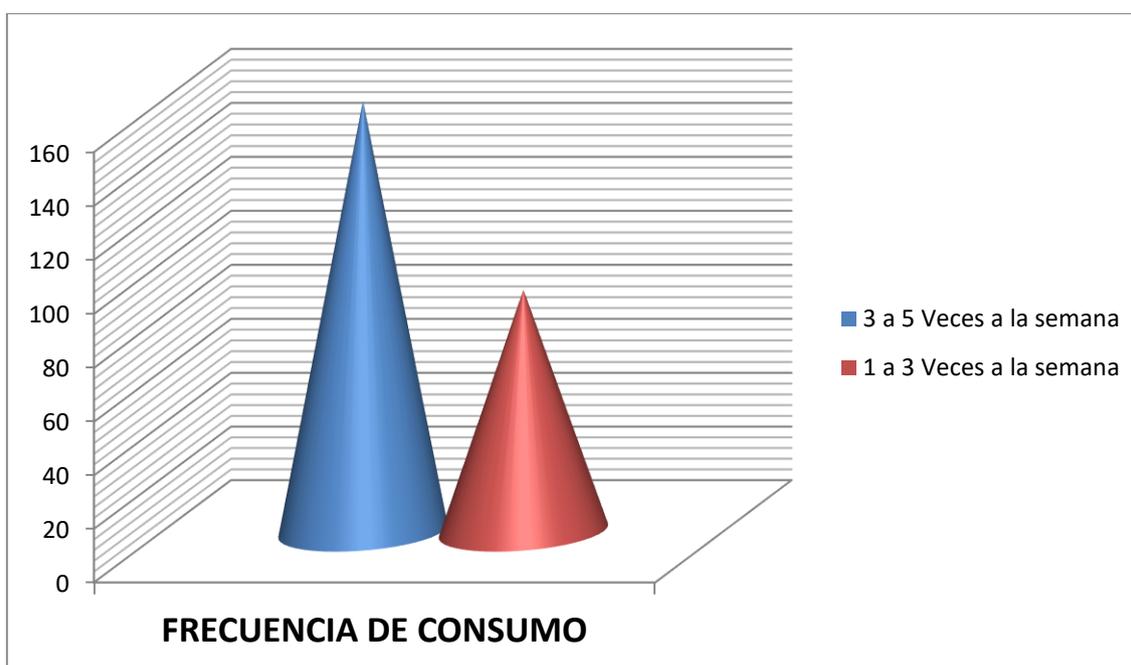
5.- ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a este tipo de alimentos en el desayuno?

CUADRO N° 5

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
1 A 3 VECES A LA SEMANA	90	36 %
3 A 5 VECES A LA SEMANA	160	64 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación a la frecuencia de consumo de estos alimentos, los 250 padres de familia indicaron que 90 niños comen la combinación huevo – leche – frutas y cereales de 1 a 3 veces a la semana representando el 36 %, mientras que 160 niños lo hacen de 3 a 5 veces a la semana que son el 64 %.

Un buen porcentaje de niños, están recibiendo un desayuno equilibrado durante el desayuno la comida más importante del día, aunque un índice preocupante es el 36 % de niños que no están recibiendo este tipo de alimentos con una mejor frecuencia ya que solamente lo reciben de 1 a 3 veces por semana sin tomar en cuenta los requerimientos nutricionales que necesitan a tan corta edad

El desayunar mejora y controla el nivel de azúcar no solo para evitar diferentes enfermedades sino también para evitar que la placa bacteriana se haga ácida y

provoque caries en las piezas dentales de los niños. Es necesario puntualizar que la combinación de huevo, leche, frutas y cereales es muy nutritivo y debe ser parte de una dieta sana no solo porque contiene aminoácidos esenciales, sino también vitaminas, minerales y proteínas de excelente valor energético sino también contiene grasa indispensable para cubrir las necesidades energéticas en una edad donde los niños son muy activos. También ayuda a controlar alteraciones del PH en la boca de los niños, causando ciertos daños a los dientes como erosión en la capa protectora de los dientes.

Se recomienda que los niños consuman frutas y verduras por los diferentes colores y texturas que aportan por lo que son perfectos para los refrigerios para los niños, aparte tienen pocas calorías, su contenido de antioxidantes pueden fortalecer la inmunidad y mejorar la capacidad del organismo para combatir las bacterias. Los cereales son parte indispensable de un desayuno sano al contener hidratos de carbono, proteínas, sales minerales y vitaminas, así como fibra, pero siempre hay un error más común y latente en los padres de proveer a sus hijos con cereales altos en azúcar, conservantes, colorantes que causan varias enfermedades bucales como las caries y un desgaste excesivo de las piezas dentales.

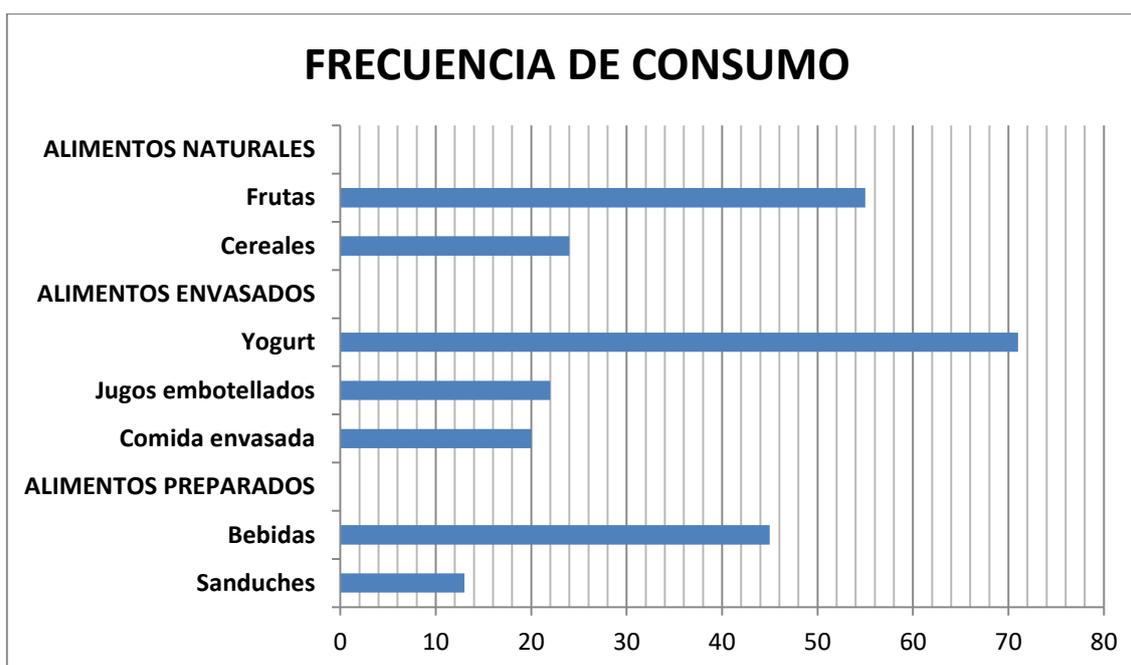
6.- De los tres bloques escoja un alimento que envía con más frecuencia en la lonchera a su niño/a

CUADRO N° 6

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
ALIMENTOS NATURALES		
Frutas	55	22%
Cereales	24	9,6%
ALIMENTOS ENVASADOS		
Comida envasada	20	8%
Jugos embotellados	22	8,8%
Yogurt	71	28,4%
Alimentos Preparados		
Bebidas	45	18%
Sánduches	13	5,2%
TOTAL	250	100%

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 250 padres de familia encuestados, que representan el 100%, se puede observar que el mayor porcentaje, 28.4% (71 encuestados) manifiestan que les envían yogurt, el 22 % (55 encuestados) envían frutas, seguido por el 18 % (45 encuestados), que manifiestan que envían bebidas preparadas. Correspondiendo los menores porcentajes, a aquellos que respondieron que envían cereales 9.6 %, jugos embotellados 8.8 % (22 encuestados), comida envasada 8 % (20) y sánduches el 5.2 % (13) .

De los datos obtenidos, se observa que los alimentos que con más frecuencia, son incluidos en las loncheras de los niños en edad escolar, son el Yogurt, las frutas y las bebidas preparadas en casa. Sin embargo los resultados también permiten evidenciar que un alto porcentaje 45.20 %, de los padres de familia, prefieren enviar a sus hijos alimentos envasados; es decir aquellos que pueden encontrarse en tiendas de abarrotes y supermercados.

De los alimentos mencionados, el yogurt permite el desarrollo de la flora bacteriana logrando una mejor asimilación de los nutrientes que aportan los alimentos, a pesar de que el yogur es un derivado de la leche y tiene los mismos principios nutritivos que la leche es de más fácil digestión e interviene en el desarrollo de las piezas dentales.

Así mismo es importante tomar en consideración, la información nutricional de los alimentos envasados, como cantidad de calorías, sal, niveles de conservantes y niveles de grasas insaturadas, en los alimentos preparados en casa es muy importante su correcta conservación y envase, para evitar que los alimentos, se deterioren y causen problemas de tipo digestivo en los niños.

7.- Del siguiente bloque de alimentos escoja una combinación de acuerdo a la preferencia de su niño/a

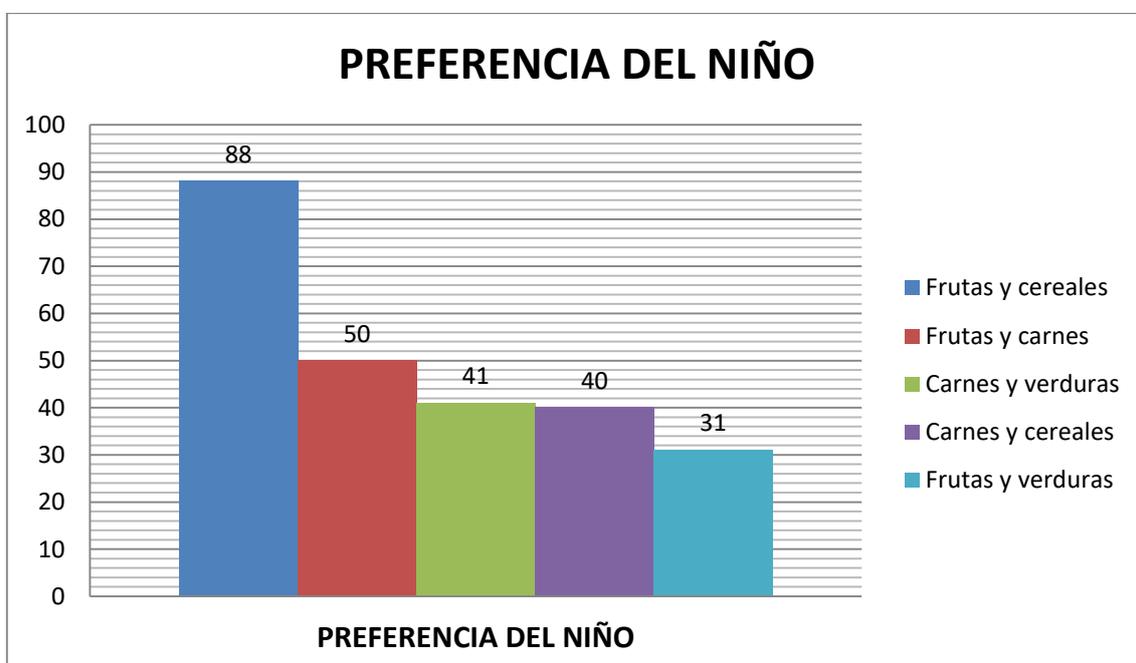
CUADRO N° 7

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Frutas y verduras	31	12,4 %
Frutas y cereales	88	35,2 %
Carnes y cereales	40	16 %
Carnes y verduras	41	16,4 %
Frutas y carnes	50	20 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri

REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 250 padres de familia encuestados, 88 que corresponden al 35.2 %, refieren que sus hijos prefieren la combinación frutas y cereales, 50 que corresponden al 20 %, respondieron que sus hijos prefieren la combinación frutas y carnes, 41 encuestados (16.4%), manifiestan que sus hijos les gusta más la combinación carnes y verduras, 40 encuestados, que corresponden al 16 %, indican que a sus hijos les agrada más la combinación de carnes y cereales y el menor porcentaje 12.4%; es decir 31 encuestados, prefieren que sus hijos prefieren la combinación de frutas y verduras.

Es esencial que los niños lleven una dieta equilibrada para mantenerse sanos y activos tomando en cuenta que la base principal de una alimentación nutritiva son los lácteos,

carnes, verduras, frutas y cereales, siendo los grupos alimentarios con mayor consumo expuestos en ésta encuesta, están las frutas, cereales, carnes y verduras. Las verduras al igual que las frutas tienen un alto contenido de agua y aportan varios nutrientes esenciales para los niños como vitaminas, antioxidantes y bajos en grasa, de igual forma contienen fibra, que al ser ingeridas ayudan a fortalecer los dientes mejorando la higiene de la dentadura al tener una propiedad refrescante en la boca y generando una sensación de saciedad; notablemente son fáciles de comer, pueden prepararse de diversas maneras y pueden encontrarse todo el año.

Las carnes contienen aminoácidos esenciales como ciertas hormonas que generan la formación de células de defensa contra diversas enfermedades y no se halla en alimentos de origen vegetal. Los cereales ayudan a mantener el nivel de azúcar en la sangre, son bajas en grasas, azúcar y calorías con lo cual reduce el colesterol y la presión arterial; en un consumo acorde a las necesidades nutricionales o energéticas del niño. Estos grupos alimentarios sin exceder su consumo favorecen a la salud bucal y general del niño de varias maneras, dando a notar que no se puede dejar a un lado ninguno de ellos y que los padres en su gran mayoría cumplen de cierta manera con los requerimientos nutricionales acorde a su desarrollo y grupo de preferencia que tenga.

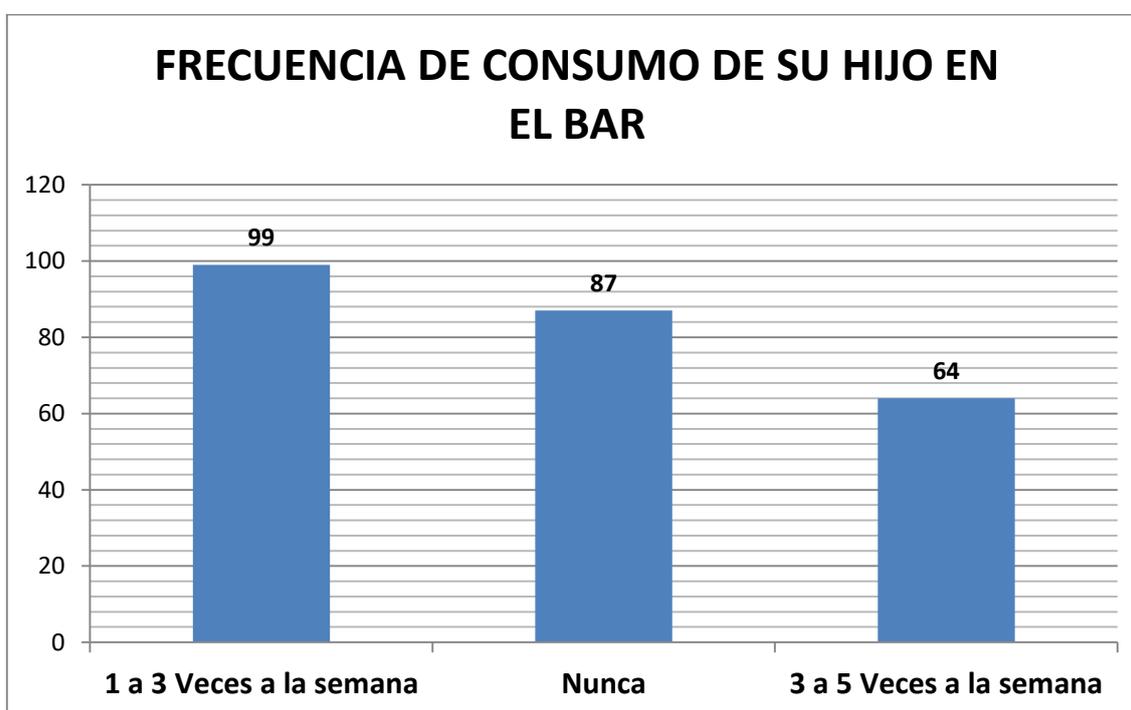
8.- ¿Con qué frecuencia cree que su hijo/a consume alimentos preparados en el bar de la Unidad Educativa San Felipe Neri?

CUADRO N° 8

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
1 a 3 veces a la semana	99	39,60 %
3 a 5 veces a la semana	64	25,60 %
Nunca	87	34,80 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 250 padres de familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri, 99 que corresponden al 39.6%, contestaron que sus hijos comen alimentos preparados en el bar de la unidad educativa en estudio debido a ciertos factores socioeconómicos no les permite preparar algún tipo de alimento con mucha frecuencia para sus hijos. El grupo que es muy notable de 87 padres de familia encuestados (34.8 %), indicaron que nunca permiten que sus hijos consuman alimentos preparados en el bar de la unidad educativa debido a su desconfianza en la inocuidad de las preparaciones o alimentos elaborados en el bar al igual que ciertos productos que exceden los requerimientos nutricionales en

azúcares, carbohidratos y proteínas, aunque este dato puede que no sea tan real ya que algunos padres pensaron que era algún estudio propio de la unidad educativa.

El restante 64 encuestados que corresponden al 25.6 %, permiten que sus hijos consuman alimentos preparados en el bar de la Unidad Educativa, de 3 a 5 veces por semana, dando a notar que no solo por ciertos factores antes mencionados sino también porque hay un desconocimiento en alimentación saludable o que tipos de alimentos existentes en el bar ayudan o complementan la nutrición de sus hijos sin tomar en cuenta que ciertos alimentos comunes afectan a la salud bucal bajando sus defensas y provocando el aumento en la generación de caries a temprana. También los alimentos que exceden el requerimiento energético y nutricional generan la aparición de enfermedades, como: el sobrepeso y obesidad que se han convertido en una preocupación global debido a la rapidez actual de su incremento y efecto negativo que ejerce sobre la salud y que pueden generar enfermedades crónicas no transmisibles a tempranas edades asociadas con la nutrición

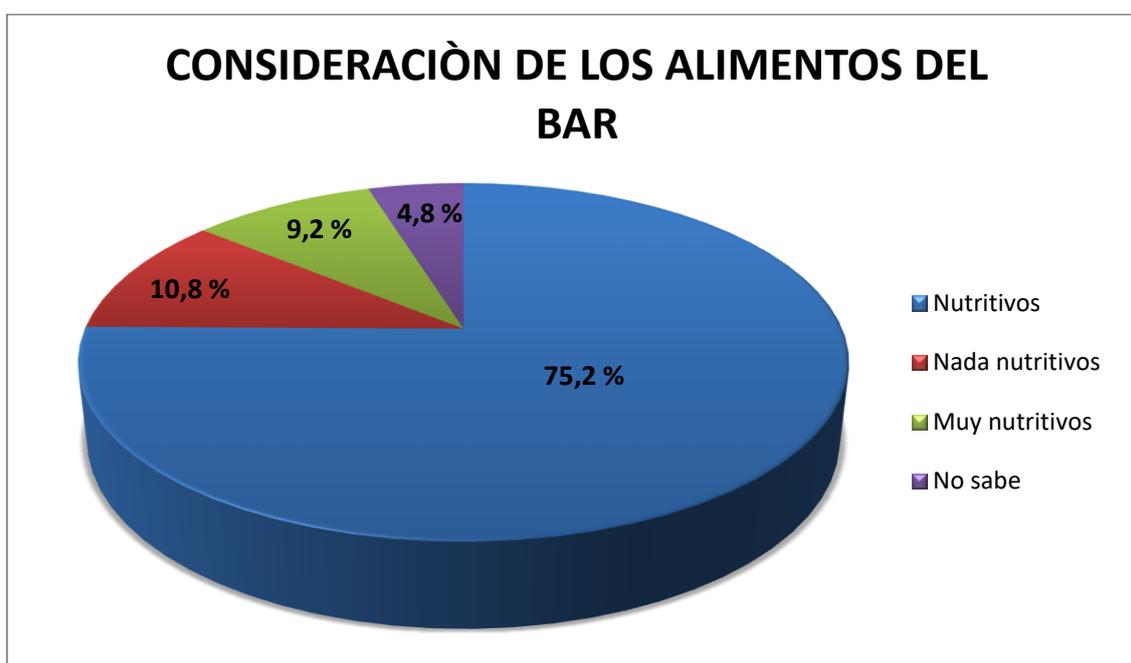
9.- Considera que los alimentos que se comercializan en el bar de la Unidad Educativa San Felipe Neri son:

CUADRO N° 9

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Muy nutritivos	23	9,2 %
Nutritivos	188	75,2 %
Nada nutritivos	27	10,8 %
No sabe	12	4,8 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los padres de familia encuestados sobre el valor nutricional de los alimentos que se preparan y expenden en el bar institucional de la Unidad Educativa en estudio, 188 padres de familia contestaron que a su criterio los alimentos son nutritivos correspondiendo al 75.2 %, 27 padres consideran que los alimentos no son nada nutritivos, representado por el 10.8 %, 23 padres de familia consideran que los alimentos son muy nutritivos; es decir el 9.2 % y finalmente el 4.8%; es decir 12 padres no saben.

Con los datos obtenidos de los padres de familia hay una clara muestra de que consideran que la alimentación en la Unidad Educativa es nutritiva, aunque puede que no posea una clara identidad de qué contiene un alimento nutritivo, en ciertos casos sostienen la idea de que una colación nutritiva cumpla con los nutrientes básicos como proteínas, grasas y carbohidratos sin tomar en cuenta la cantidad o porcentaje de calorías contiene. Los niños en la etapa escolar deben consumir alimentos sanos e inócuos así como las dosis y cantidades adecuadas, se debe tener presente que una lonchera equilibrada es sinónimo de buena salud sin olvidar que no es un reemplazo de un desayuno sino un complemento del mismo

Los problemas a los que más se enfrentan cada día los padres de familia y que menos importancia se le da en los bares institucionales donde generalmente los niños pueden comprar golosinas o snacks ricos en grasas, azúcar y sal, que al no cumplir con los requerimientos nutricionales, los niños presentan mas enfermedades de carácter general y enfermedades bucales particularmente.

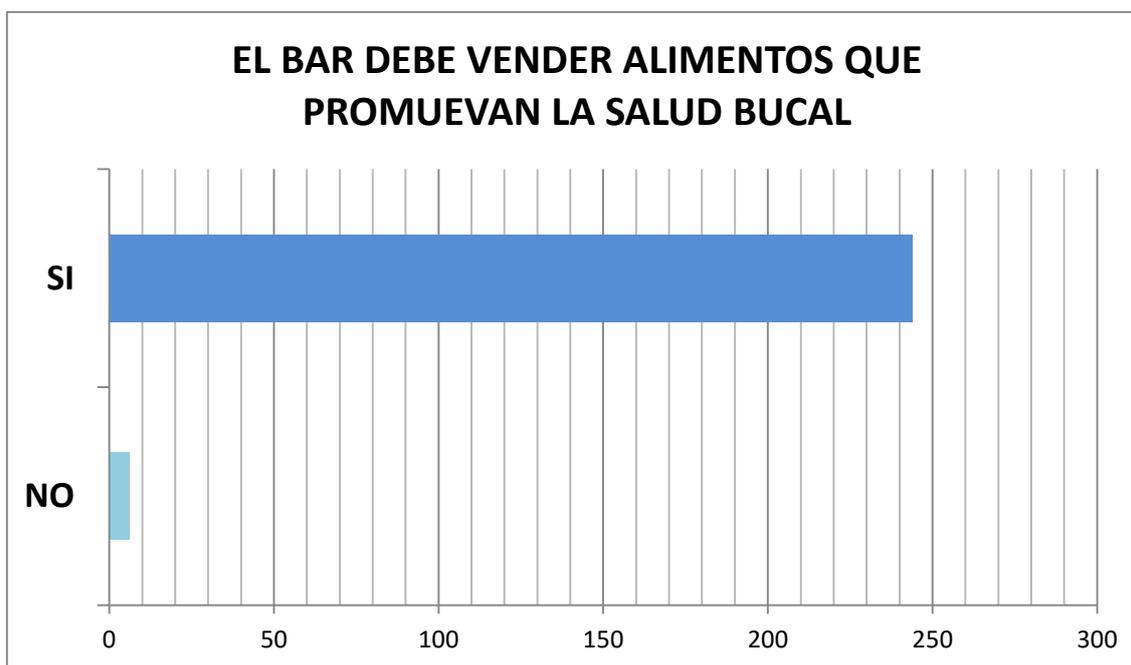
10.- ¿Piensa que en el bar de la Unidad Educativa San Felipe Neri se deben facilitar la venta de alimentos que promuevan la salud bucal?

CUADRO N° 10

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	244	97,6 %
No	6	2,4 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 244 Padres de familia que corresponden al 97,6 %, creen que si debe venderse alimentos que promueven la salud bucal, mientras que solamente 6 padres; es decir el 2.4 %, consideran que no se debe promover la venta de este tipo de alimentos. Una dieta equilibrada y nutritiva es esencial para una vida sana, sin embargo las elecciones en cuanto a comida tienen un papel importante en la prevención de la caries y la enfermedades bucales.

Una notable mayoría de los padres acepta la recomendación de expender alimentos en el bar de la unidad educativa que coadyuven en una buena nutrición y salud oral de los niños, y notamos que en el día a día de los bares, se venden alimentos muy poco recomendables como dulces, bebidas azucaradas, gaseosas, y comida chatarra

industrializada, que lastimosamente se disuelven lentamente y que se consumen con mucha frecuencia dando paso a que se genere un desgaste en los dientes provocando diferentes enfermedades a tempranas edades.

Esta una actitud coherente de padres de familia resaltan el interés que tienen respecto a la salud bucal así como a una buena alimentación fuera de casa ya que desean lo mejor para sus hijos y que buscan el aliado estratégico para proporcionar los alimentos que cubran las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar.

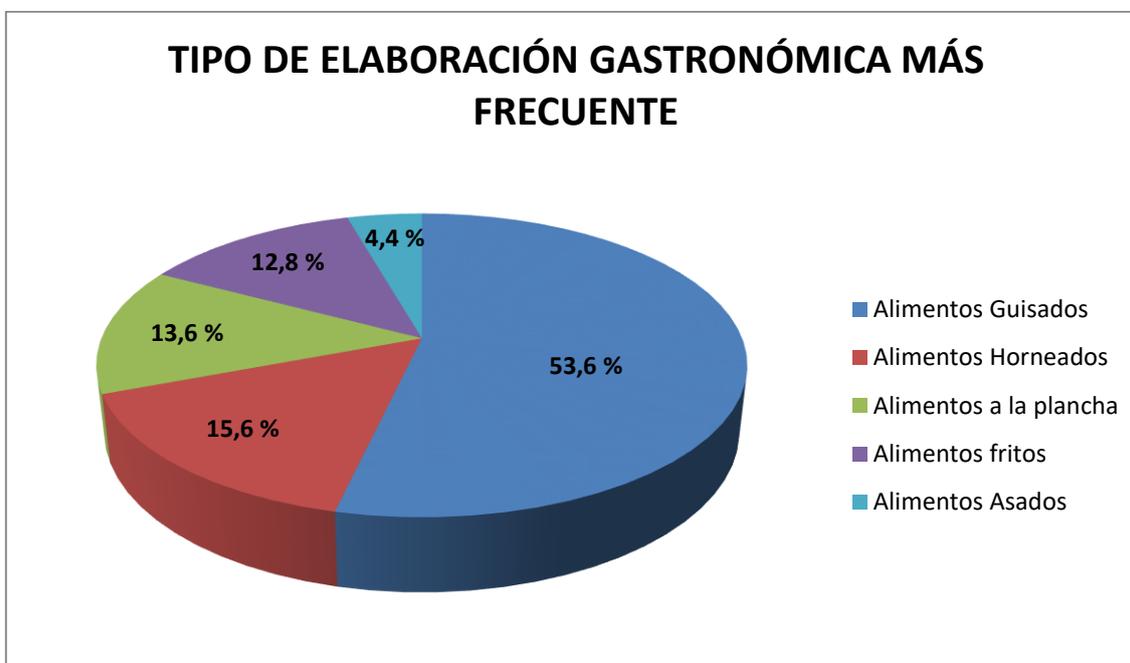
11.- ¿Según el tipo de cocción cuál es la elaboración gastronómica que le prepara a su hijo/a con más frecuencia?

CUADRO N° 11

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Alimentos Fritos	32	12,8 %
Alimentos a la Plancha	34	13,6 %
Alimentos Guisados	134	53,6 %
Alimentos Horneados	39	15,6 %
Alimentos Asados	11	4,4 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación al tipo de cocción que se utiliza más frecuentemente en las diversas preparaciones gastronómicas, los 250 padres de familia que representan el 100 % de los encuestados, 134 padres indicaron que les preparan alimentos guisados a sus hijos, y corresponden al 53.6 %, 39 padres (15.6 %), indicaron que les proporcionan con mayor frecuencia alimentos horneados a sus hijos; 34 padres que son el 13.6 % de los encuestados, les proporcionan con mayor frecuencia alimentos a la plancha, 32 padres, que corresponden al 12.8 %, refieren que suministran con mayor frecuencia alimentos fritos a sus hijos, mientras que 11 padres de familia (4.4%), respondieron que proporcionan con más frecuencia, alimentos asados a sus hijos en edad escolar.

Los tipos de cocción consisten en aplicar sobre los alimentos calor o frío para modificarlos y hacerlos digeribles, además con la cocción se puede obtener preparaciones más sabrosas y apetitosas pues se logra cambiar su aspecto textura, sabor y color.

Los guisos son elaboraciones básicas o frecuentes dentro de la gastronomía ecuatoriana, esta elaboración mantiene la mayoría de los componentes nutritivos de los alimentos involucrados porque se realiza a fuego lento manteniéndose una temperatura constante en toda la cocción. En cambio los alimentos fritos son una forma muy común y rápida de tomar los alimentos; sin embargo resultan muy peligrosos para la salud si se consumen a diario, por este motivo, preocupa que el 12.8 % de los encuestados, manifieste la preferencia por este tipo de técnica, puesto que los niños están expuestos a desórdenes en su salud en general.

Existe una gran cantidad de métodos saludables, pero una de las más recomendables es a la plancha siendo una de las formas más sanas de cocinar evitando que los productos pierdan sus nutrientes sin usar mucha grasa. Además los alimentos que se cocinan a la plancha se utiliza una mínima cantidad de grasa manteniendo una baja cantidad de calorías. Aunque también al horno es otro método más saludable ya que los alimentos se cuecen en sus propios líquidos, utilizando cero grasas y con la mínima pérdida de nutrientes.

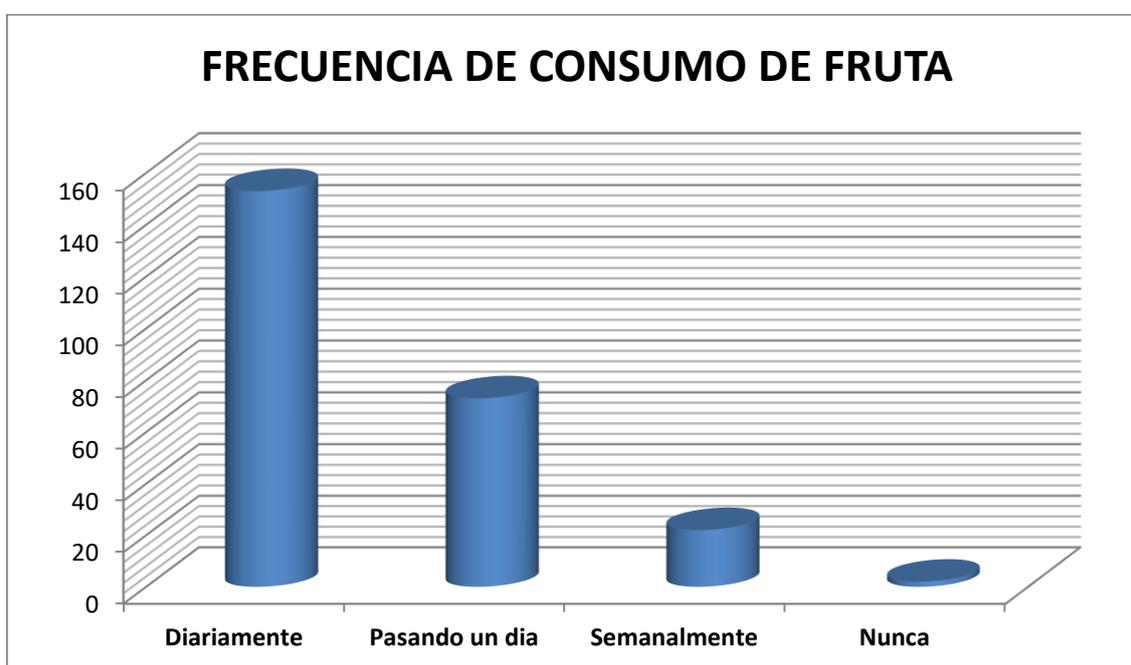
12.- ¿Con qué frecuencia su hijo/a consume fruta?

CUADRO N° 12

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	153	61,2 %
Semanalmente	22	8,8 %
Pasando un día	73	29,2 %
Nunca	2	0,8 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación a la variable de frecuencia del consumo de fruta, los datos obtenidos, luego de realizar la tabulación de 250 encuestas, revelan que 153 (61.2%), de los encuestados, proporcionan frutas a sus hijos diariamente, 73 (29.2 %), indicaron que sus hijos consumen fruta pasando un día, 22 padres (8.8 %) manifiestan proporcionar a sus hijos fruta una vez por semana, mientras que 2 encuestados que corresponden al 0.8%, de la población, señalan que sus hijos no apetecen frutas.

El mayor porcentaje de padres de familia señalaron que sus hijos consumen fruta a diario ya que aportan a una alimentación saludable con beneficios exclusivos de estos alimentos como ciertas vitaminas, antioxidantes, fibra, minerales y azúcares los cuales

cumplen funciones específicas en los niños que se encuentran en desarrollo, como la capacidad de mejorar la protección del organismo, brindar energía rápida y su fibra contribuye en la regulación intestinal y controla el colesterol en sangre, sin embargo, se debe también considerar a aquellos padres que solamente proporcionan fruta una vez por semana y a los que manifestaron que nunca proporcionan fruta a sus hijos que requieren de estos nutrientes a diario. Además hay que considerar que el consumo debe ser diario, puesto que los requerimientos de estos nutrientes también son diarios.

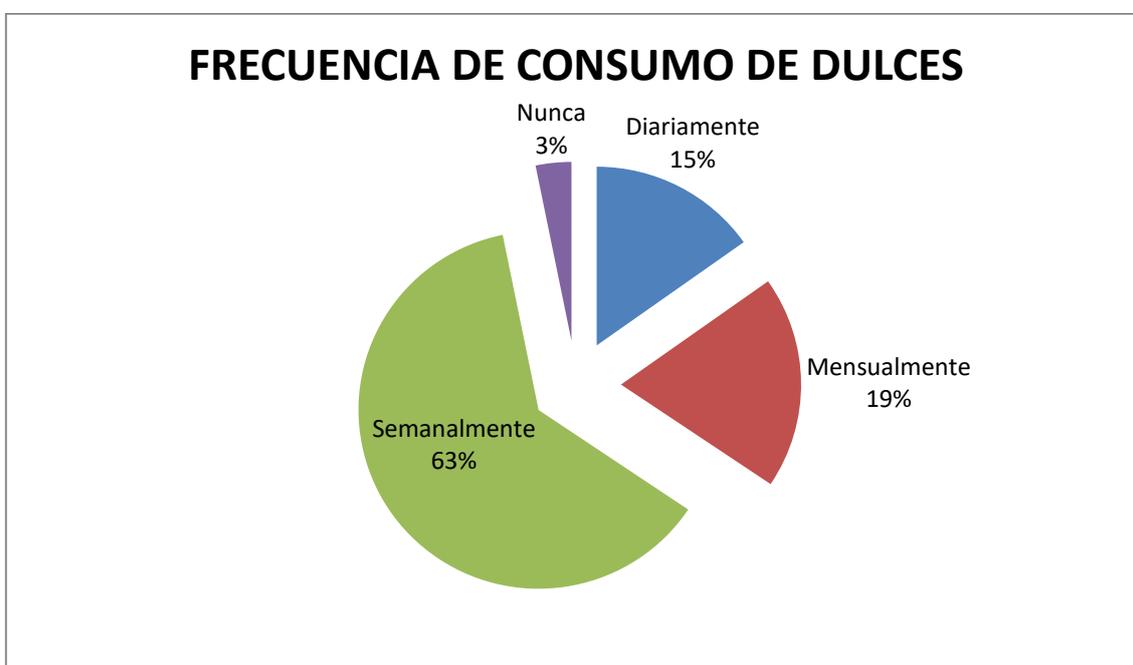
13.- ¿Con qué frecuencia su niña/o consume dulces como chicles, chocolates, chupetes, caramelos, etc.?

CUADRO N° 13

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	38	15,2%
Mensualmente	48	19,2%
Semanalmente	156	62,4%
Nunca	8	3,2%
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Habiendo realizado la tabulación sobre la interrogante de la frecuencia de consumo de dulces, se obtuvo como resultado que el indicador de mayor rango es semanalmente con 156 respuestas que corresponden al 62,4% de los encuestados, mensualmente con 48 representados por el 19.2%, diariamente con 38 padres que son el 15,2 % y padres que indicaron que sus hijos nunca comen dulces son 8 con incidencia del 3,2%.

Con los resultados obtenidos se puede determinar que existe una proporción de la población estudiada que más en riesgo se encuentra de sufrir trastornos en la salud bucal, son ese 15,2 % de padres que proporcionan dulces y otras golosinas azucaradas a sus hijos diariamente, debido a que son adictivos para los niños, su aporte de

nutrientes es nulo conteniendo excesivas calorías de rápida asimilación, aditivos y colorantes artificiales que son altamente perjudiciales. Bajo la atractiva apariencia de una golosina se esconden sustancias con calorías vacías que aportan a la larga un aumento en el crecimiento de bacterias ya que el azúcar es su alimento y desencadenando el apareamiento de la caries dental con más frecuencia cuando no hay una buena limpieza bucal como el cepillado y el utilizar enjuague bucal

Si bien el mayor porcentaje de padres de familia encuestados, manifestó que sus hijos consumen dulces, caramelos y otras golosinas azucaradas una vez por semana, sino se tiene control sobre la cantidad ingerida, los daños a la salud en general y bucal en particular, van a ser no tan graves como en el caso del consumo diario, pero si es un motivo de preocupación.

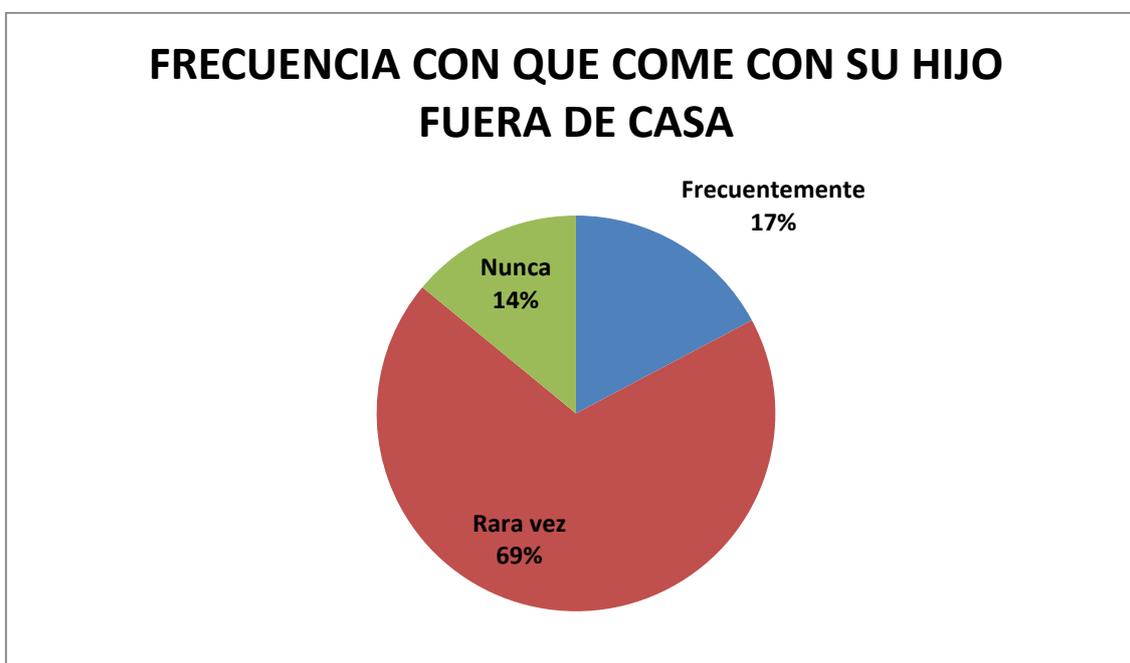
14.- ¿Con qué frecuencia come con su hijo/a fuera de la casa durante la semana?

CUADRO N° 14

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Frecuentemente	43	17,2 %
Rara vez	172	68,8 %
Nunca	35	14 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de encuestados el 68% (172 encuestados), manifiestan que rara vez comen con sus hijos fuera de casa, seguido por el 17,2 % (43 encuestados) que indican que comen con sus hijos frecuentemente y finalmente el menor porcentaje, 14% (35 encuestados) refieren que nunca comen con sus hijos fuera de casa.

Al sumar los porcentajes de padres que comen con sus hijos fuera de casa de manera esporádica, con aquellos que nunca comen fuera de casa, obtenemos un 82.8 % que tendrían control sobre la ingesta de alimentos de su familia y que prefieren los alimentos preparados en casa, aunque debemos tomar en consideración el porcentaje de 17,2% de familias que comen con sus hijos fuera de casa en forma frecuente, esto por varios motivos como varios cambios en el estilo de vida, horarios de trabajo, y nuevas

tendencias alimenticias, conlleva a que el consumo de alimentos fuera de casa haya aumentado considerablemente en varios hogares, teniendo en cuenta que en días laborables existe menos esta frecuencia en contraste con los fines de semana y días festivos es cuando más hay un aumento en el consumo, las comidas rápidas han tenido un aumento radical en el número de ventas y consumidores ya que su servicio es más rápido pero causando varios problemas de salud bucal.

Aunque existen ciertas preparaciones que se los confunde con energéticos o equilibrados, los guisos, rebozados y alimentos bañados en salsa son los más habituales que existen en los restaurantes, condimentadas con exceso en sal, adobos y especias, que en ocasiones son una forma fácil de camuflar errores o calidades deficientes de la materia prima sin tomar en cuenta que ciertas preparaciones son más fáciles, rápidas y nutritivas, como alimentos hervidos o a la plancha.

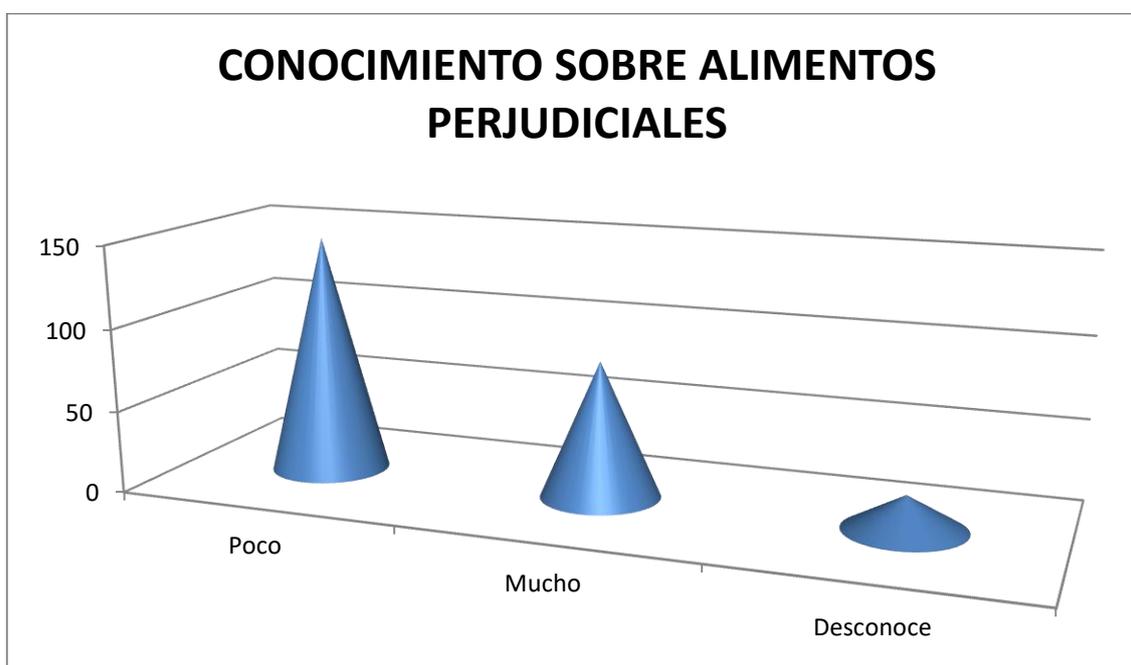
15.- ¿Conoce sobre el tipo de alimento que es perjudicial para la salud dental de un niño/a?

CUADRO N° 15

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Mucho	83	33,2 %
Poco	146	58,4 %
Desconoce	21	8,4 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 58.4% de encuestados asegura conocer poco sobre el tema de alimentos perjudiciales para los niños, un porcentaje del 33,2% opina conocer mucho sobre el tema, en un rango menor del 8.4% desconocen sobre el tema de alimentos perjudiciales para la salud dental de los niños.

Los resultados señalan que el 66.8 % de los encuestados, manifiestan saber poco o nada acerca de los alimentos que son perjudiciales para la salud bucal de sus hijos, de igual manera no cuentan con los conocimientos necesarios sobre enfermedades y prevención oral, para poder controlar efectivamente sobre lo que sus hijos consumen en su dieta diaria y cómo evoluciona su salud bucal.

Muchos de los grupos básicos de la alimentación infantil son los aliados más notables de la higiene bucal, eliminando residuos, ayudando a mantener el sistema inmunológico o acelerando ciertos procesos del organismo para mantenerse en un buen funcionamiento.

Las verduras, frutas y cereales, que influyen en el proceso de digestión más que los restantes grupos, son los más recomendables en la dieta infantil debido a sus componentes nutricionales básicos ayudan a bajar la acidez bucal y estomacal; reponen la pérdida de ciertos minerales de los dientes, evitando el apareamiento de manchas y la mala formación de las piezas dentales.

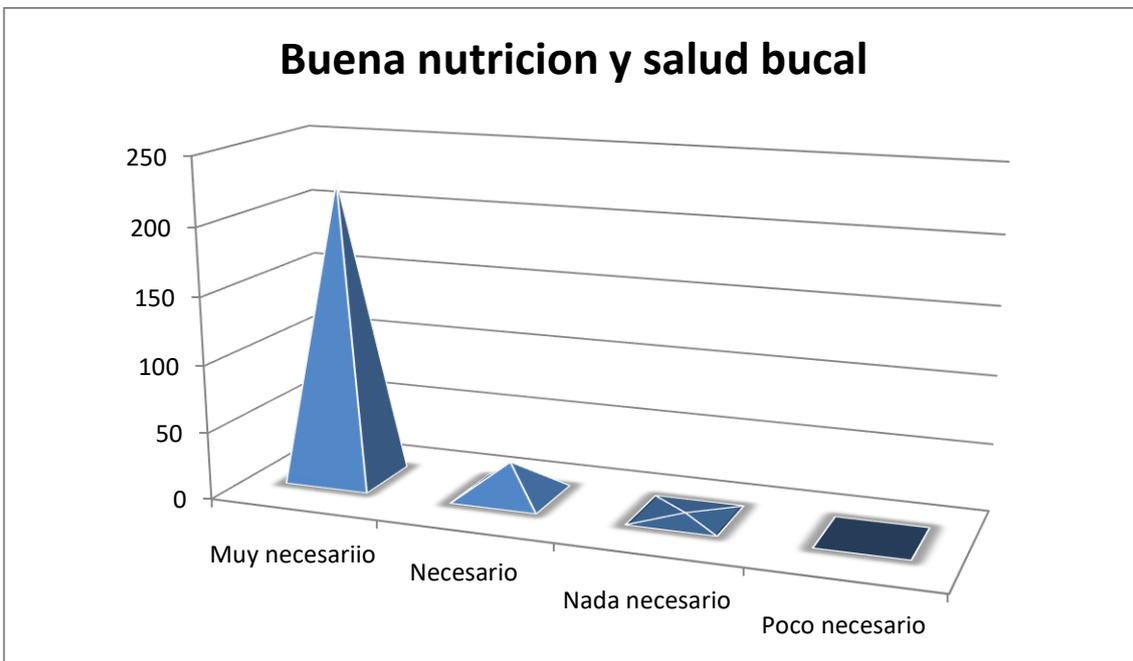
16.- ¿Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario el aseo bucal y una buena nutrición?

CUADRO N° 16

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Muy necesario	223	89,2 %
Necesario	25	10 %
Poco necesario	0	0 %
Nada necesario	2	0,8 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de encuestados 89,2 % están conscientes de la importancia de una adecuada nutrición y un correcto aseo oral en los niños, mientras que un menor porcentaje de encuestados 0.8 %, no le dan a este tema ninguna importancia, posiblemente por desconocimiento total o por negligencia. Con los datos obtenidos se puede comprobar que la mayoría de los padres están de acuerdo en que para preservar la salud bucal de sus hijos es muy necesario una buena nutrición y un buen aseo bucal, al igual que el consejo y orientación de un profesional de esta área para evitar algún tipo de complicación en sus hijos

La higiene es la principal forma de preservar la salud bucal y no se debe olvidar el cuidado de la boca durante todas las etapas de crecimiento, ya que podría acarrear

múltiples enfermedades. La responsabilidad de los padres conjuntamente con la orientación profesional deben crear unos buenos hábitos de higiene oral en los niños, cumpliendo ciertos requerimientos básicos como seleccionar un cepillo dental adecuado, así como un enjuague bucal, pasta dentífrica e hilo dental para poder garantizar una limpieza más eficaz de los dientes y las encías, sin dejar de lado el consejo profesional de un odontólogo.

A tempranas edades escolares se recomienda nutricionalmente una buena dieta infantil que debe estar provista de abundantes lácteos, frutas y verduras, esto ayudará a prevenir problemas y enfermedades bucales a futuro; evitando el consumo de alimentos y bebidas con mucha azúcar o de consistencia pegajosa que en estos días son los que presentan un mayor consumo entre los niños y los que con mayor frecuencia acarrearán complicaciones en la salud oral infantil.

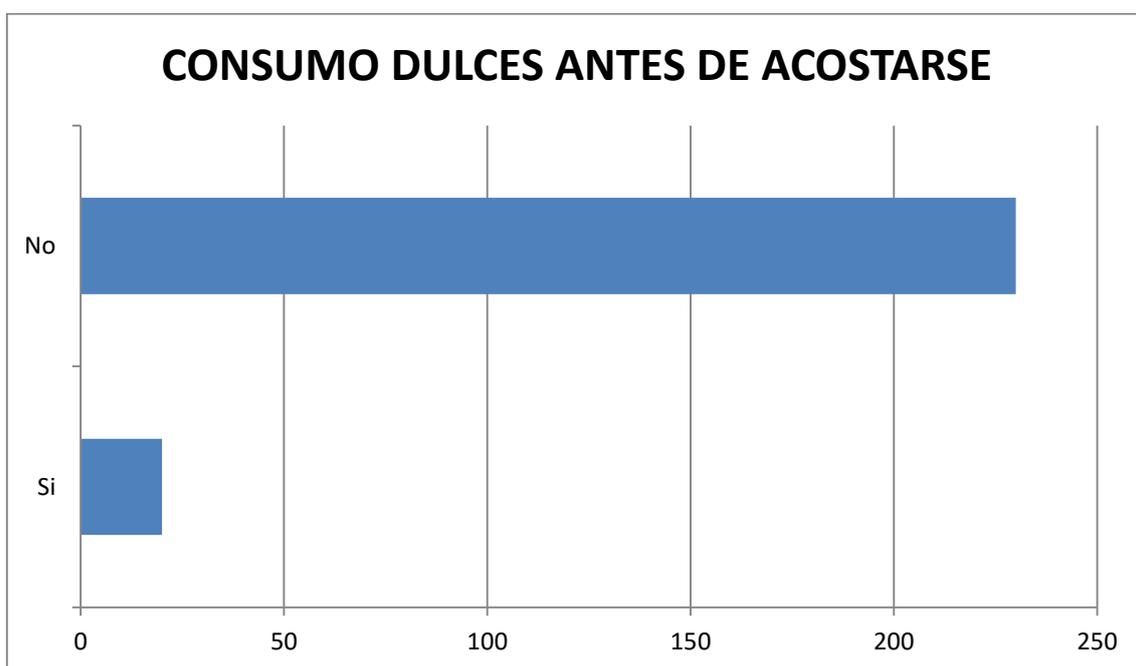
17- ¿Su hijo/a consume dulces o alimentos que contienen mucha azúcar antes de acostarse?

CUADRO N° 17

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	20	8 %
No	230	92 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 17



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 92% de encuestados que son 230, afirman que sus hijos no consumen dulces antes de acostarse, en un rango menor de 20 padres de familia representados por el 8%, indican que sus hijos si ingieren dulces antes de dormir, niños que están expuestos al ataque de bacterias, generadoras de caries y correspondiente deterioro de su salud oral, sobre todo si no se procede a la limpieza bucal adecuada antes de acostarse. Los padres reflejan en sus respuestas que sus hijos no consumen dulces antes de acostarse, dejando en duda si esto sucede realmente; a pesar que son conscientes de las complicaciones que acarrea el consumo de dulces antes de acostarse generalmente no evitan que los niños consumen cereales altos en azúcar como cereales industrializados, dulces, chocolates y refrescos carbonatados

Lo más importante en una alimentación saludable es tener un horario de acuerdo a cada tipo de comida y la cantidad que el niño debe ingerir a lo largo del día, ya que la velocidad y el ritmo del metabolismo no es el mismo, por lo cual una dieta con los hábitos alimenticios erróneos pueden provocar algún tipo de trastorno del sueño. En la noche la digestión es más lenta, por ello deben evitar el consumo de una cena abundante o excedida en grasas y cambiarlos por alimentos mas ligeros como frutas, verduras, lácteos o cereales, debido a que son más fáciles de digerir y son inductores del sueño.

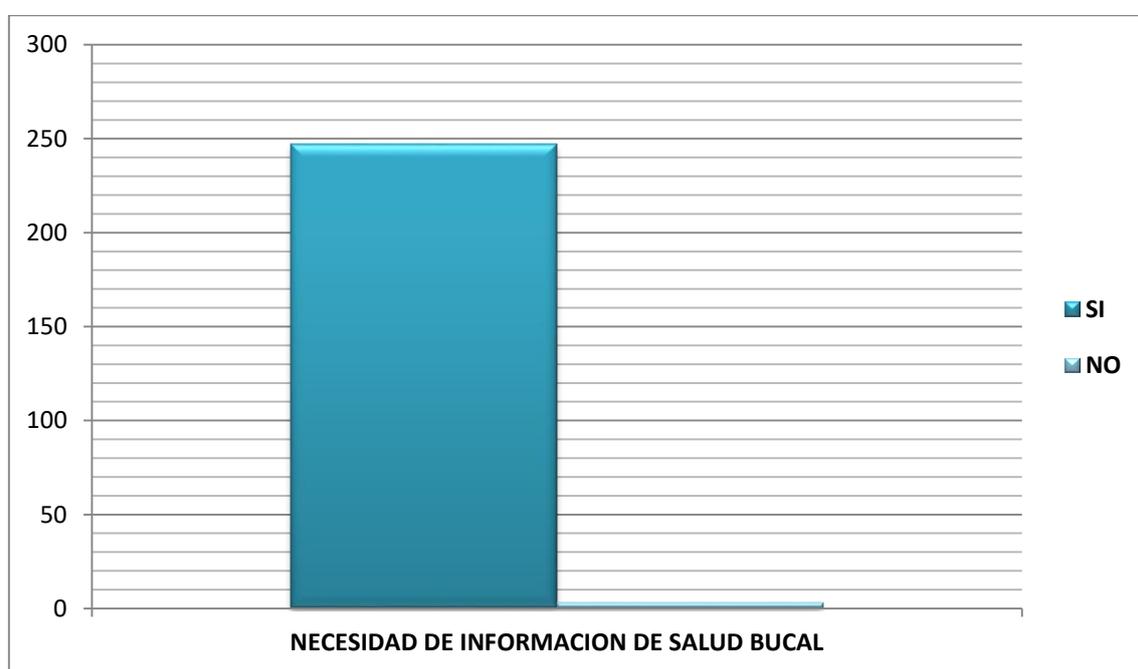
18.- ¿Considera necesaria la existencia de información sobre alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de los niños en edad escolar?

CUADRO N° 18

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	247	98,8 %
No	3	1,2 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 18



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 98,8 % de los encuestados, considera muy necesaria la información sobre los alimentos y preparaciones gastronómicas que mejoren la salud oral de sus hijos, en contraste un pequeño porcentaje de encuestados, 1,2 % no le concede importancia a este tema, por desconocimiento o desinterés.

El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. La necesidad de tener información acerca de alimentos que promuevan la salud bucal de los niños es crucial debido a la exposición mediática que los niños tienen acerca de los productos existentes en el mercado. A pesar de los leves conocimientos que ellos poseen han provocado esta necesidad de

una información más específica para evitar un crecimiento exponencial de las enfermedades y trastornos bucales al igual que otras que están afectando a los niños en tempranas edades, además para que los padres puedan guiarse y generar una alimentación saludable con alimentos o preparaciones gastronómicas que promuevan la salud bucal de sus hijos ya que la existente información es muy escasa o demasiado difícil conseguirla

En un plan alimentario, deben existir alimentos abundantes de proteínas animales y vegetales como lácteos, carnes, pescados, cereales, verduras y frutas. Así como carbohidratos que son imprescindibles por su aporte de energía y forman parte de una dieta normal. Los alimentos deben ser distribuidos en todo el día para que el niño obtenga la energía necesaria para un correcto funcionamiento en relación a su actividad diaria. El abuso de la comida rápida nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a enfermedades infantiles.

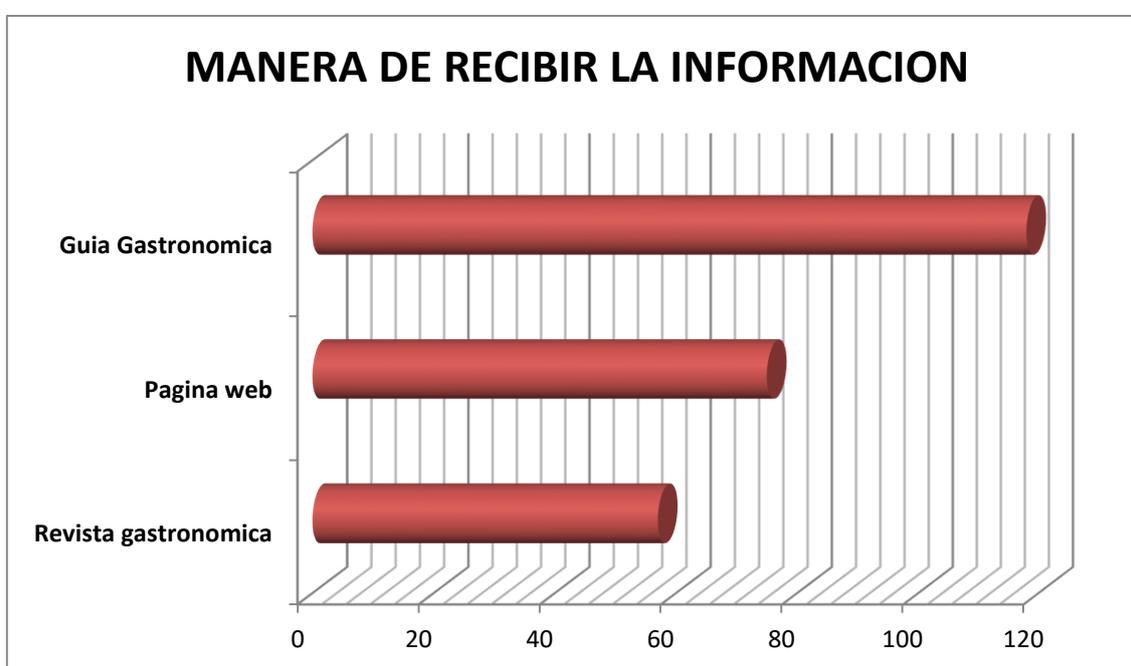
19.- ¿De qué manera le gustaría conocer sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de su niño o niña?

CUADRO N° 19

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Guía gastronómica	118	47,2 %
Revista gastronómica	57	22,8 %
Página web	75	30 %
TOTAL	250	100 %

FUENTE: Padres de Familia de la Unidad Educativa San Felipe Neri
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 19



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La guía gastronómica tiene una aceptación del 47% como fuente de información sobre los alimentos y cómo elaborarlos, buscando el bienestar en la salud bucal de los niños, el 30 % de los encuestados prefieren la página web, como fuente de información, ya que en razón de su actividad, tienen acceso a los medios informáticos, finalmente el 22.8%, prefiere la revista gastronómica como fuente de información.

Los padres se han percatado de la escasa información concreta que les proporcione una orientación odontológica para promover la salud bucal de sus hijos, con la guía gastronómica se pretende satisfacer esta falta de conocimiento sobre una alimentación

sana que promueva la salud bucal de los niños, debido a que la gastronomía es uno de los factores mas notables y que están fuertemente vinculados con la salud bucodental de los niños que siempre se debe tomar en cuenta. En beneficio de la salud infantil no deben faltar acciones encaminadas a fomentar una dieta balanceada y sana en los niños favoreciendo la buena salud bucodental. Cada vez que se ingiere un alimento o bebida saber de los efectos negativos o positivos que se pueden llegar a desarrollar, al igual si no existe una correcta higiene dental.

B. ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LA SALUD BUCAL

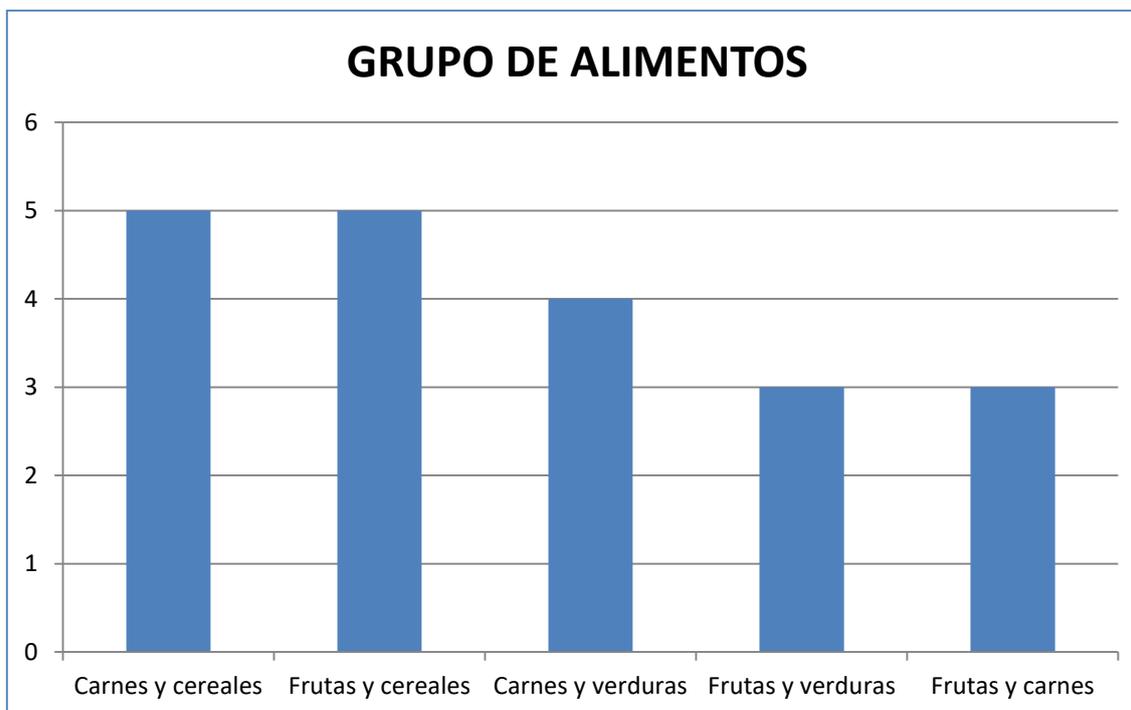
1.- ¿Qué grupo de alimentos recomienda que se incluya en la dieta diaria de los niños para promover su salud bucal?

CUADRO N° 1

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Frutas y verduras	3	15 %
Frutas y carnes	3	15 %
Carnes y verduras	4	20 %
Carnes y cereales	5	25 %
Frutas y carnes	5	25 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los profesionales encuestados se inclinan en iguales rangos de frutas y carnes así como verduras y carnes en un 15%, entre carnes y verduras el 20%, pero la mayoría de odontólogos coinciden en el consumo de frutas y carnes, cereales y carnes el 25%.

La alimentación al ser fundamental para mantener unos dientes sanos y fuertes en los niños los odontólogos opinan que en una dieta diaria normal se debe consumir frutas, cereales, carnes y verduras, en mayor cantidad que otros grupos debido a que son

alimentos ricos en fibra, que al provocar mayor trabajo bucal como la masticación ocasiona una mayor fabricación de saliva, el mejor neutralizador de la boca. También estos grupos de alimentos contienen varios tipos de beneficios nutricionales como alto contenido de agua, aminoácidos esenciales que ayudan a mantener el nivel normal de azúcar en la sangre promoviendo la salud del niño. Los odontólogos opinan que el consumo equilibrado de estos animales dándose de acuerdo a la edad, sexo y actividad de los niños ayudan a prevenir inflamaciones en las encías y lengua.

Pero los padres deben tener en cuenta otros aspectos complementarios a la nutrición que generen bienestar en la salud e higiene dental infantil como incentivar el cepillado 3 veces o una después de cada comida; usar hilo dental para eliminar las bacterias conjuntamente con un enjuague bucal.

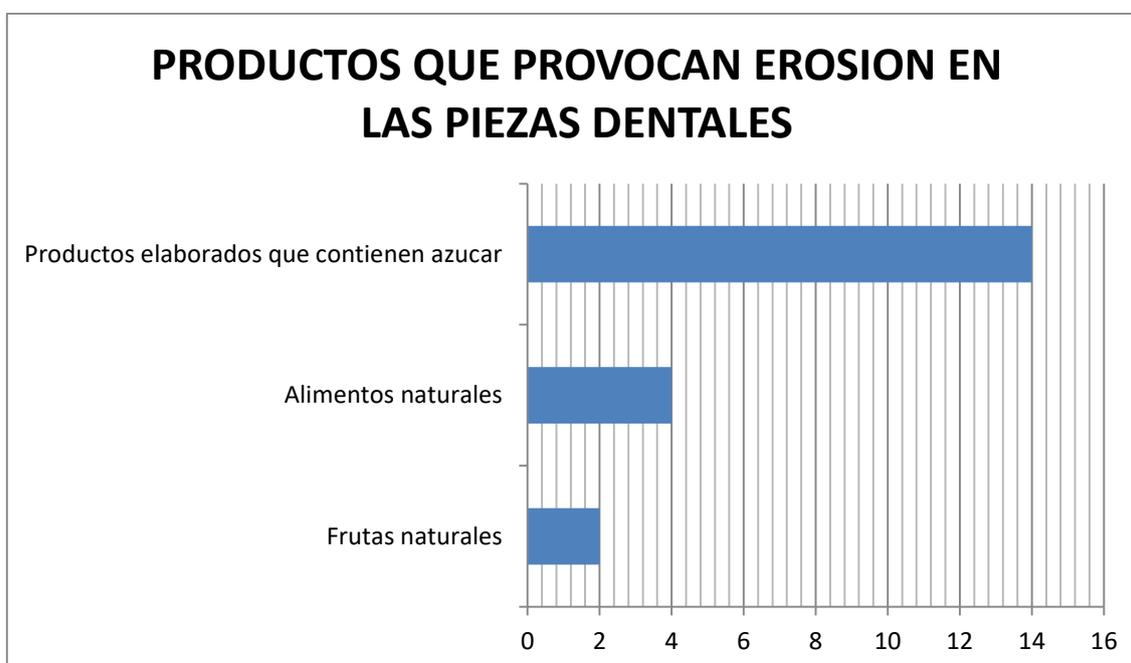
2.- ¿Qué tipo de alimentos o productos elaborados provocan la erosión del esmalte dental dañando la estructura de las piezas dentales de los niños?

CUADRO N° 2

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Frutas naturales	2	10 %
Alimentos naturales	4	20 %
Productos elaborados que contienen azúcar	14	70 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los productos elaborados que provocan la erosión del esmalte dental dañando la estructura de las piezas dentales de los niños, es considerado según los odontólogos encuestados por los productos elaborados que contienen azúcar con un total del 70% que son 14 odontólogos, seguido por 4 odontólogos indicados por el 20% que consideran que son los alimentos naturales, y 2 profesionales en un porcentaje menor del 10% consideran que son las frutas naturales

Según los odontólogos los productos elaborados que contienen azúcar como bebidas gasificadas, cereales artificiales o bebidas industrializadas, que al ser consumidos

conjuntamente con la falta de higiene muestran más incidencia en generar problemas dentales infantiles ya que al contener ciertos ácidos, azúcares y colorantes que son asociados con un sin número de complicaciones bucales infantiles como la reducción del esmalte, limitar la absorción de calcio que afecta la densidad ósea, agrietamientos de las piezas dentales y caries.

Para mantener a los dientes sanos no sólo tienes que tener cuidado con lo que comas o bebas sino también mantener una buena limpieza, cepillarse como lo indica los odontólogos y usar hilo dental.

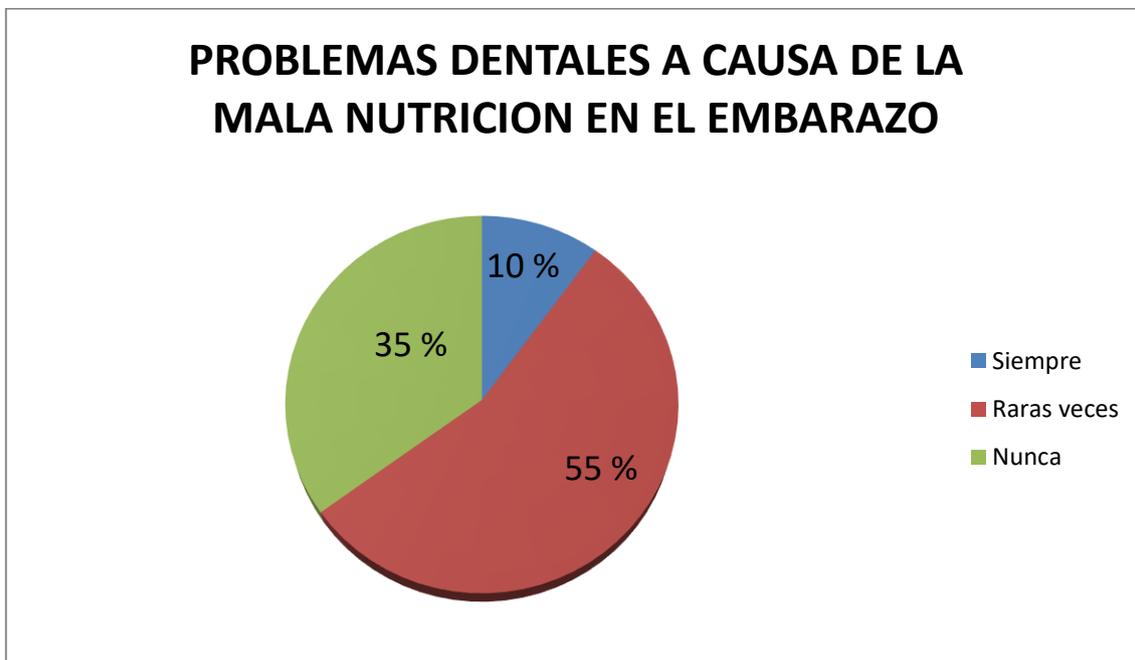
3.- ¿Considera que el tipo de nutrición durante el embarazo es una causa para que el niño al crecer tenga problemas dentales?

CUADRO N° 3

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	2	10 %
Raras veces	11	55 %
Nunca	7	35 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los encuestados opinan que no siempre el tipo de nutrición durante la gestación del niño cause problemas dentales, un 10% afirman que si es un problema la mala nutrición en el tiempo de embarazo y no solo para la formación de las piezas dentales de los niños, mientras que el 55% consideran que si tiene una incidencia el tipo de nutrición y el restante de encuestados que son el 35% consideran definitivamente que no es un atenuante para la mala formación dental.

Este periodo exige un cuidado minuciosos en la elección, cantidad y calidad de los alimentos que deben ingerirse para un buen desarrollo en la gestación, por eso el cuidado de la salud dental en los infantes debe iniciarse desde la gestación. Mientras se desarrolla el embarazado, la alimentación es la fuente primordial de la nutrición del

bebé, por eso los alimentos no deben ser simplemente calorías vacías sino proveer los nutrientes que el bebé necesita para crecer. Uno de esos nutrientes es el calcio encargado de ayudar en el desarrollo óseo incluido los dientes los cuales se forman en la sexta semana si en este periodo existe mucha comida chatarra puede llegar a interrumpir la calcificación de los dientes que aumenta el riesgo a presentar caries a tempranas edades

El uso de la azúcar alternativa xilitol es muy recomendable en madres embarazadas debido a que retarde la transmisión de ciertas bacterias y siempre tener presente en la dieta fuentes proteicas con baja grasa que garantizan el aporte de proteínas vitaminas y minerales pues son las que mejor aprovecha el bebe para formar sus propios tejidos.

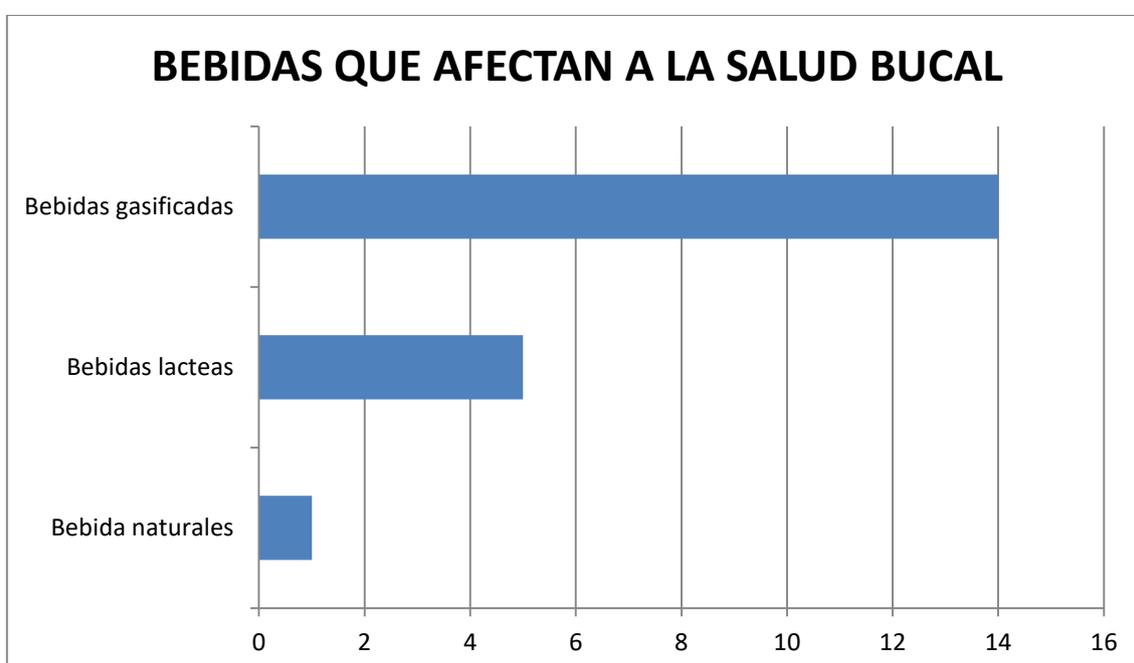
4.- ¿Del siguiente listado de bebidas cual favorece la destrucción del esmalte y llegar hasta la ruptura de piezas dentales?

CUADRO N° 4

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Bebidas naturales	1	5 %
Bebidas lácteas	5	25 %
Bebidas gasificadas	14	70 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las bebidas naturales, de acuerdo a las opiniones del 5% de encuestados no favorece a la destrucción del esmalte, consideran el 25% de encuestados que las bebidas lácteas son las que favorecen a esta destrucción pero la mayoría considerada en un 70% del total de encuestados opinan que son las bebidas gasificadas las que favorecen la destrucción del esmalte y llegar a la ruptura de piezas dentales.

Los refrescos están compuestos básicamente de azúcares, ácido cítrico que son una fuente rápida y concentrada de energía alimento de las bacterias que dan origen a las caries, hay que tener en cuenta que si se da el cepillado inmediatamente después de beber alguna bebida gasificada podríamos extender la acidez e incrementar el daño, sin

olvidar que sólo pueden dañar la boca del niño sino también sumar notables calorías a la dieta

Las bebidas gasificadas han venido convirtiéndose en una de las bebidas más comunes que acompañan las comidas en especial el almuerzo, un hábito muy común entre las familias reemplazando el agua para comer o el jugo de fruta natural. La mayoría de los profesionales encuestados concuerdan que las bebidas gasificadas son las que más influyen en la degradación dental infantil ocasionando un desgaste en las piezas dentales.

Esta degradación dental está asociada a diferentes factores de riesgo relacionados con nuevos hábitos nutricionales y estilos de vida. El aumento del consumo de bebidas gaseosas a tempranas edades ha venido siendo un signo de preocupación menor para los padres ya que solo en su mayoría es importante satisfacer las necesidades y solo controlar el azúcar que ingieren sus hijos.

5.- ¿Una alimentación sana atribuye a la salud bucal de los niños, de no cumplirse puede afectar al metabolismo interno, favoreciendo la destrucción de los dientes y de fomentar otros tipos de enfermedades bucales?

CUADRO N° 5

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	6	30 %
Raras veces	12	60 %
Nunca	2	10 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Raras veces a una alimentación sana atribuye a la salud bucal de los niños, es la opinión que vierten los encuestados considerándose un 60%, una minoría, como el 10% establecen su opinión por la opción que nunca y el 30% afirman que siempre la alimentación es una causa de problemas bucales.

Los odontólogos han señalado en su gran mayoría que raras veces una alimentación sana atribuye a la salud bucal y puede afectar el metabolismo interno de los niños, aunque una alimentación variada y equilibrada siempre garantiza un estado nutricional

adecuado para mantener un buen nivel de desarrollo de la salud general y bucodental en los niños. La influencia negativa de la nutrición en la salud oral es amplia y puede llegar a ser causada por alteraciones nutricionales como la obesidad o la desnutrición.

La mala nutrición se han asociado con patologías orales, favoreciendo la destrucción de las piezas dentales y enfermedades bucales de toda clase, sin embargo algunos señalaron que siempre va a provocarse daños dentales en los niños si hay un cambio negativo en el metabolismo por causas externas como el tipo de nutrición o por enfermedades metabólicas o problemas en la absorción de nutrientes, que genéticamente han sido pasadas desde la madre al niño.

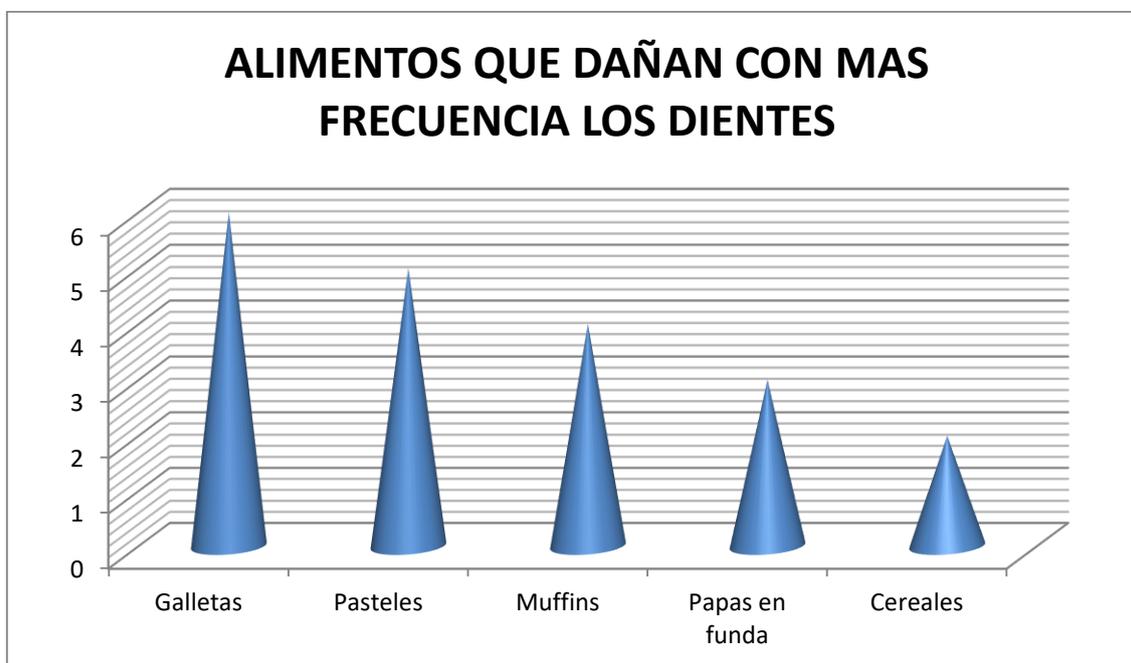
6.- ¿De la siguiente lista de alimentos elaborados con almidones y harinas considera que dañan con más frecuencia los dientes de los niños?

CUADRO N° 6

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Galletas	6	30 %
Pasteles	5	25 %
Papas en funda	3	15 %
Cereales	2	10 %
Muffins	4	20 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 30% de encuestados que son 6 odontólogos afirman que las galletas son alimentos que dañan con más frecuencia los dientes de los niños, 5 profesionales de la salud bucal en un 25% consideran que son los pasteles, un 15% que representan a 3 odontólogos aseveran que son las papas en funda, en menor porcentaje aluden que son los muffins en un 20% y el restante de encuestados que son el 10% consideran que son los cereales.

Los niños tienen requerimientos nutricionales que dependen de las características genéticas y metabólicas de cada uno para alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental. Aunque se han determinado las recomendaciones diarias de un gran número de

nutrientes, solamente una dieta variada puede proveer los nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo.

Los almidones que se consumen tradicionalmente en preparaciones gastronómicas y que se encuentran en varios alimentos como granos refinados representan una gran porción de la ingesta diaria, por esa razón es recomendable comer estos tipos de carbohidratos saludables y complejos antes que azúcares refinados como dulces.

Además la cocción del almidón al aumentar considerablemente su volumen limita la cantidad que se ingiere en especial en los niños y que de estos alimentos hay que tener en cuenta que unos son mejores y más sanos que otros.

Las caries dentales uno de los trastornos más comunes, y ciertos alimentos que contienen en su mayoría almidones aumentan el riesgo de generar caries dental, debido a que son alimentos pegajosos y permanecen sobre los dientes durante mayor tiempo que otros hay que tener cuidado en los refrigerios y la frecuencia de consumos debido a que si se excede aumentan el tiempo en que los ácidos están en contacto con la superficie del diente provocando enfermedades bucales.

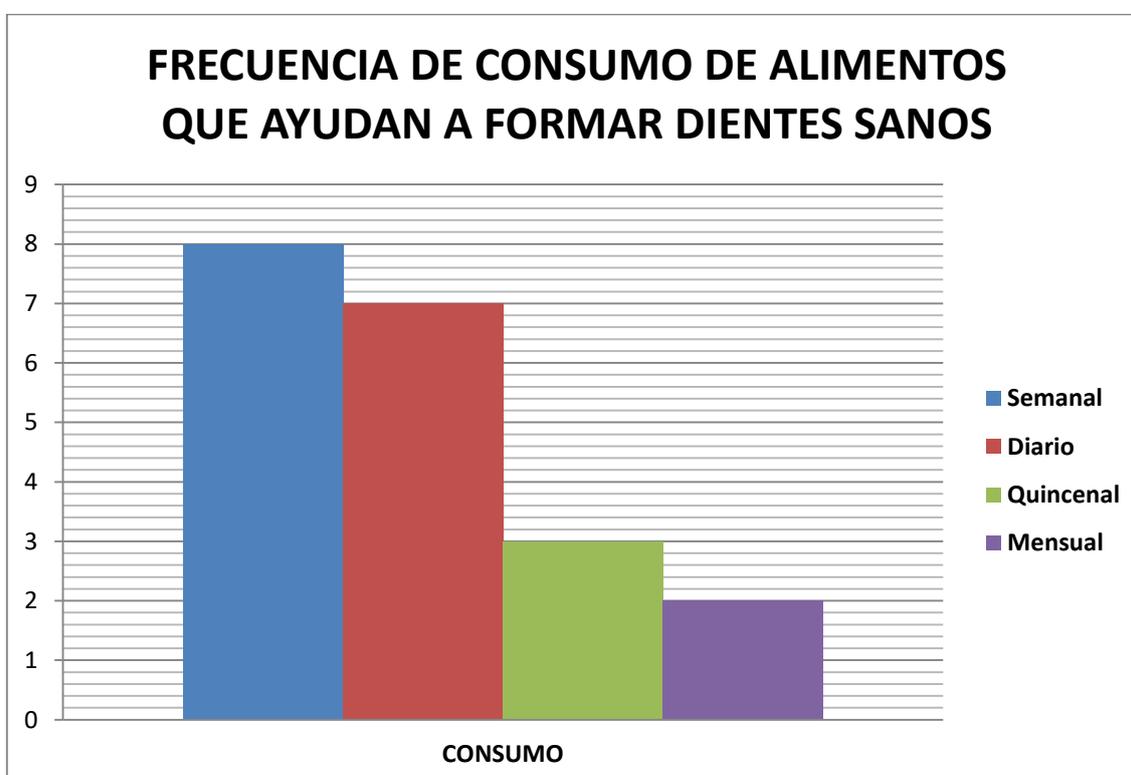
7.- ¿El consumo de productos lácteos, frutas, verduras y vegetales ayudan a formar dientes sanos, con qué frecuencia lo debe hacer un niño/a?

CUADRO N° 7

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diario	7	35 %
Mensual	2	10 %
Semanal	8	40 %
Quincenal	3	15 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los encuestados el 40% opina que una alimentación semanal contenga por lo menos lácteos, frutas, verduras y vegetales es recomendable para una buena salud bucal de un niño, el 35% afirma que es necesario consumir estos alimentos con una frecuencia diaria, un 15% considera que se los debe consumir por lo menos quincenalmente, y en un rango menor del 10% opina que debe ser el consumo con una frecuencia mensual.

Los alimentos son necesarios para un desarrollo óptimo de cada una de sus diferentes épocas del crecimiento como lactancia, preescolar, escolar y adolescente, aunque cada una de estas etapas estén muy relacionados por edades y periodos educativos. Cada uno de estos grupos debe ser tratado de forma distinta desde el punto de vista alimenticio por lo que los profesionales de la salud bucal en su mayoría recomiendan que en lo posible se consuma semanalmente o diariamente productos lácteos, frutas, verduras y vegetales.

Algunos odontólogos mencionan que muchos componentes de los alimentos tienen la habilidad de reducir la creación de caries por los carbohidratos, como el fosfato presente en vegetales y cereales que previene la pérdida de fósforo del esmalte dentario y contribuye a la re mineralización del esmalte.

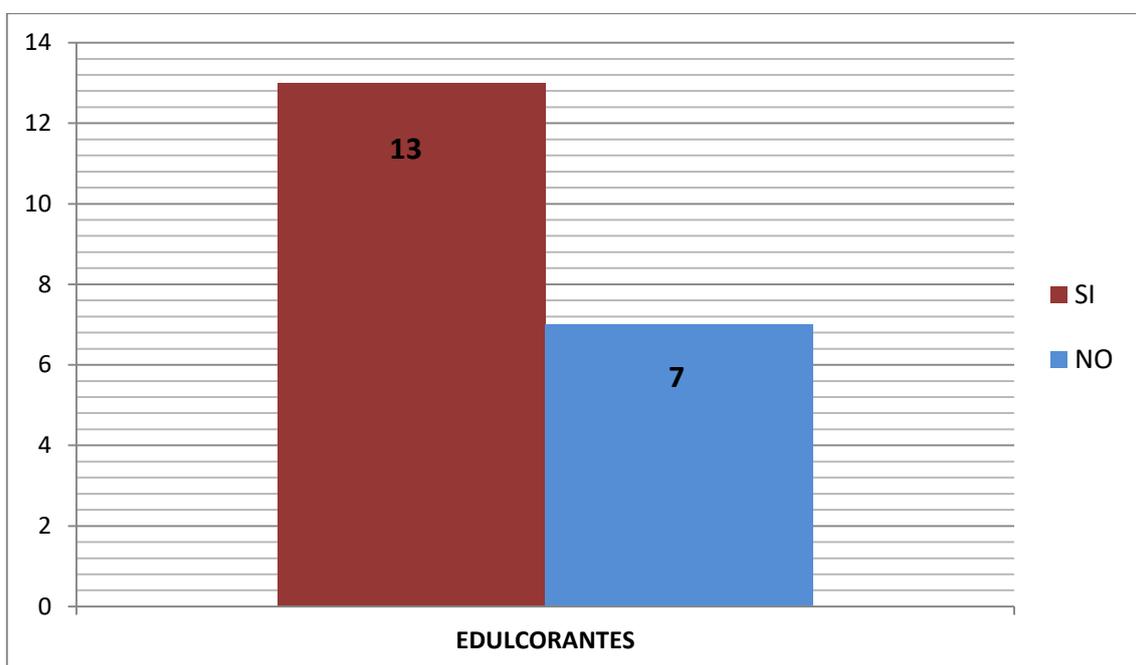
8.- ¿La utilización de edulcorantes en elaboraciones gastronómicas puede ayudar a controlar la placa bacteriana de la boca, evitando la temida caries en los niños?

CUADRO N° 8

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	13	65 %
No	7	35 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La gran mayoría de encuestados que son el 65% que están de acuerdo que los edulcorantes que se utilicen en la elaboración de alimentos pueda ser una causa para controlar la placa bacteriana, al contrario que un 35% aseguran que no ayudaría a controlar la placa bacteriana evitando la formación de caries.

Los edulcorantes son sustancias consideradas no cariogénicas que sirven para proveer de sabor dulce a diferentes alimentos o preparaciones gastronómicas que en su mayoría son sustitutos naturales o artificiales de otro tipo de endulzantes y no son metabolizados por las bacterias de la placa o son metabolizados de una manera más lenta y son considerados seguros para los dientes.

La utilización de edulcorantes en elaboraciones gastronómicas da un gran aporte para controlar la placa bacteriana ya que disminuye la presencia de carbohidratos en la boca evitando una alteración del PH en la boca. Sin embargo una minoría indico que no ayuda en lo más mínimo ya que se conserva todavía el mito de que produce cáncer o algún tipo de alteración en el desarrollo infantil, dando a notar que existe también una deficiencia de información respecto a los edulcorantes.

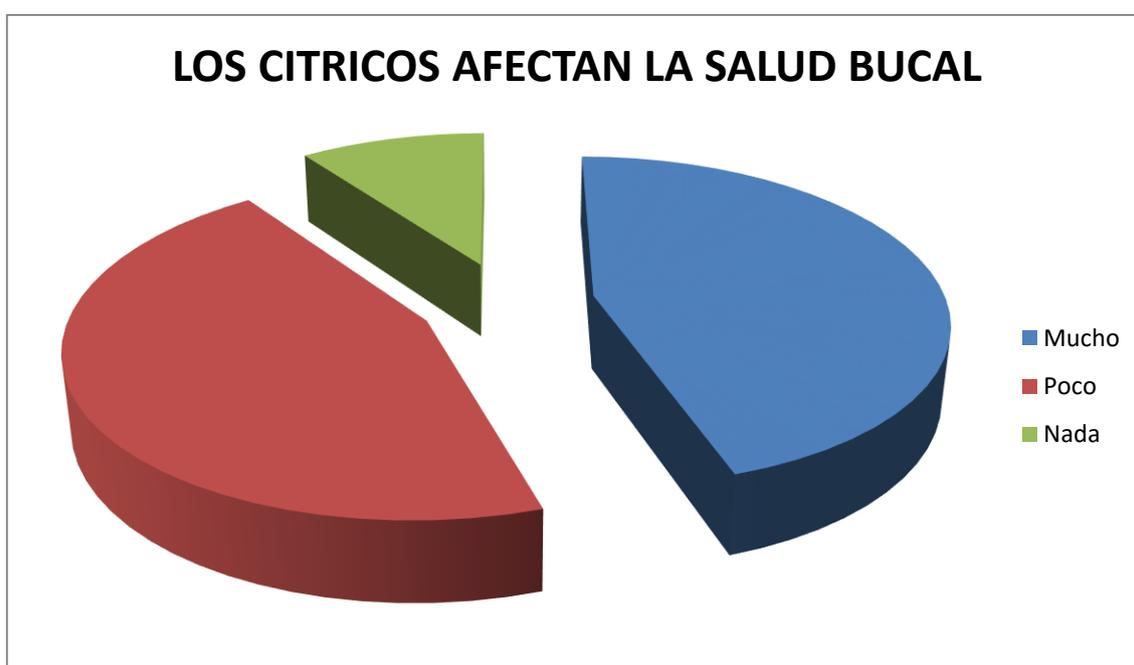
9.- ¿Los niños consumen con frecuencia los cítricos con sal, considera que esto afecta su salud bucal?

CUADRO N° 9

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Mucho	9	45 %
Poco	9	45 %
Nada	2	10 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 odontólogos encuestados 9 consideran que el consumo frecuente de cítricos con sal afecta la salud bucal de los niños que son el 45%, de igual manera 9 que corresponden al 45% consideran q afecta poco a la salud bucal y en una minoría notable de 2 odontólogos consideran q no afecta en nada a la salud bucal el consumo de cítricos con sal que representan el 10% del total de encuestados.

En los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los odontólogos resalta que siempre va a existir un daño representativo por el consumo excesivo de cítricos con sal a la salud bucal infantil, y su nivel de afectación se da por varios factores como el fisiológico y la frecuencia que se consuma este tipo de alimentos. El compuesto

responsable de los daños es el ácido cítrico q se encuentra en frutas acidas, en ciertos alimentos naturales o artificiales como bebidas gasificadas; este acido disuelve el calcio ablandando los dientes volviéndose frágiles y sensibles al dolor y en peor de los casos generar caries a tempranas edades.

Ciertos padres permiten que sus hijos consuman más frecuentemente por su bajo costo y de fácil adquisición para ellos, sin saber que los efectos colaterales son varios y a largo plazo como la erosión del esmalte de los dientes, formación de cálculos renales a tempranas edades al igual que gastritis, decaimiento, retención de líquidos y la mala absorción de calcio tan importantes para el desarrollo y crecimiento infantil, estos son algunos de las complicaciones que conlleva el consumo frecuente de cítricos con sal

Hay que tomar en cuenta que a los cítricos no hay que enmarcarlos como frutas malas para la salud si es que su consumo es moderado en una dieta diaria no existe ningún daño a la salud.

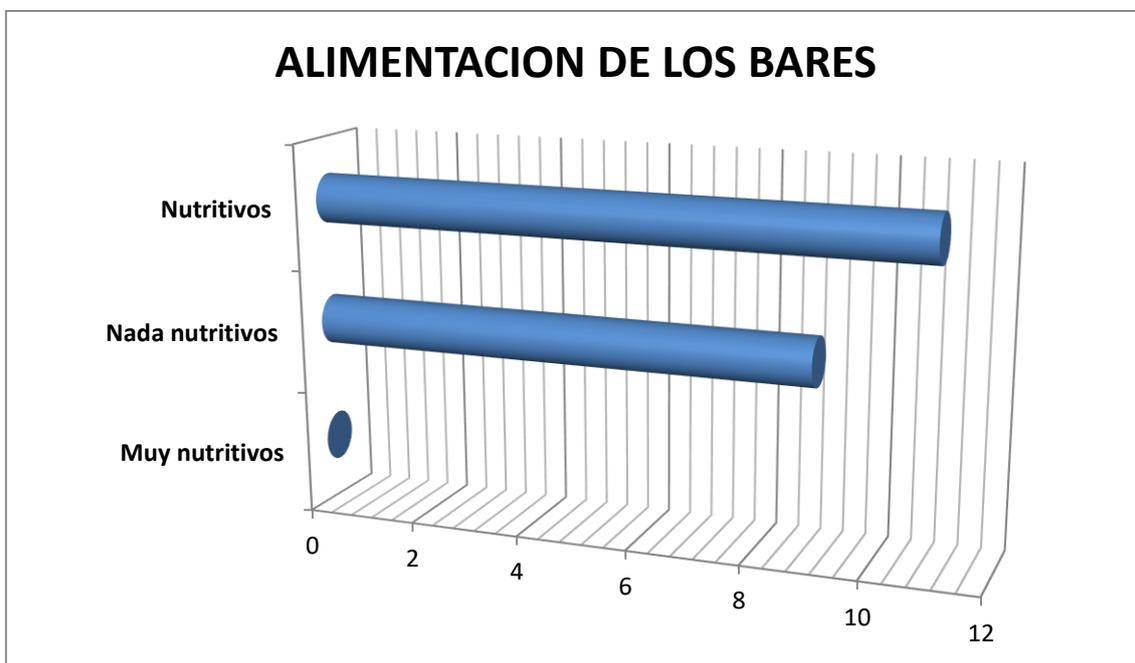
10.- Considera que los alimentos que se comercializan en los bares de las diferentes instituciones educativas son:

CUADRO N° 10

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Muy nutritivos	0	0 %
Nutritivos	11	55 %
Nada nutritivos	9	45 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 odontólogos encuestados, 11 profesionales representados por el 55% consideran que los alimentos que se comercializan en los bares de las diferentes instituciones educativas son nutritivos y en una cantidad mínima de 9 odontólogos que son el 45% consideran que no son nada nutritivos los alimentos que se comercializan en los bares.

Si bien es cierto, una correcta nutrición escolar es necesaria para una buena salud bucal y constituye fundamental para un buen desarrollo físico y psicológico en los niños sobre todo en la etapa escolar; pero lamentablemente la alimentación escolar en las diferentes

instituciones educativas es uno de los más descuidados y desbalanceados nutricionalmente hablando.

Sin embargo, se observa entre los padres, familiares así como en algunos expendedores de los productos en los bares, un desconocimiento de las necesidades nutricionales de esta etapa de la vida.

Los odontólogos según su criterio consideran que en su mayoría los alimentos que se comercializan en los bares de las diferentes instituciones educativas son nutritivos ya que contienen en gran parte los componentes nutritivos básicos como proteínas carbohidratos y grasas aunque algunos excedan la cantidad necesaria de nutrientes básicos para conservar una buena salud bucal; aunque algunos odontólogos consideran que no son nada nutritivos los alimentos expendidos en los bares por contener conservantes en exceso al igual que grasas o colorantes que superan fácilmente el nivel calórico requerido para un día normal.

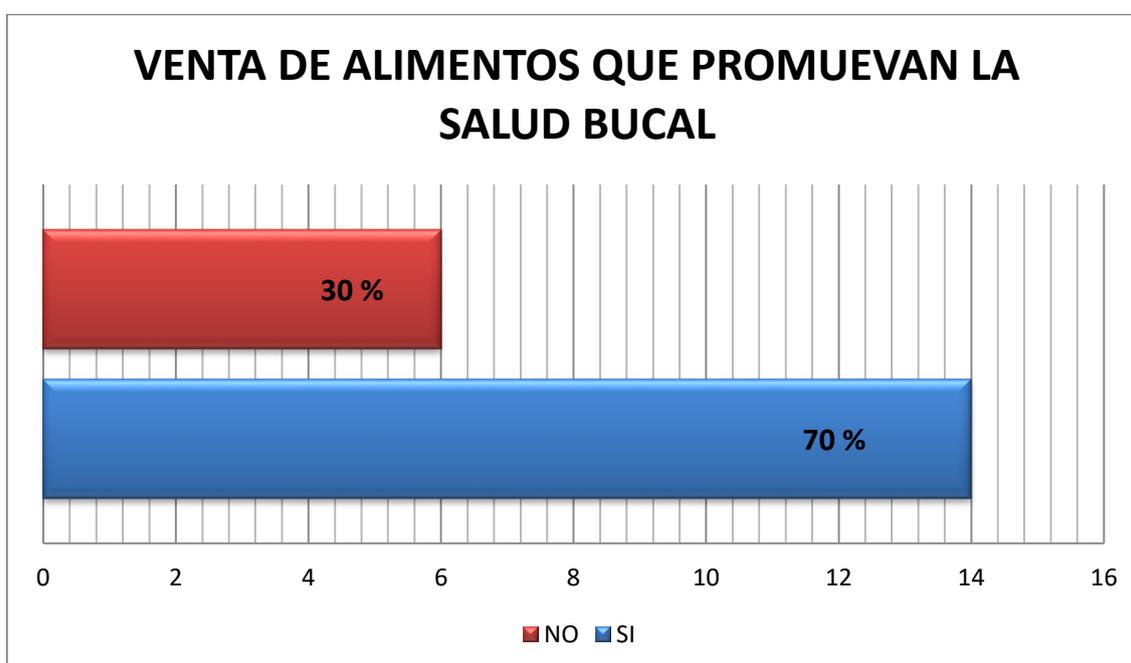
11.- ¿Piensa que en los bares de las instituciones educativas se deben promover la venta de alimentos que promuevan la salud bucal?

CUADRO N° 11

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	14	70 %
No	6	30 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 odontólogos, 14 creen que si se debería promover la venta de alimentos que promuevan la salud bucal que representan el 70%, y 6 odontólogos que son el 30% indicaron que no es necesario promover la venta de este tipo de alimentos.

Los variados alimentos que se expenden en los bares de las diferentes unidades educativas no contienen los requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad, actividad infantil y acorde a una correcta prevención de caries, así como de enfermedades a tempranas edades. Los odontólogos concuerdan en que se debe promover la venta de alimentos que promuevan la salud bucal al igual que se debe orientar en el hogar sobre que es bueno y que es malo comer en la escuela, así como de manera didáctica en la

escuela en el aspecto de higiene y como utilizar los diferentes implementos como el cepillo, hilo dental y enjuague bucal.

Como una elección de alimentos nutritivos para la alimentación escolar de los niños para promover la salud en general y la de los dientes que se encuentran en crecimiento, se debe proporcionar alimentos como yogures, frutas y frutos secos en preferencia con alimentos fritos o industrializados. También tomar en cuenta la cantidad de consumo de azúcares, los alimentos hechos a base de almidón como las papas fritas y panes suaves ya que son el alimento para las bacterias que provocan caries.

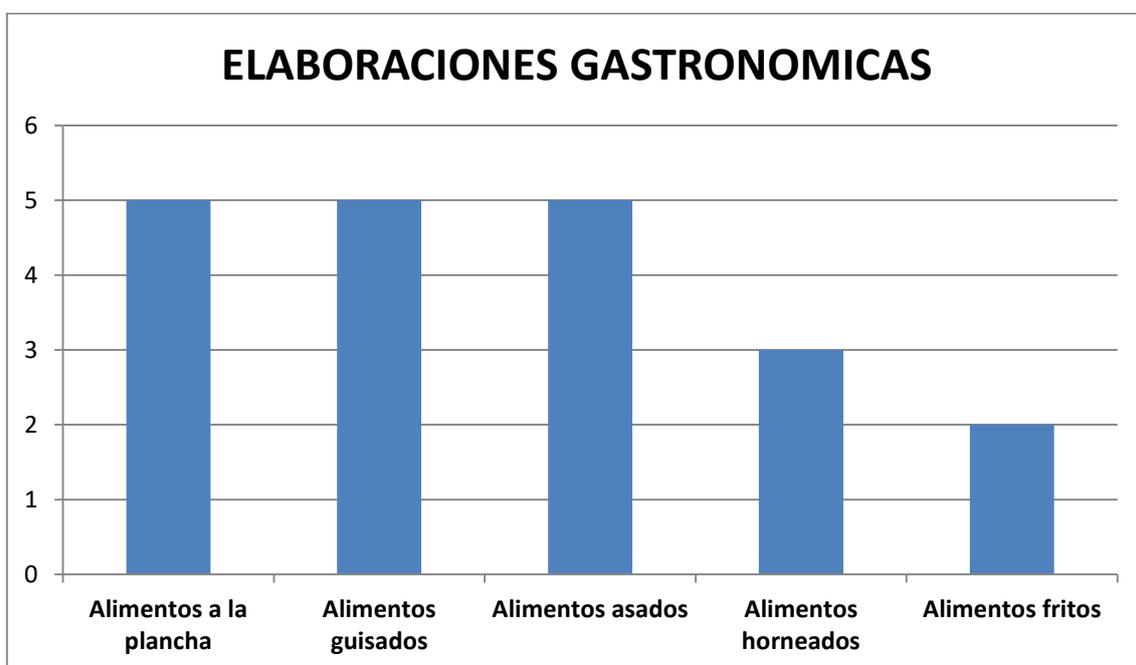
12.- ¿Según el tipo de cocción cual es la elaboración gastronómica más conveniente para promover la salud bucal en los niños?

CUADRO N° 12

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Alimentos fritos	2	10 %
Alimentos a la plancha	5	25 %
Alimentos guisados o cocinados lentamente	5	25 %
Alimentos horneados	3	15 %
Alimentos asados en la parrilla	5	25 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 profesionales que representan el 100 % de encuestas, coinciden los alimentos a la plancha con 5 odontólogos, al igual que alimentos guisados y alimentos asados a la parrilla con 5 profesionales que son el 25% en cada uno, son las elaboraciones gastronómicas más convenientes para promover la salud bucal y 2 odontólogos que son el 10% para alimentos fritos, que representan el 15% en el indicador alimentos horneados.

Los profesionales encuestados concuerdan que, de manera igualitaria los alimentos a la plancha, guisados y asados son las elaboraciones gastronómicas más convenientes

para promover la salud bucal infantil ya que mantienen de cada alimento las propiedades y factores nutricionales responsables de promover la salud bucal y permitir un crecimiento sano de cada componente, tejido o pieza dental en los niños.

Tomando en cuenta que la forma en la que se cocine un alimento, va a variar su calidad nutricional e influye directamente en la cantidad de alimentos que va a consumir el niño. Los estofados y guisos al ser una preparación a fuego lento se debe cuidar el tipo de alimento que se cocine y que no pierda todos sus nutrientes mientras dure la cocción y enriquecer nutricionalmente con verduras.

La cocción a la brasa también es un método de cocción que además de aportar el sabor de humo conserva los sabores y evita el consumo de grasas saturadas, en cada uno de estos métodos se logra evitar la pérdida de vitaminas y minerales de cada alimento, que colaboran a la prevención de enfermedades, al desarrollo bucal y promueven la salud bucal en los niños. Cocinar a la plancha es una de las cocciones que más se asocia a la conservación de nutrientes de cada alimento sometido a esta cocción ya que no se le añade grandes cantidades de aceite a los alimentos.

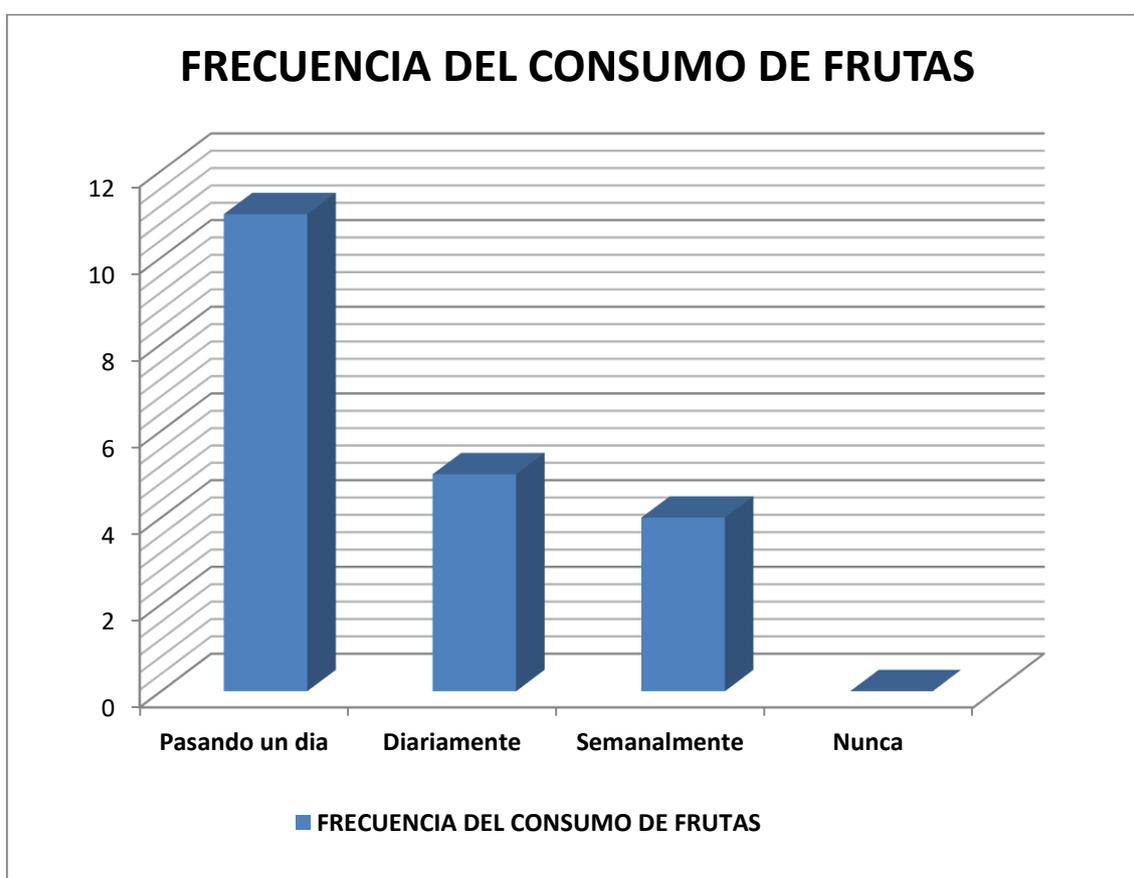
13.- ¿Con qué frecuencia los niños deben consumir fruta?

CUADRO N°13

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	5	25 %
Semanalmente	4	20 %
Pasando un día	11	55 %
Nunca	0	0 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 odontólogos encuestados 4 indicaron que los niños deben consumir fruta semanalmente y son el 20%, mientras que 11 consideran que deben consumir pasando un día y corresponden el 55% y finalmente ninguno indico que nunca deben consumir frutas.

Las frutas son muy importantes en una nutrición equilibrada aunque los niños no las consumen muy frecuentemente debido a que no les gusta o simplemente no se los ha

involucrado más con este tipo de alimentos, este tipo de alimentos que se los puede consumir cocidos o crudos aportan vitaminas, fibras, antioxidantes y minerales que ayudan a prevenir enfermedades y combatirlas así como influyen en un óptimo desarrollo físico.

Los odontólogos encuestados en su mayoría opinan que los niños deben consumir fruta pasando un día, para que las papilas de la boca se acostumbren a los sabores, también permite que el esmalte dentario se regenere para evitar el desgaste y presente la formación de caries y evitar daños bucales o irritaciones y en ciertos casos alergias.

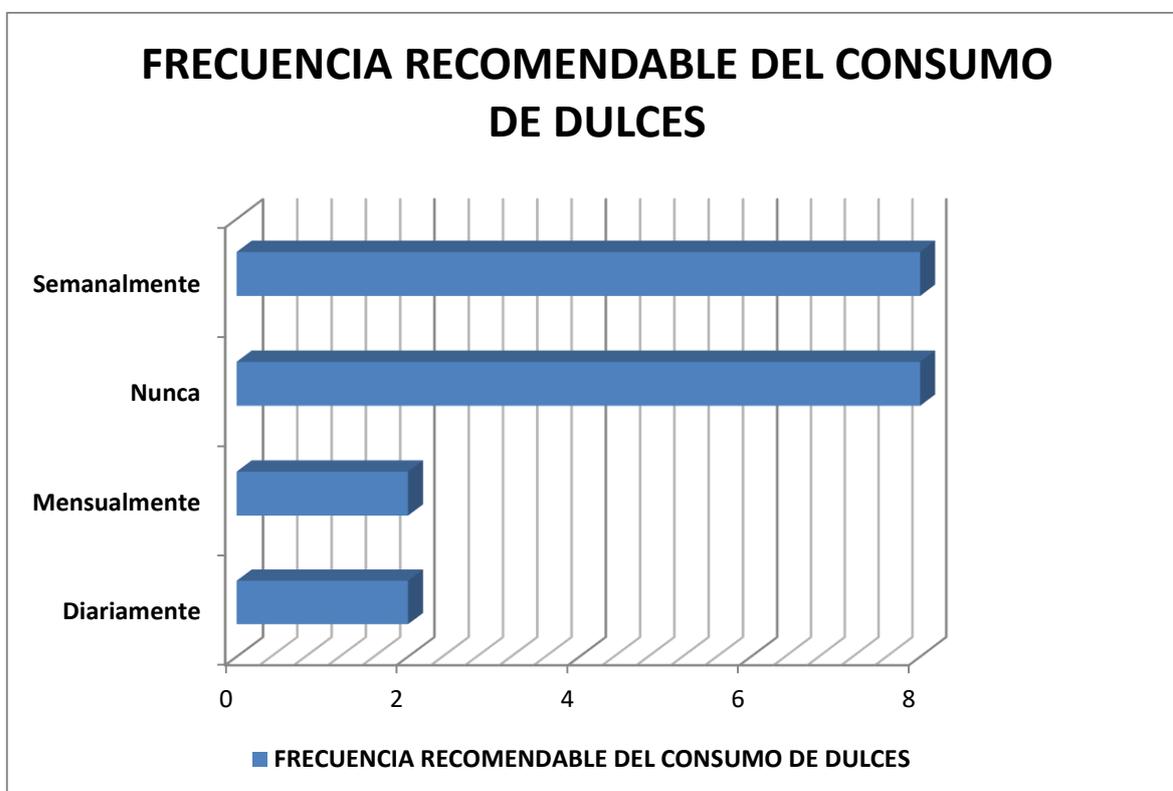
14.- ¿Con qué frecuencia es recomendable que los niños/as consuman dulces como chicles, chocolates, chupetes, caramelos, etc.?

CUADRO N° 14

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	2	10 %
Mensualmente	2	10 %
Semanalmente	8	40 %
Nunca	8	40 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los odontólogos encuestados 2 recomiendan que los niños consuman dulces diariamente y son representados por el 10%, mientras que 2 consideran que deben consumir mensualmente y corresponden al 10%, de igual manera 8 odontólogos que son el 40% indicaron que considera que deben consumirse dulces semanalmente y finalmente de igual manera 8 indicaron que nunca deberían consumir dulces los niños estos representan el 40% de los encuestados

Como resultado de la encuesta realizada a los odontólogos recomendaron que el consumo de dulces en los niños se realice semanalmente o preferiblemente se evite el consumo de este tipo de alimentos ya que se llega a evitar el desgaste excesivo de los dientes y producirse un daño considerable en las encías desencadenando una serie de enfermedades bucales, en caso de que no una limpieza adecuada de exceso de comida y exista un exceso de la misma.

El hábito de ingerir dulces van en aumento debido a la facilidad de influenciar a los niños así como para adquirir los mismos por su bajo costo tanto en los bares institucionales como en vendedores informales en las afueras de la unidad educativa, por estas razones hay que advertir a los padres de estos riesgos y empezar a llevar una dieta saludable, al igual que a los niños instruirles con charlas integrales de salud bucal, y de alimentación sana. También educar a los profesores y autoridades así como expendedores en la unidad educativa, para que el consumo de alimentos que promuevan la salud bucal durante las horas de clase.

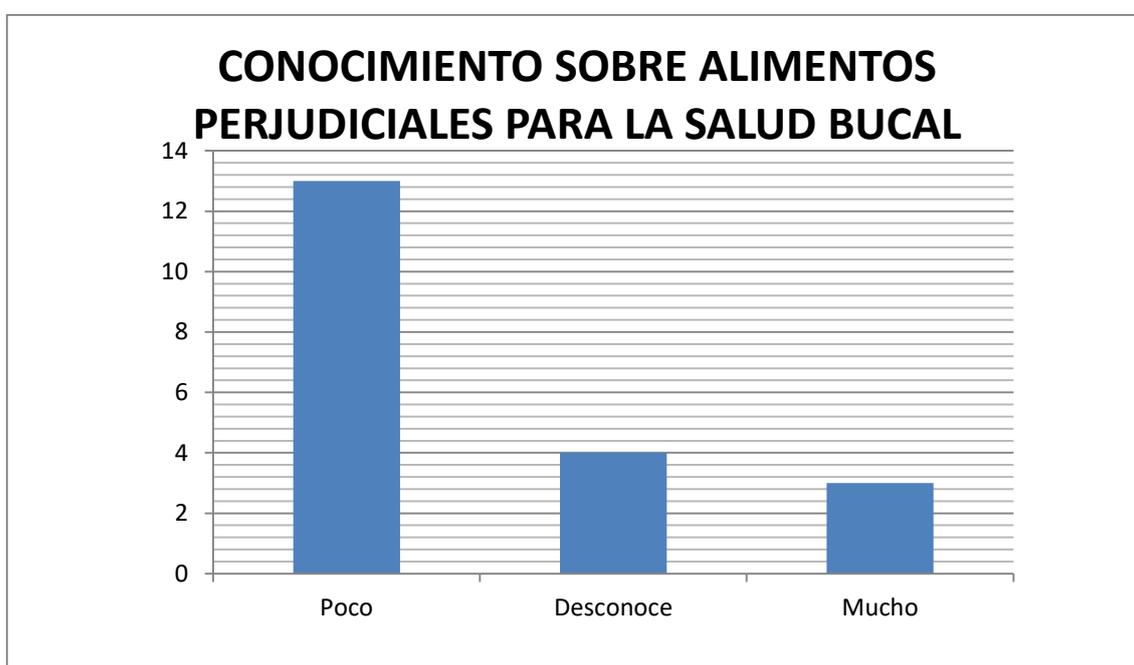
15.- ¿Conoce sobre el tipo de alimento que es perjudicial para la salud dental de un niño/a?

CUADRO N° 15

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Mucho	3	15 %
Poco	13	65 %
Desconoce	4	20 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Sobre el tema de salud dental de los niños y que alimentos perjudican el 65% de encuestados conocen poco sobre el tema, un 15% saben mucho sobre este tema y en una escala menor del 20% desconocen totalmente del tema.

Pudimos notar que la mayoría de los odontólogos encuestados tienen muy poco conocimiento profundo sobre los alimentos que son perjudiciales para la salud dental de un niño, es decir que gracias al conocimiento que han adquirido en sus estudios universitarios y a través de los años, han aprendido acerca de ciertos alimentos cariogénicos que más frecuentemente causan enfermedades bucales, o porque no existe una guía completa sobre los alimentos naturales y artificiales con sus complicaciones bucales.

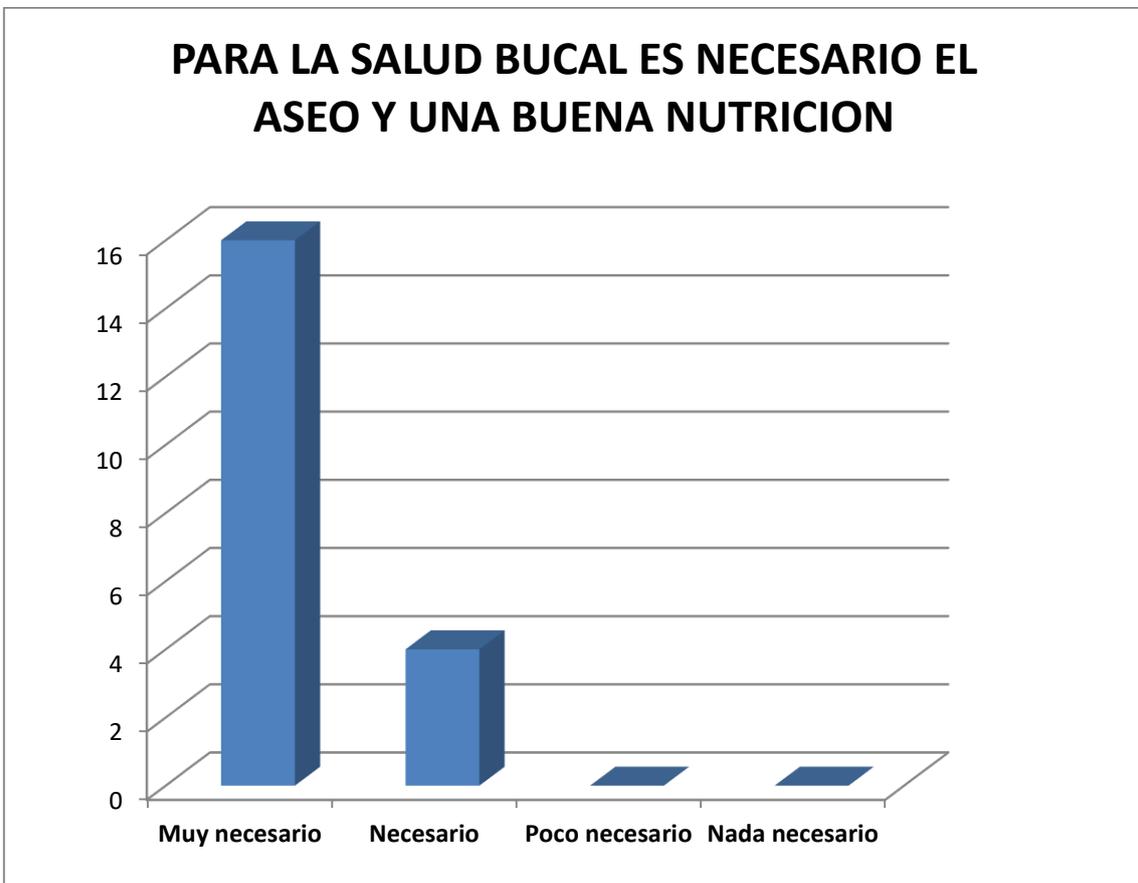
16.- ¿Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario el aseo bucal y una buena nutrición?

CUADRO N° 16

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Muy necesario	16	80 %
Necesario	4	20 %
Poco necesario	0	0 %
Nada necesario	0	0 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En un gran número del total de encuestados que son el 80% están de acuerdo que es muy necesario el aseo y una buena nutrición para gozar de una salud bucal, en un rango del 20% consideran que es necesario pero no es una causa principal para una mala salud bucal.

Los odontólogos concuerdan casi en la totalidad que es muy necesario el aseo bucal y una buena nutrición para mantener una buena salud bucal, ya que el aseo bucal evita el crecimiento y la formación de enfermedades, pero con la alimentación se promueve y permite el crecimiento y formación normal de los diferentes componentes que existen en la boca, ya que aporta los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento y un fortalecimiento de dichas partes que existen en la boca.

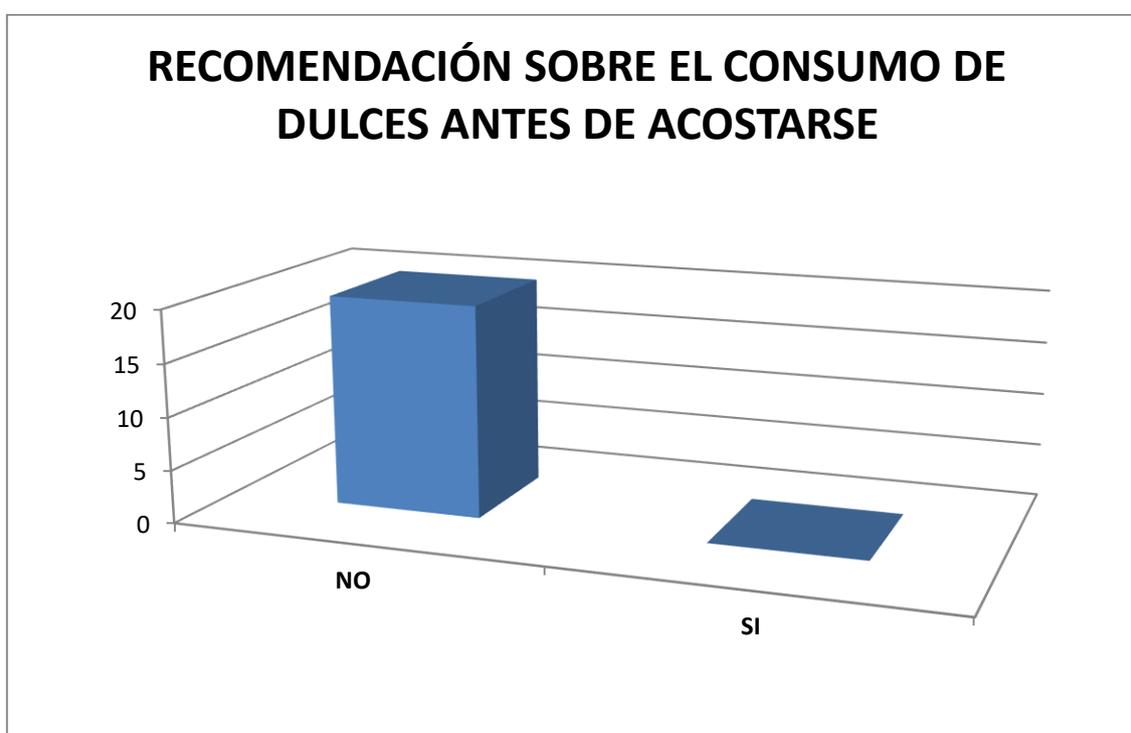
17.- ¿En los niños es recomendable el consumo de dulces o alimentos que contienen mucha azúcar antes de acostarse?

CUADRO N° 17

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	0	0 %
No	20	100 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 17



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de encuestados que son 20 odontólogos afirman que no es recomendable que los niños consuman dulces o alimentos que contengan azúcar antes de dormir.

Todos los profesionales de la salud bucal concuerdan que para nada es recomendable el consumo de dulces o alimentos que contienen mucha azúcar antes de acostarse, porque debido a que contienen altas cantidades de azúcar y diferentes saborizantes que causan un aumento de acidez en la boca que erosiona las piezas dentales, dando paso a la formación de caries.

18.- ¿Considera necesaria la existencia de información sobre alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de los niños en edad escolar?

CUADRO N° 18

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	16	80 %
No	4	20 %
TOTAL	20	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 18



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de encuestados que son 20 profesionales de la salud bucal, 16 indicaron que es necesaria la existencia de información sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas adecuada para los niños y son el 80%, al contrario 4 que representan el 20% no consideran necesario la existencia de este tipo de información.

Los resultados indican que la mayoría de los odontólogos consideran necesaria la existencia de información sobre alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoren la salud bucal de los niños en edad escolar, debido a que hay un alto nivel de

desinformación de los padres así como en los odontólogos acerca de los alimentos cariogénicos y no cariogénicos puesto que la información que han recibido se ha enfocado en otro tipo de enfermedades más generales o comunes. Esta información necesaria en un futuro ayudara no solo a los padres de familia sino también a los odontólogos, porque les permite hacer recomendaciones más sanas para los niños que siguen un tratamiento y para evitar que se generen enfermedades bucales.

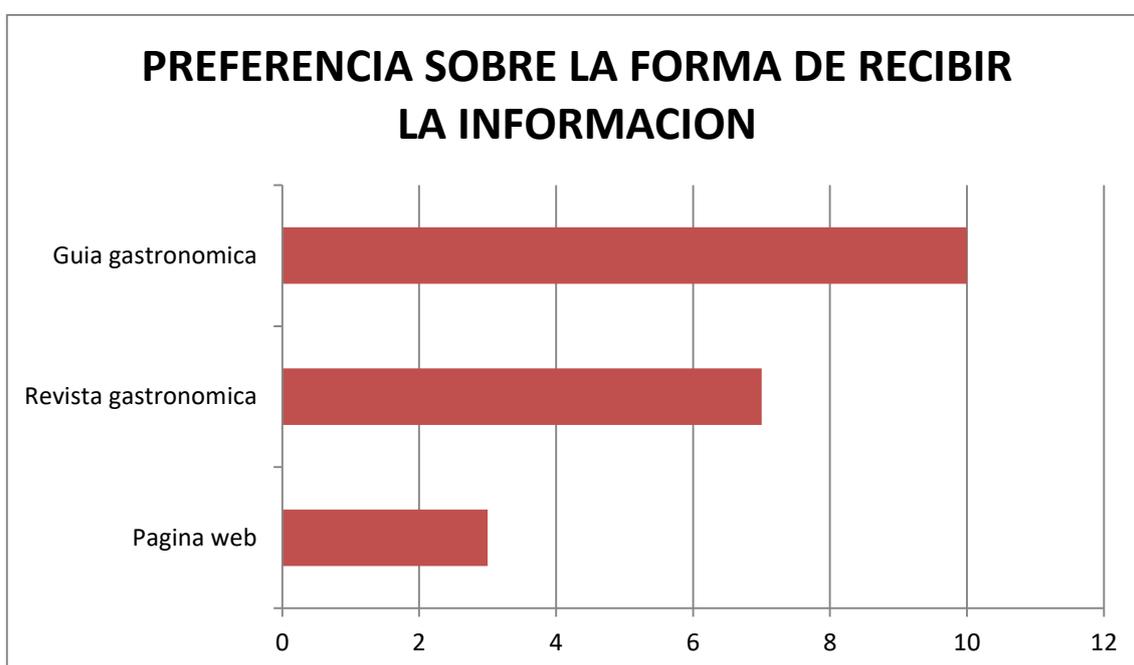
19.- ¿De qué manera Le gustaría conocer sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de los niños/as?

CUADRO N° 19

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Guía gastronómica	10	50 %
Revista gastronómica	7	35 %
Página web	3	15 %
TOTAL	252	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a Odontólogos
 REALIZADO POR: ESPINOZA GÓMEZ JOSÉ ALFONSO

GRÁFICO N° 19



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la presente interrogante, el 50% de encuestados desean tener una guía gastronómica sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoren la salud bucal de los niños, el 35% consideran que esa información sería adecuada obtenerla en una revista y en un rango menor del 15% solo desean verla en una página web.

Con los resultados obtenidos confirmamos que, la influencia que tiene la alimentación así como su preparación en nuestra sociedad tiene una alta importancia desde la infancia hasta la adultez, en todos los niveles sociales y económicos pero sobre todo en la alimentación infantil, como en la elaboración de dietas para los niños como en las dietas de salud, o en los grandes restaurantes de alta cocina, una guía gastronómica es lo que los odontólogos opinan que se requiere para recomendar a los padres de familia,

suplementar una nutrición correcta y garantizar una buena salud bucal en los niños en edad escolar.

VII. PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera Semana	Empanadas Peruanas. Avena con leche y fruta	Quiche lorraine. Jugo de mora	Pie de zapallo. Jugo de frutilla con guayaba.	Alitas asadas con ensalada fresca. Jugo de zanahoria y jengibre	Canelones de espinaca y queso. Limonada de cerezas
Segunda Semana	Mousse de mango Jugo verde vital.	Hamburguesa de lenteja. Batido de frutilla.	Ceviche de chochos Jugo tropical.	Purple haze	Bavarois de durazno. Jugo de piña
Tercera Semana	Ratatouille al gratin. Batido de limon.	Galletas de quinoa. Batido de chontaduro	Sanduche a la cubana. Milkshake chirimoya.	Flan de chochos. Colada de pera.	Papa rellena. Jugo de guanabana
Cuarta Semana	Ensalada de frutas. Jugo de manzana.	Sanduche caprese. Agua de sandia con limon	Corvina a la serrana Smoothie de mora	Taco de carne. Jugo de citricos.	Arroz con leche Jugo ABC.

VIII. RECETAS ESTANDAR

NOMBRE DE LA RECETA		PIE DE ZAPALLO		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0001	
Tiempo de cocción	90 minutos	No. porciones	14	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	3581.7	Kilocalorías	255.84	
Proteínas	47.17	Proteínas	3.34	
Grasas	197.12	Grasas	14.08	
Carbohidratos	415.38	Carbohidratos	29.67	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	dulce	dulce	semidura	semidura
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
MASA			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mezclar la harina en un tazón con la mantequilla, azúcar, sal y crema, hasta que se forme una masa homogénea. ▪ Amasar y extender sobre una superficie enharinada y luego colocar sobre un molde. ▪ Llevar este molde al horno para dorarla levemente. ▪ Hervir el zapallo hasta suavizarlo, luego cernir y dejar enfriar. ▪ Seguido licuar el zapallo con los huevos y la crema de leche. ▪ Batir la mantequilla con el azúcar y despacio incorporar a la mezcla anterior hasta que esté bien mezclado. ▪ Añadimos la harina, el polvo de hornear y cuando este espumoso para finalmente verter en el molde. ▪ Hornear a fuego medio (180 °C) hasta que esté dorado y firme. 	
Harina	150	Gramos		
Mantequilla	70	Gramos		
Azúcar	10	Gramos		
Sal	2	Gramos		
Crema de leche	50	Gramos		
RELLENO				
Zapallo	750	Gramos		
Azúcar	150	Gramos		
Mantequilla	60	Gramos		
Huevos	4	unidades		
Polvo de hornear	60	Gramos		
Harina	50	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		MOUSSE DE MANGO		
Tiempo de preparación		45 minutos	No. receta	0002
Tiempo de cocción		60 minutos	No. porciones	6
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	2694		Kilocalorías	336.75
Proteínas	10.05		Proteínas	1.25
Grasas	88.35		Grasas	11.04
Carbohidratos	511		Carbohidratos	63.88
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Dulce	Dulce	Blanda	Esponjosa
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Mango	1800	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidratar la gelatina en el agua. ▪ Luego licuar la gelatina hidratada con la mitad de la azúcar y el mango. ▪ Batir aparte la crema de leche con lo restante del azúcar hasta q se esponje. ▪ Agregar la crema batida a la preparación anterior con movimientos envolventes hasta homogenizar la preparación. ▪ Colocar en envases o moldes para que cuaje en refrigeración 	
Azúcar	200	Gramos		
Gelatina sin sabor	40	Gramos		
Crema de leche	250	Mililitros		
Zumo de limón	50	Mililitros		
Agua	200	Mililitros		

NOMBRE DE LA RECETA		GALLETAS DE QUINOA		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0003	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	15	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	3499.2	Kilocalorías	233.28	
Proteínas	65.06	Proteínas	4.33	
Grasas	130.02	Grasas	8.67	
Carbohidratos	528.88	Carbohidratos	35.26	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Dulce	Dulce	Dura	Crujiente
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Quínoa	80	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Mezclar la harina de trigo con la harina de quínoa. • Luego añadimos el polvo de hornear, la mantequilla, el azúcar y los huevos. • Amasar hasta que todo sea una masa uniforme. • Estirar la masas con un rodillo y cortar las galletas en cualquier forma que se desee • Hornear las galletas hasta que estén doradas. 	
Harina	300	Gramos		
Azúcar	250	Gramos		
Huevos	3	Unidades		
Mantequilla	120	Gramos		
Polvo de hornear	30	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		ARROZ CON LECHE		
Tiempo de preparación		45 minutos	No. receta	0004
Tiempo de cocción		20 minutos	No. porciones	12
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	3612	Kilocalorías	301	
Proteínas	54.66	Proteínas	4.55	
Grasas	2.18	Grasas	2.85	
Carbohidratos	292.6	Carbohidratos	69.84	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Arroz	300	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hervir el agua con el clavo de olor. ✓ En el agua en punto de ebullición cocinar el arroz. ✓ En el momento q hierva el arroz cocinar durante 15 minutos revolviendo constantemente. ✓ Cuando el arroz este bien cocido y con poco agua, agregamos la leche, canela y el azúcar. ✓ Remover constantemente y añadir en el hervor pasas y cocinamos durante 3 minutos y apartar del fuego. 	
Leche	1	Litro		
Azúcar	500	Gramos		
Clavo de olor	4	Unidades		
Esencia de vainilla	Al gusto			
Pasas	Al gusto			
Canela en rama	1	rama		
Agua	1	Litro		

NOMBRE DE LA RECETA		BAVAROIS DE DURAZNO		
Tiempo de preparación		45 minutos	No. receta	0005
Tiempo de cocción		30 minutos	No. porciones	8
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	1765.77		Kilocalorías	220.72
Proteínas	32.06		Proteínas	4
Grasas	133.99		Grasas	16.75
Carbohidratos	277.12		Carbohidratos	34.64
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Yemas	5	Unidades	1. Licuar el durazno. 2. Batir las claras con 50 gr. De azúcar. 3. Batir las yemas con 50 gr. De azúcar. 4. Batir la crema de leche con 100 gr. De azúcar. 5. Agregar el durazno a las yemas batidas, luego la leche, seguido de la gelatina. 6. Llevar a cocinar sin dejar que hierva y revolviendo constantemente, enfriar. 7. Una vez la preparación este fría, agregamos las claras y la crema batid, envolviendo bien hasta q sea una mezcla homogénea. 8. Refrigeramos hasta q se solidifique la preparación.	
Azúcar	200	Gramos		
Claros	3	Unidades		
Durazno	4	Unidades		
Leche	300	CC.		
Crema de leche	100	Gramos		
Gelatina sin sabor	75	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		HAMBURGUESA DE LENTEJA		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0006	
Tiempo de cocción	20 minutos	No. porciones	10	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	2232.47	Kilocalorías	223.25	
Proteínas	95.69	Proteínas	9.57	
Grasas	32.39	Grasas	3.24	
Carbohidratos	433.6	Carbohidratos	43.36	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Salado	Salado	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Lenteja	180	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Remojar la lenteja un día antes de realizar la preparación. • Cocinar la lenteja remojada hasta que esté suave. • Cernir la lenteja y batir hasta q se haga puré. • Sofreír la cebolla con el ajo y condimentar al gusto con sal pimienta y comino. • Mezclar la preparación anterior con el puré de lentejas y con la miga de pan hasta que coja consistencia, dar la forma de la hamburguesa. • Colocar el aceite en un sartén a calentar y freír las hamburguesas con cuidado. • En un pan de hamburguesa poner lechuga tomate y la carne para servir. 	
Huevo	1	Unidad		
Miga de pan	80	Gramos		
Cebolla	125	Gramos		
Ajo	10	Gramos		
Aceite	15	Gramos		
Pan	8	Unidades		
Lechuga	72	Gramos		
Tomate	48	Gramos		
Condimentos	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		ALITAS ASADAS		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0007	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	3109.6	Kilocalorías	388.7	
Proteínas	183.3	Proteínas	22.91	
Grasas	234.32	Grasas	29.29	
Carbohidratos	61.7	Carbohidratos	7.71	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Salado	Salado	Dura	Semiblanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Alitas	1	Kilogramo	<ul style="list-style-type: none"> - Mezclar el ajo con el zumo de limón, el comino, orégano aceite sal y pimienta. - Adobar las alitas con la preparación anterior x una hora. - Picar el perejil finamente y la cebolla en juliana. - En una bandeja colocar las alitas adobadas conjuntamente con la cebolla y el sobrante del adobo. - Horneamos durante 30 minutos a 180 °C al final esparcir el perejil para aromatizar las alitas. 	
Ajo	10	Gramos		
Zumo de limón	15	CC.		
Comino	5	Gramos		
Orégano	5	Gramos		
Cebolla	250	Gramos		
Perejil	20	Gramos		
Aceite	30	Gramos		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		ENSALADA FRESCA		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0008	
Tiempo de cocción	10 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	477.1	Kilocalorías	59.64	
Proteínas	17.38	Proteínas	2.17	
Grasas	23.23	Grasas	2.90	
Carbohidratos	62.42	Carbohidratos	7.80	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Verde	Acido	Cítrico	Semiblanda	Semiblanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Lechuga romana	1	Unidad	<ul style="list-style-type: none"> • Cortar o trozar finamente las hojas de la lechuga. • Picar el tomate en cuadros o en medias lunas, las aceitunas en cuadros pequeños y finalmente la cebolla picar en corte pluma. • Mezclar el zumo de limón con el aceite y los condimentos hasta formar una vinagreta. • En un tazón mezclar todos los ingredientes picados y posteriormente bañar con la vinagreta 	
Tomate riñón	250	Gramos		
Cebolla colorada	250	Gramos		
Aceitunas	180	Gramos		
Zumo de limón	50	CC.		
Aceite	20	CC.		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			
Paprika húngara	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		EMPANADAS PERUANAS		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0009	
Tiempo de cocción	20 minutos	No. porciones	30	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	8237.92		Kilocalorías	374.6
Proteínas	174.41		Proteínas	5.81
Grasas	673.47		Grasas	22.45
Carbohidratos	389.83		Carbohidratos	12.99
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Agradable	Salado	Crocante	Crocante
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
MASA			MASA: <ul style="list-style-type: none"> Mezclar la mantequilla la harina, la manteca y el polvo de hornear en un tazón. Amasar la mezcla anterior e ir incorporando el agua hasta q se forme una masa. Reposar durante 3 horas. RELLENO: <ul style="list-style-type: none"> Picar la cebolla en cuadrados finos. Cocinar los huevos hasta q estén duros, una vez cocinados cortar en medias lunas. Freír la cebolla, luego añadir la carne hasta que esté dorada y sazonar la carne con movimientos envolventes. Mezclar la leche con la yema del huevo, reservar. ARMADO: <ul style="list-style-type: none"> Cortar la masa en círculos de 8 cm. aproximadamente. Colocar en el centro del círculo una porción de relleno con un pedazo de huevo. Humedecer los bordes con agua y doblar por la mitad el círculo. Pegar los bordes humedecidos. Barnizar la empanada con la mezcla de la leche con la yema. Hornear durante 20 min. a 200 °C. 	
Harina	480	Gramos		
Mantequilla	240	Gramos		
Manteca	240	Gramos		
Agua helada	1	Taza		
Polvo de hornear	5	Gramos		
Sal	AL GUSTO			
RELLENO				
Carne molida	500	Gramos		
Cebolla colorada	250	Gramos		
Huevos cocidos	2	Unidades		
Yema de huevo	1	Unidad		
Aceite	200	CC.		
Leche	15	CC.		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		RATATOUILLE AL GRATÍN		
Tiempo de preparación		45 minutos	No. receta	0010
Tiempo de cocción		30 minutos	No. porciones	8
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías		1617.25	Kilocalorías	202.16
Proteínas		68.67	Proteínas	8.58
Grasas		16.35	Grasas	2.04
Carbohidratos		312.53	Carbohidratos	39.06
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Salado	Salado	Semiblanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Zucchini	250	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Picar finamente la cebolla y el ajo, triturar el tomate pelado. - El pimiento cortar en rodajas sin semillas, la berenjena sin los extremos picar en cubos pequeños y el zucchini cortar en rodajas finas. - Pelar y picar las papas en dados medianos de 2 cm. aproximadamente, cocinar y reservar. - Cocinar por 10 minutos la cebolla, el ajo, el pimiento, conjuntamente con la pasta de tomate las hierbas y el tomate triturado hasta que hierva y salpimentamos. - Luego de que hierva cocinar por 10 min. más en fuego lento. Al final añadir el zucchini y la berenjena, cocinar por 10 min. más. - Colocar la preparación anterior en una fuente par ahorno, seguido ponemos las papas y el queso rallado. - Horneamos a 180 °C hasta q se gratine y se dore. 	
Cebolla	500	Gramos		
Pimiento rojo	80	Gramos		
Pimiento verde	80	Gramos		
Ajo	10	Gramos		
Berenjena	250	Gramos		
Tomate	800	Gramos		
Papas	900	Gramos		
Queso	75	Gramos		
Pasta de tomate	40	Gramos		
Perejil	AL GUSTO			
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		SÁNDUCHE CAPRESSE		
Tiempo de preparación	30 minutos	No. receta	0011	
Tiempo de cocción	0 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	2082.5	Kilocalorías	260.31	
Proteínas	92.58	Proteínas	11.57	
Grasas	119.83	Grasas	14.98	
Carbohidratos	187.82	Carbohidratos	23.48	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco y verde	Acido	Salado	Blanda	Suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Pan molde	200	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mezclar el vinagre balsámico con el aceite, añadir sal, pimienta y las hojas de albahaca picadas, reservar. ▪ Cortar el pan a lo largo y untar la mantequilla. ▪ Cortar el tomate en rodajas al igual que el mozzarella, el queso parmesano puede ser en rodajas o rallado. ▪ Sobre el pan colocar la lechuga, tomate y rociar con la primera preparación. ▪ Finalmente colocar los quesos y cubrir con la otra parte del pan, cortar y servir. 	
Queso mozzarella	200	Gramos		
Queso parmesano	150	Gramos		
Tomate	500	Gramos		
Albahaca	15	Gramos		
Lechuga	50	Gramos		
Aceite	40	CC.		
Mantequilla	25	Gramos		
Vinagre balsámico	30	CC.		
Sal y pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		ENSALADA DE FRUTAS		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0012	
Tiempo de cocción		No. porciones	4	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	896.5	Kilocalorías	224.13	
Proteínas	10.18	Proteínas	2.55	
Grasas	2.44	Grasas	0.61	
Carbohidratos	260.08	Carbohidratos	65.02	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Múltiples	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Sandia	160	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Picar cada fruta sin cascara ni pepas. ➤ Mezclar el zumo de naranja con la miel. ➤ En un tazón bañar las frutas picadas con la preparación anterior. 	
Fresas	160	Gramos		
Piña	160	Gramos		
Papaya	160	Gramos		
Plátano	160	Gramos		
Manzana	160	Gramos		
Zumo de naranja	1000	CC.		
Miel	50	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		CANELONES DE ESPINACA		
Tiempo de preparación		60 minutos	No. receta	0013
Tiempo de cocción		30 minutos	No. porciones	12
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías		2852.95	Kilocalorías	237.75
Proteínas		135.78	Proteínas	11.32
Grasas		149.48	Grasas	12.46
Carbohidratos		245	Carbohidratos	20.42
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Salado	Salado	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
CANELONES			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Primero para hacer la salsa derretir la mantequilla en un sartén e ir añadiendo la harina hasta que se haga una mezcla dorada. ▪ Seguido añadir la leche que previamente se hierve con sal y pimienta. Cocinar durante 20 minutos o hasta q se cocine la harina. ▪ Para el canelón, picar el ajo en rodajas finas para dorarlos con el aceite, reservar el aceite cuando se finalice este proceso. ▪ En este aceite cocinamos la espinaca a fuego medio por unos cinco minutos, luego colar para q la espinaca elimine toda el agua. ▪ Aparte cocinar la pasta en 3 litros de agua hirviendo con 2 cdas. De sal durante 10 minutos. Al final de la cocción sacar la pasta y colocar sobre un paño para secarlas. ▪ Picar finamente las nueces con el ajo dorado. La espinaca luego de colar realizar el mismo procedimiento e picarla finamente. ▪ Mezclar el queso crema y el requesón con las espinacas, las nueces y el ajo picado. ▪ Colocar un poco de la mezcla anterior en cada una de las láminas de masa para enrollarlas y darles la forma. ▪ Finalmente colocamos los canelones en un envase para horno, cubrir los canelos con la salsa bechamel y cocinar 180 °C hasta que se dore la salsa y los canelones. 	
Canelones	250	Gramos		
Espinaca	300	Gramos		
Queso crema	250	Gramos		
Requesón	150	Gramos		
Ajo	2	Unidades		
Aceite	20	CC.		
Nueces	AL GUSTO			
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			
SALSA BECHAMEL				
Leche	500	CC.		
Harina	50	Gramos		
mantequilla	50	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		SANDUCHE A LA CUBANA		
Tiempo de preparación		30 minutos	No. receta	0014
Tiempo de cocción		0 minutos	No. porciones	10
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías		2273.2	Kilocalorías	227.32
Proteínas		150.32	Proteínas	15.01
Grasas		117.75	Grasas	11.78
Carbohidratos		148.09	Carbohidratos	14.80
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Baguette	1	Unidad	<ul style="list-style-type: none"> • Cortar el baguette a lo largo en tres capas y untar con mostaza cada capa. • Colocar en la primera capa tomate en rodajas, encima jamón, queso cheddar y la siguiente capa de pan. • Colocar lechuga, salame y al final la última capa de pan. 	
Queso cheddar	500	Gramos		
Jamón	70	Gramos		
Lechuga	4	Hojas		
Tomate	1	Unidad		
Salame	120	Gramos		
Mostaza	2	Cucharadas		

NOMBRE DE LA RECETA		TACO DE CARNE		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0015	
Tiempo de cocción	15 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	1856.19	Kilocalorías	232.02	
Proteínas	185.75	Proteínas	23.22	
Grasas	49.27	Grasas	0.46	
Carbohidratos	168.93	Carbohidratos	1.68	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo		Salado	Semiblanda	Semiblanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Carne molida	675	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - En un sartén sofreír la cebolla colorada hasta q esté tierna, seguido añadir el ajo un poco de sal y pimienta. - Agregar a la preparación anterior la carne molida hasta que esta cambie de color e incorporar el caldo poco a poco para que la carne no se pegue o queme. - Cuando esté lista la carne añadimos el tomate. luego esparcimos un poco de esta preparación en cada tortilla y encima esparcimos un poco de queso rallado. - Llevar al horno para gratinar el taco 	
Aceite	20	CC.		
Cebolla	120	Gramos		
Ajo	3	Unidades		
Tomate	4	Unidades		
Tortillas	8	Unidades		
Queso cheddar	80	Gramos		
Caldo de gallina	200	CC.		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		QUICHE LORRAINE		
Tiempo de preparación		30 minutos	No. receta	0016
Tiempo de cocción		15 minutos	No. porciones	10
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías		2259.34	Kilocalorías	225.93
Proteínas		90.36	Proteínas	9.04
Grasas		127.75	Grasas	12.78
Carbohidratos		187.45	Carbohidratos	18.75
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
MASA			<p>MASA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mezclar la harina con la mantequilla. ▪ Añadir el huevo, azúcar y sal al gusto, amasamos hasta q todos los ingredientes formen una sola mezcla, dejamos reposar una hora. ▪ Transcurrido ese tiempo estiramos la masa del tamaño y forma requerido. ▪ Colocar la masa en un molde enmantequillado y enharinado. ▪ Llevar al horno por 10 minutos a 180 °C. <p>RELLENO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cortar en cuadrados pequeños el jamón y sofreír un poco ▪ Rallamos el queso y batimos hasta que se incorpore el huevo con la crema de leche. ▪ Mezclamos el queso, el jamón y la preparación anterior y salpimentar. ▪ Rellenamos la masa precocida y hornear un lapso de tiempo de 25 a 30 minutos a 180 °C. 	
Harina	150	Gramos		
Mantequilla	75	Gramos		
Huevo	1	Unidad		
Azúcar	50	Gramos		
RELLENO				
Crema de leche	200	CC.		
Huevo	3	Unidades		
Jamón	175	Gramos		
Queso gruyere	80	Gramos		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		PAPA RELLENA		
Tiempo de preparación	20 minutos	No. receta	0017	
Tiempo de cocción	70 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	2160.39	Kilocalorías	270.05	
Proteínas	69.78	Proteínas	8.72	
Grasas	106.44	Grasas	13.31	
Carbohidratos	239.6	Carbohidratos	29.95	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Salado	Salado	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Papas	8	Unidades medianas	<ul style="list-style-type: none"> - Cocinar las papas en suficiente agua hasta que estén blandas. - Partir la papa y extraer la pulpa con una cuchara. - Macerar y agregar la leche, 45 gr. de queso 40 gr. de mantequilla, mezclar bien hasta formar un puré. - Tostar el tocino con la mantequilla restante, seguido añadir la mostaza, salsa inglesa cebolla y cocinar durante 10 minutos, salpimentando al final. - Rellenar las papas con el puré y la preparación anterior. - Rociar el queso restante en las papas rellenas y llevar al horno a 200 °C hasta q se doren. 	
Leche	125	CC.		
Queso cheddar	75	Gramos		
Mantequilla	60	Gramos		
Tocino	128	Gramos		
Cebolla	180	Gramos		
Tomate	500	Gramos		
Mostaza	15	CC.		
Salsa inglesa	15	CC.		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		FLAN DE CHOCHOS		
Tiempo de preparación	30 minutos	No. receta	0017	
Tiempo de cocción	10 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	1180	Kilocalorías	147	
Proteínas	68.6	Proteínas	8.58	
Grasas	47.15	Grasas	5.89	
Carbohidratos	146.8	Carbohidratos	18.35	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Chocho	200	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> Licuar la leche con el chocho y hervir durante cinco minutos. Retirar del fuego y entibiar, luego agregar el flan y el azúcar, remover hasta disolver cada ingrediente. Servir en envases para cada porción y refrigerar. Al final colocar la mora picada sobre el flan. 	
Leche	1	Litro		
Flan	300	Gramos		
Azúcar	50	Gramos		
Mora	250	Gramos		
Esencia de vainilla	10	CC.		

NOMBRE DE LA RECETA		CEVICHE DE CHOCHOS		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0019	
Tiempo de cocción	10 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	1062.6	Kilocalorías	177.1	
Proteínas	89.12	Proteínas	14.85	
Grasas	68.1	Grasas	11.35	
Carbohidratos	45.72	Carbohidratos	7.62	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Agridulce	Salado	Semiblanda	Semiblanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Chochos	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> Lavar y pelar los chochos. Picar la cebolla perla y el tomate. Mezclar la cebolla, el tomate con el aceite, zumo de limón, zumo de naranja, la salsa y sal. Agregar los chochos dejarlo reposar un rato para que se concentre el sabor de la preparación. 	
Tomate	1	Unidad		
Cebolla perla	1	Unidad		
Limón	1	Unidad		
Aceite	2	Cucharadas		
Salsa de tomate	3	Cucharadas		
Culantro	2	Cucharadas		
Zumo de naranja	1	Unidad		
Sal	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		CORVINA A LA SERRANA		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0020	
Tiempo de cocción	45 minutos	No. porciones	10	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	4844.1	Kilocalorías	484.4	
Proteínas	149.21	Proteínas	14.92	
Grasas	288.47	Grasas	28.85	
Carbohidratos	481.12	Carbohidratos	48.11	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco/dorado	Salado	Salado	Semiblanda	Semiblanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Arroz	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Adobar los filetes con sal pimienta, comino y una parte del zumo de limón. • Cocinar el arroz unos 30 minutos, luego de transcurrido ese tiempo escurrimos y terminamos de cocinarlo a fuego lento y rociamos un poco de aceite. • A los filetes marinados pasarlos x harina para evitar q se peguen y destrocen en el momento de freír. • Freír lo filetes en poco aceite solo para sellar cada filete, luego llevar al horno para terminar de cocinar los filetes, hornear a unos 180 grados durante 20 minutos. • Picar la cebolla, el pimiento estilo pluma, el tomate en cuadritos o en medias lunas, mezclar estos alimentos con el zumo de limón restante, con sal y pimienta. • Servir el arroz el filete y la ensalada. 	
Filetes de Corvina	600	Gramos		
Harina	50	Gramos		
Zumo de Limón	120	CC.		
Aceite	250	CC.		
Cebolla	150	Gramos		
Pimiento	100	Gramos		
Tomate	150	Gramos		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			
Comino	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		ENSALADA CESAR CON POLLO		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0021	
Tiempo de cocción	15 minutos	No. porciones	6	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	1092.72	Kilocalorías	182.12	
Proteínas	62.62	Proteínas	10.44	
Grasas	58.65	Grasas	9.78	
Carbohidratos	79.3	Carbohidratos	13.22	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco/dorado	Salado	Salado	Semiblanda	Semiblanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Lechuga	150	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Hornear la pechuga hasta que esté dorada. • Cortarla en cubitos • Lavar y picar la lechuga. • Picar finamente el ajo para mezclar con el vinagre la sal el aceite de oliva y el limón. Batir vigorosamente hasta que se mezcle. • En un tazón poner la lechuga luego el pollo y rociar el aderezo. • Al final espolvorear queso parmesano 	
Pollo	200	Gramos		
Croutons de pan	130	Gramos		
Queso parmesano	60	Gramos		
Yema	1	Unidad		
Ajo	2	Unidades		
Aceite de oliva	2	Cucharadas		
Vinagre	2	Cucharadas		
Limón	1	Cucharadas		
Sal	AL GUSTO			
Pimienta	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		AVENA CON NARANJILLA		
Tiempo de preparación	30 minutos	No. receta	0022	
Tiempo de cocción	25 minutos	No. porciones	6	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	1962.3	Kilocalorías	327.05	
Proteínas	35.22	Proteínas	5.87	
Grasas	21.72	Grasas	3.62	
Carbohidratos	422.94	Carbohidratos	70.49	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Avena	270	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Cocinar la avena con la panela y la canela durante 25 minutos. aproximadamente o hasta que se cocine la avena. - Agregar la naranjilla y retirar del fuego. - Cuando este frio licuar, cernir y queda listo para servirse. 	
Pulpa de Naranjilla	210	Gramos		
Panela	250	Gramos		
Canela	AL GUSTO			
Agua	300	CC.		

NOMBRE DE LA RECETA		JUGO DE PIÑA		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0023	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	5	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	563.8	Kilocalorías	112.76	
Proteínas	2	Proteínas	0.4	
Grasas	0.66	Grasas	0.13	
Carbohidratos	147.76	Carbohidratos	29.55	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Cítrico	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Piña	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licuar la piña con el azúcar y el agua. ▪ Cernir lo licuado y servir. 	
Azúcar	80	Gramos		
agua	1	litro		

NOMBRE DE LA RECETA		LIMONADA DE CEREZAS		
Tiempo de preparación	20 minutos	No. receta	0024	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Kilocalorías	1112.2	Kilocalorías	139.03	
Proteínas	10.14	Proteínas	1.27	
Grasas	1.74	Grasas	0.22	
Carbohidratos	288.39	Carbohidratos	36.05	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Cerezas sin hueso	3	Tazas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Licuar las cerezas con 1/2 litro de agua, el azúcar y el limón previamente cortado en 4 pedazos. ➤ Seguido cernir la mezcla licuada y aumentar el agua restante. ➤ Servir si se desea con cerezas en eras o rodajas de limón 	
Limón	4	Limones		
Azúcar	1/2	Taza		
agua	1 1/2	Litros		

NOMBRE DE LA RECETA		BATIDO DE FRUTILLAS		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0025	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	6	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	1539.5	Kilocalorías	192.44	
Proteínas	36.75	Proteínas	4.59	
Grasas	33.35	Grasas	4.17	
Carbohidratos	289.4	Carbohidratos	36.18	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Frutillas	650	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar y lavar bien las frutillas y cortar en pedazos. - Licuar las frutillas picadas con la leche y el azúcar alrededor de 10 minutos. - Pasado este tiempo se sirve sin necesidad de colar 	
Leche	1	Litro		
Azúcar morena	200	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		JUGO DE MORA		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0026	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	676	Kilocalorías	84.5	
Proteínas	7	Proteínas	0.88	
Grasas	3.7	Grasas	0.46	
Carbohidratos	165.7	Carbohidratos	20.71	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Cítrico	Cítrico/dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Mora	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licuar la mora con el agua y el azúcar. ▪ Cernir esta fruta licuada y servir. 	
Azúcar	100	gramos		
Agua	1 1/2	Litro		

NOMBRE DE LA RECETA		JUGO DE MANZANA		
Tiempo de preparación	10 minutos	No. receta	0027	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	5	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	710	Kilocalorías	142	
Proteínas	1.8	Proteínas	0.36	
Grasas	0.2	Grasas	0.04	
Carbohidratos	187.9	Carbohidratos	37.58	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Manzana	600	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Cocinar la manzana pelada y sin corazón en agua con el azúcar, clavo de olor y canela hasta que la manzana este cocida. - Una vez finalizada la cocción enfriar y proceder a licuar la manzana con la misma agua donde se realizó la cocción, si es necesario ir aumentando si está muy espeso. 	
Azúcar	100	Gramos		
agua	1	Litro		
Clavo de olor	AL GUSTO			
Canela	AL GUSTO			

NOMBRE DE LA RECETA		JUGO TROPICAL		
Tiempo de preparación		20 minutos	No. receta	0028
Tiempo de cocción		5 minutos	No. porciones	4
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	322	Kilocalorías	80.5	
Proteínas	2.93	Proteínas	0.73	
Grasas	1.3	Grasas	0.33	
Carbohidratos	90.63	Carbohidratos	22.66	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate/ rojizo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Papaya	100	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y pelar cada fruta que sea necesario hacerlo. • Retirar las semillas de las frutas que sean necesarias. • Licuar las frutas con el agua y debido a la cantidad de frutas no es necesario el azúcar. • Colar esta preparación y servir 	
Mango	150	Gramos		
Naranja	245	CC.		
Plátano	100	Gramos		
Agua	1	Litro		

NOMBRE DE LA RECETA		JUGO DE GUANABANA		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0029	
Tiempo de cocción	0 minutos	No. porciones	5	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	598.8	Kilocalorías	119.76	
Proteínas	5	Proteínas	1	
Grasas	1.16	Grasas	0.23	
Carbohidratos	153.26	Carbohidratos	30.65	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Agua	1	Litro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavar y separar la pulpa de la pepa. ▪ Licuar la pulpa de guanábana con el azúcar y el agua. ▪ Cernir lo licuado y servir. 	
Guanábana	500	Gramos		
azúcar	80	gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		FRUTILLA CON GUAYABA		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0030	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	553.3	Kilocalorías	69.16	
Proteínas	4.72	Proteínas	0.59	
Grasas	2.4	Grasas	0.3	
Carbohidratos	142.72	Carbohidratos	17.84	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Frutilla	300	gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavar la frutilla y la guayaba. ▪ Picar las frutas. ▪ Licuarlas frutas conjuntamente con la miel y ½ litro de agua durante 5 minutos. ▪ Cernir y aumentar el agua restante. 	
Guayaba	300	Gramos		
Miel	110	Gramos		
agua	1 1/2	Litros		

NOMBRE DE LA RECETA		VERDE VITAL		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0031	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	2 - 3	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	141	Kilocalorías	70.5	
Proteínas	1.44	Proteínas	0.72	
Grasas	0.22	Grasas	0.11	
Carbohidratos	38.3	Carbohidratos	19.15	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Verde	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Manzana	120	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Pelar y sacar el corazón tanto de la manzana como la pera y el limón. - Cocinar en agua hirviendo durante 2 minutos las hojas de espinaca, reservar. - Cocinar la manzana y la pera hasta que estén blandas, enfriar. - Licuar las frutas cocidas con el limón y las espinacas para finalmente cernir y servir. 	
Pera	100	Gramos		
Limón	2	Unidades		
Espinaca	20	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		ZUMO DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y NARANJA		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0032	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	4	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	300	Kilocalorías	75	
Proteínas	4.7	Proteínas	1.18	
Grasas	1.3	Grasas	0.33	
Carbohidratos	81.2	Carbohidratos	20.3	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate	Dulce	dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Zanahoria	300	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pelar y lavar las zanahorias, posteriormente licuar, cernir y reservar. ❖ Exprimir las naranjas para obtener solo el zumo. ❖ Rallar el jengibre. ❖ Mezclar los zumos con el jengibre y refrigeramos antes de servir 	
Naranja	5	Unidades		
Jengibre	10	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		PURPLE HAZE		
Tiempo de preparación	25 minutos	No. receta	0033	
Tiempo de cocción	10 minutos	No. porciones	4	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	471.5	Kilocalorías	117.75	
Proteínas	6.2	Proteínas	1.55	
Grasas	0.8	Grasas	0.2	
Carbohidratos	122.05	Carbohidratos	30.51	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Morado	Dulce/cítrico	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Remolacha	150	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> Cocinar la remolacha hasta que esté blanda y pelar. Cocinar la manzana pelada y sin el corazón. Picar la zanahoria y licuar con el limón. Licuar la remolacha y cernir. Finalmente mezclamos todos los zumos hasta que tome un solo color. Servir. 	
Manzana	500	Gramos		
Zanahoria	300	Gramos		
Limón	2	unidades		

NOMBRE DE LA RECETA		REFRESCO ABC		
Tiempo de preparación	15 minutos	No. receta	0034	
Tiempo de cocción	10 minutos	No. porciones	5	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	679	Kilocalorías	135.8	
Proteínas	3.44	Proteínas	0.69	
Grasas	0.57	Grasas	0.11	
Carbohidratos	177.64	Carbohidratos	35.53	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Piña	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Machacar la hierbabuena con el azúcar para obtener un extracto de la misma. • Pelar y licuar la piña con el plátano, cernir. • Añadir el extracto de la hierbabuena. Servir. 	
Plátano	120	Gramos		
Hierbabuena	20	gramos		
Azúcar	80	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		COLADA DE PERA		
Tiempo de preparación	25 minutos	No. receta	0035	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	6	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	897.3	Kilocalorías	149.55	
Proteínas	2.28	Proteínas	0.38	
Grasas	1.38	Grasas	0.23	
Carbohidratos	314.62	Carbohidratos	52.44	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Pera	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Cocinar las peras peladas en un litro de agua con la panela. - Licuar las peras cocinadas y cernir. - Con la preparación anterior cocinar el almidón de yuca, finalizada la cocción enfriar para posteriormente servir 	
Panela	100	Gramos		
Almidón de yuca	70	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		MILKSHAKE DE CHIRIMOYA		
Tiempo de preparación	25 minutos	No. receta	0036	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	6	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	1085.8	Kilocalorías	180.97	
Proteínas	36.6	Proteínas	6.1	
Grasas	31.86	Grasas	5.31	
Carbohidratos	174.91	Carbohidratos	29.15	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Pulpa Chirimoya	400	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licuar la chirimoya con la leche, el azúcar y el hielo. ▪ Si se desea se le puede aumentar esencia de vainilla o helado del mismo. 	
Azúcar	30	Gramos		
Leche	1	Litro		
Hielo	1	Taza		

NOMBRE DE LA RECETA		AGUA DE SANDIA CON LIMÓN		
Tiempo de preparación	25 minutos	No. receta	0037	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	745.2	Kilocalorías	93.15	
Proteínas	15.56	Proteínas	1.95	
Grasas	2.24	Grasas	0.28	
Carbohidratos	184.14	Carbohidratos	23.02	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Sandia	2000	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> - Picar la sandía sin semillas. - Licuar conjuntamente con la mitad el agua, el zumo de limón y el azúcar. - Añadir el agua restante y refrigerar. 	
Zumo de limón	120	Gramos		
Azúcar	60	Gramos		
Agua	500	CC.		

NOMBRE DE LA RECETA		SMOOTHIE DE MORA		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0038	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	6	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	730.9	Kilocalorías	121.82	
Proteínas	21.41	Proteínas	3.57	
Grasas	16.03	Grasas	2.67	
Carbohidratos	121.21	Carbohidratos	20.20	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Mora	250	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licuar todos los ingredientes, hasta q tenga un color homogéneo. ▪ Cernir y servir. 	
Avena	84	Gramos		
Yogurt	120	Gramos		
Leche	250	CC.		
azúcar	30	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		BATIDO DE LIMÓN		
Tiempo de preparación	25 minutos	No. receta	0039	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	5	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	932.4	Kilocalorías	186.4	
Proteínas	33.6	Proteínas	6.72	
Grasas	31.36	Grasas	6.27	
Carbohidratos	143.96	Carbohidratos	28.61	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Agridulce	Agridulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Leche	1	Litro	<ul style="list-style-type: none"> Licuar todos los ingredientes. También se le puede mezclar en una botella y al final solo agitar energicamente. 	
Limón	200	CC.		
Azúcar	80	Gramos		

NOMBRE DE LA RECETA		JUGO CITRICO		
Tiempo de preparación	30 minutos	No. receta	0040	
Tiempo de cocción	5 minutos	No. porciones	2	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional		Análisis por porción		
Kilocalorías	259.2	Kilocalorías	129.6	
Proteínas	3.83	Proteínas	1.92	
Grasas	0.55	Grasas	0.28	
Carbohidratos	80.78	Carbohidratos	40.39	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	dulce	Dulce/acido	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Naranja	200	CC.	<ul style="list-style-type: none"> Extraer el zumo a cada fruta. Mezclar los zumos y la miel hasta que la miel se incorpore a los zumos. 	
mandarina	200	CC.		
Limón	150	CC.		
Miel	3	Cucharadas		

NOMBRE DE LA RECETA		PIE DE ZAPALLO		
Tiempo de preparación	45 minutos	No. receta	0041	
Tiempo de cocción	30 minutos	No. porciones	8	
ANÁLISIS NUTRICIONAL				
Análisis total nutricional			Análisis por porción	
Kilocalorías	1591	Kilocalorías	198.88	
Proteínas	36.7	Proteínas	4.59	
Grasas	316.9	Grasas	39.16	
Carbohidratos	292.5	Carbohidratos	36.56	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate rojizo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	PESO O VOLUMEN	MEDIDA		
Chontaduro	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelar cada chontaduro y licuar con la leche y la panela. ▪ Al final cuando sea ya una mezcla homogénea, añadir canela en polvo, cernir y servir. 	
Leche	1	Litro		
Panela	200	Gramos		
Canela en polvo	AL GUSTO			

IX. RECETARIO DIDACTICO

The cover features a large orange background. At the top, the word 'RECETARIO' is written twice in a light, semi-transparent font. Below this, a white rectangular box contains the title 'PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL' in blue, bold, sans-serif capital letters. To the right of the text is a photograph of fresh fruits: whole and sliced oranges, lemons, and kiwis. Below the title box is a horizontal strip of five small images: a round cake, green vegetables, a roasted chicken wing, a fried dumpling, a purple smoothie, and a glass of orange juice. At the bottom, a quote in red and black text reads: 'PROPUESTA GASTRONÓMICA CON LA UTILIZACIÓN DE ALIMENTOS QUE PROMUEVAN LA SALUD BUCAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI'. The bottom left corner features the circular logo of the 'ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE COMUNICACION' with the motto 'Saber para ser...'. The bottom center lists the author 'JOSÉ ALFONSO ESPINOZA GÓMEZ'. The bottom right corner indicates the location and year: 'RIOBAMBA - ECUADOR 2015'.

RECETARIO RECETARIO

PLAN ALIMENTICIO
QUE PROMUEVE LA
SALUD BUCAL

*"PROPUESTA GASTRONÓMICA CON LA UTILIZACIÓN DE ALIMENTOS
QUE PROMUEVAN LA SALUD BUCAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA
UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI"*


Saber para ser...

JOSÉ ALFONSO ESPINOZA GÓMEZ

RIOBAMBA - ECUADOR
2015

CENTIGRADOS	FAHRENHEIT	DESCRIPCIÓN
110 °C	225 °F	Frío
150 °C	300 °F	Muy bajo
160 °C	325 °F	Bajo
180 °C	350 °F	Moderado
200 °C	400 °F	Caliente
230 °C	450 °F	Muy caliente
240 °C	475 °F	Muy caliente

CUADRO N° 1: EQUIVALENCIAS DE LA TEMPERATURA DEL HORNO
FUENTE: JOSE ALFONSO ESPINOZA GÓMEZ

EDAD	ENERGÍA Kcal.	PROTEÍNAS Gr.	GRASAS Gr	CARBOHIDRATOS Gr.
5 - 12	273.8	8.2	9.1	39.7
12 - 18	410.25	12.3	13.7	59.5

CUADRO N° 1: REQUERIMIENTOS DE CALORÍAS Y NUTRIENTES PARA LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR
FUENTE: COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA)

CANTIDAD	PESO	VOLUMEN
Cucharadita	5 gr.	5 ml.
Cucharada	15 gr.	15 ml.
Taza	200 gr.	250 ml.
½ taza	100	125 ml.

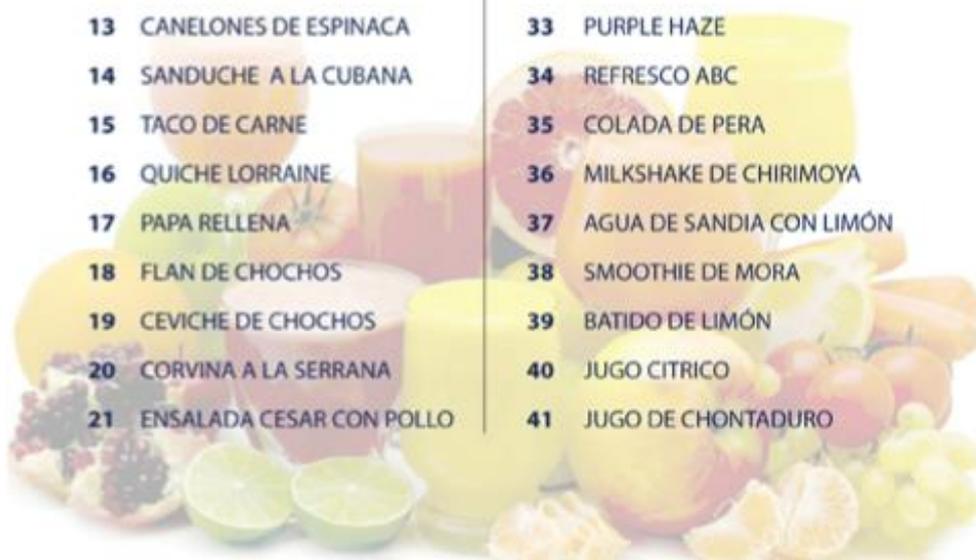
CUADRO N° 1: EQUIVALENCIAS DE PESO Y VOLUMEN
FUENTE: JOSE ALFONSO ESPINOZA GÓMEZ

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera Semana	Empanadas Peruanas. Avena con leche y fruta	Quiche lorraine. Jugo de mora	Pie de zapallo. Jugo de frutilla con guayaba.	Alitas asadas con ensalada fresca. Jugo de zanahoria y jengibre	Canelones de espinaca y queso. Limonada de cerezas
Segunda Semana	Mousse de mango Jugo verde vital.	Hamburguesa de lenteja. Batido de frutilla.	Cevivhe de chochos Jugo tropical.	Purple haze	Bavarois de durazno. Jugo de piña
Tercera Semana	Ratatouille al gratin. Batido de limon.	Galletas de quinoa. Batido de chontaduro	Sanduche a la cubana. Milkshake chirimoya.	Fian de chochos. Colada de pera.	Papa rellena. Jugo de guanabana
Cuarta Semana	Ensalada de frutas. Jugo de manzana.	Sanduche capresse. Agua de sandia con limon	Corvina a la serrana Smoothie de mora	Taco de carne. Jugo de citricos.	Arroz con leche Jugo ABC.

ÍNDICE

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------------------|
| 01 | PIE DE ZAPALLO | 22 | AVENA CON NARANJILLA |
| 02 | MOUSSE DE MANGO | 23 | JUGO DE PIÑA |
| 03 | GALLETAS DE QUINOA | 24 | LIMONADA DE CEREZAS |
| 04 | ARROZ CON LECHE | 25 | BATIDO DE FRUTILLAS |
| 05 | BAVAROIS DE DURAZNO | 26 | JUGO DE MORA |
| 06 | HAMBURGUESA DE LENTEJA | 27 | JUGO DE MANZANA |
| 07 | ALITAS ASADAS | 28 | JUGO TROPICAL |
| 08 | ENSALADA FRESCA | 29 | JUGO DE GUANABANA |
| 09 | EMPANADAS PERUANAS | 30 | FRUTILLA CON GUAYABA |
| 10 | RATATOUILLE AL GRATÍN | 31 | VERDE VITAL |
| 11 | SÁNDUCHE CAPRESSE | 32 | ZUMO DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y NARANJA |
| 12 | ENSALADA DE FRUTAS | 33 | PURPLE HAZE |
| 13 | CANELONES DE ESPINACA | 34 | REFRESCO ABC |
| 14 | SANDUCHE A LA CUBANA | 35 | COLADA DE PERA |
| 15 | TACO DE CARNE | 36 | MILKSHAKE DE CHIRIMOYA |
| 16 | QUICHE LORRAINE | 37 | AGUA DE SANDIA CON LIMÓN |
| 17 | PAPA RELLENA | 38 | SMOOTHIE DE MORA |
| 18 | FLAN DE CHOCHOS | 39 | BATIDO DE LIMÓN |
| 19 | CEVICHE DE CHOCHOS | 40 | JUGO CITRICO |
| 20 | CORVINA A LA SERRANA | 41 | JUGO DE CHONTADURO |
| 21 | ENSALADA CESAR CON POLLO | | |



PIE DE ZAPALLO

Preparación

45:00

Cocinado

90:00

PORCIONES = 14

INGREDIENTES

MASA:

Harina 150 gr.
Mantequilla 70 gr.
Azúcar 10 gr.
Sal 2 gr.
Crema de leche 50 gr.

RELLENO

Zapallo 750 gr.
Azúcar 150 gr.
Mantequilla 60 gr.
Huevos 4 unid.
Polvo de hornear 60 gr.
Harina 50 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar la harina en un tazón con la mantequilla, azúcar, sal y crema, hasta que se forme una masa homogénea.
- 2 Amasar y extender sobre una superficie enharinada y luego colocar sobre un molde.
- 3 Llevar este molde al horno para dorarla levemente.
- 4 Hervir el zapallo hasta suavizarlo, luego cernir y dejar enfriar.
- 5 Seguido licuar el zapallo con los huevos y la crema de leche.
- 6 Batir la mantequilla con el azúcar y despacio incorporar a la mezcla anterior hasta que esté bien mezclado.
- 7 Añadimos la harina, el polvo de hornear y cuando este espumoso para finalmente verter en el molde.
- 8 Hornear a fuego medio (180 °C) hasta que esté dorado y firme.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	3581.7	Kilocalorías	255.84
Proteínas	47.17	Proteínas	3.34
Grasas	197.12	Grasas	14.08
Carbohidratos	415.38	Carbohidratos	29.67

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	dulce	dulce	semidura	semidura

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

01

MOUSSE DE MANGO

Preparación

45:00

Cocinado

60:00

PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Mango	1800 gr.
Azúcar	200 gr.
Gelatina sin sabor	40 gr.
Crema de leche	250 ml.
Zumo de limón	50 ml.
Agua	200 ml.

PROCEDIMIENTO

- 1 Hidratar la gelatina en el agua.
- 2 Licuar la gelatina hidratada con la mitad de la azúcar y el mango.
- 3 Batir aparte la crema de leche con lo restante del azúcar hasta q se esponje.
- 4 Agregar la crema batida a la preparación anterior con movimientos envolventes hasta homogenizar la preparación.
- 5 Colocar en envases o moldes para que cuaje en refrigeración.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2694	Kilocalorías	336.75
Proteínas	10.05	Proteínas	1.25
Grasas	88.35	Grasas	11.04
Carbohidratos	511	Carbohidratos	63.88

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Dulce	Dulce	Blanda	Esponjosa

GALLETAS DE QUINOA

Preparación

45:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 15

INGREDIENTES

Quinoa	80 gr.
Harina	300 gr.
Azúcar	250 gr.
Huevos	3 unid.
Mantequilla	120 gr.
Polvo de hornear	30 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar la harina de trigo con la harina de quinoa.
- 2 Luego añadimos el polvo de hornear, la mantequilla, el azúcar y los huevos.
- 3 Amasar hasta que todo sea una masa uniforme.
- 4 Estirar la masas con un rodillo y cortar las galletas en cualquier forma que se desee.
- 5 Hornear las galletas hasta que estén doradas.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	3499.2	Kilocalorías	233.28
Proteínas	65.06	Proteínas	4.33
Grasas	130.02	Grasas	8.67
Carbohidratos	528.88	Carbohidratos	35.26

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Dulce	Dulce	Dura	Crujiente

ARROZ CON LECHE

Preparación

45:00

Cocinado

20:00

PORCIONES = 12

INGREDIENTES

Arroz 300 gr.
Leche 1 ltr.
Azúcar 500 gr.
Clavo de olor 4 unid.
Esencia de vainilla al gusto
Pasas al gusto
Canela en rama 1 rama
Agua 1 ltr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Hervir el agua con el clavo de olor.
- 2 En el agua en punto de ebullición cocinar el arroz.
- 3 En el momento q hierva el arroz cocinar durante 15 minutos revolviendo constantemente.
- 4 Cuando el arroz este bien cocido y con poco agua, agregamos la leche, canela y el azúcar.
- 5 Remover constantemente y añadir en el hervor pasas y cocinamos durante 3 minutos y apartar del fuego.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	3612	Kilocalorías	301
Proteínas	54.06	Proteínas	4.55
Grasas	2.18	Grasas	2.85
Carbohidratos	292.6	Carbohidratos	69.84

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda

04

página

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

BAVAROIS DE DURAZNO

Preparación

45:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Yemas	5 unid.
Azúcar	200 gr.
Claras	3 unid.
Durazno	4 unid.
Leche	300 Cc.
Crema de leche	100 gr.
Gelatina sin sabor	75 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar el durazno.
- 2 Batir las claras con 50 gr. De azúcar.
- 3 Batir las yemas con 50 gr. De azúcar.
- 4 Batir la crema de leche con 100 gr. De azúcar.
- 5 Agregar el durazno a las yemas batidas, luego la leche, seguido de la gelatina.
- 6 Llevar a cocinar sin dejar que hierva y revolviendo constantemente, enfriar.
- 7 Una vez la preparación este fría, agregamos las claras y la crema batida, envolviendo bien hasta q sea una mezcla homogénea.
- 8 Refrigeramos hasta q se solidifique la preparación.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1765.77	Kilocalorías	220.72
Proteínas	32.06	Proteínas	4
Grasas	133.99	Grasas	16.75
Carbohidratos	277.12	Carbohidratos	34.64

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

05

HAMBURGUESA DE LENTEJA

Preparación

45:00

Cocinado

20:00

PORCIONES = 10

INGREDIENTES

Lenteja	180 gr.
Huevo	1 unid.
Miga de pan	80 gr.
Cebolla	125 gr.
Ajo	10 gr.
Aceite	15 gr.
Pan	8 unid.
Lechuga	72 gr.
Tomate	48 gr.
Condimentos al gusto	

PROCEDIMIENTO

- 1 Remojar la lenteja un día antes de realizar la preparación.
- 2 Cocinar la lenteja remojada hasta que esté suave.
- 3 Cernir la lenteja y batir hasta q se haga puré.
- 4 Sofreír la cebolla con el ajo y condimentar al gusto con sal pimienta y comino.
- 5 Mezclar la preparación anterior con el puré de lentejas y con la miga de pan hasta que coja consistencia, dar la forma de la hamburguesa.
- 6 Colocar el aceite en un sartén a calentar y freír las hamburguesas con cuidado.
- 7 En un pan de hamburguesa poner lechuga tomate y la carne para servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2232.47	Kilocalorías	223.25
Proteínas	95.69	Proteínas	9.57
Grasas	32.39	Grasas	3.24
Carbohidratos	433.6	Carbohidratos	43.36

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Salado	Salado	Blanda	Blanda

ALITAS ASADAS

Preparación

15:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Alitas	1 Kgr.
Ajo	10 gr.
Zumo de limón	15 Cc.
Comino	5 gr.
Orégano	5 gr.
Cebolla	250 gr.
Perejil	20 gr.
Aceite	30 gr.
Sal	AL GUSTO
Pimienta	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar el ajo con el zumo de limón, el comino, orégano aceite sal y pimienta.
- 2 Adobar las alitas con la preparación anterior x una hora.
- 3 Picar el perejil finamente y la cebolla en juliana.
- 4 En una bandeja colocar las alitas adobadas conjuntamente con la cebolla y el sobrante del adobo.
- 5 Horneamos durante 30 minutos a 180 °C al final esparcir el perejil para aromatizar las alitas.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	3109.6	Kilocalorías	388.7
Proteínas	183.3	Proteínas	22.91
Grasas	234.32	Grasas	29.29
Carbohidratos	61.7	Carbohidratos	7.71

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Salado	Salado	Dura	Semiblanda

ENSALADA FRESCA

Preparación

15:00

Cocinado

10:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Lechuga romana 1 unid.
 Tomate riñón 250 gr.
 Cebolla colorada 250 gr.
 Aceitunas 180 gr.
 Zumo de limón 50 Cc.
 Aceite 20 Cc.
 Sal AL GUSTO
 Pimienta AL GUSTO
 Paprika húngara AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar o trozar finamente las hojas de la lechuga.
- 2 Picar el tomate en cuadros o en medias lunas, las aceitunas en cuadros pequeños y finalmente la cebolla picar en corte pluma.
- 3 Mezclar el zumo de limón con el aceite y los condimentos hasta formar una vinagreta.
- 4 En un tazón mezclar todos los ingredientes picados y posteriormente bañar con la vinagreta.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	477.1	Kilocalorías	59.64
Proteínas	17.38	Proteínas	2.17
Grasas	23.23	Grasas	2.90
Carbohidratos	62.42	Carbohidratos	7.80

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Verde	Acido	Cítrico	Semiblanda	Semiblanda

EMPANADAS PERUANAS

Preparación

45:00

Cocinado

20:00

PORCIONES = 30

INGREDIENTES

MASA
 Harina 480 gr.
 Mantequilla 240 gr.
 Manteca 240 gr.
 Agua helada 1 Tz.
 Polvo de hornear 5 gr.
 Sal AL GUSTO

RELLENO
 Carne molida 500 gr.
 Cebolla colorada 250 gr.
 Huevos cocidos 2 unid.
 Yema de huevo 1 unid.
 Aceite 200 Cc.
 Leche 15 Cc.
 Sal AL GUSTO
 Pimienta AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

MASA:

- 1 Mezclar la mantequilla la harina, la manteca y el polvo de hornear en un tazón.
- 2 Amasar la mezcla anterior e ir incorporando el agua hasta q se forme una masa. Reposar durante 3 horas.

RELLENO:

- 1 Picar la cebolla en cuadrados finos.
- 2 Cocinar los huevos hasta q estén duros, una vez cocinados cortar en medias lunas.
- 3 Freír la cebolla, luego añadir la carne hasta que esté dorada y sazonar la carne con movimientos envolventes.
- 4 Mezclar la leche con la yema del huevo, reservar.

ARMADO:

- 1 Cortar la masa en círculos de 8 cm. aproximadamente.
- 2 Colocar en el centro del círculo una porción de relleno con un pedazo de huevo.
- 3 Humedecer los bordes con agua y doblar por la mitad el círculo. Pegar los bordes humedecidos.
- 4 Barnizar la empanada con la mezcla de la leche con la yema.
- 5 Hornear durante 20 min. a 200 °C.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	8237.92	Kilocalorías	374.6
Proteínas	174.41	Proteínas	5.81
Grasas	673.47	Grasas	22.45
Carbohidratos	389.83	Carbohidratos	12.99

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Agradable	Salado	Crocante	Crocante

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

09

RATATOUILLE AL GRATÍN

Preparación

45:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Zucchini	250 gr.
Cebolla	500 gr.
Pimiento rojo	80 gr.
Pimiento verde	80 gr.
Ajo	10 gr.
Berenjena	250 gr.
Tomate	800 gr.
Papas	900 gr.
Queso	75 gr.
Pasta de tomate	40 gr.
Perejil	AL GUSTO
Sal	AL GUSTO
Pimienta	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar la harina en un tazón con la mantequilla, azúcar, sal y crema, hasta que se forme una masa homogénea.
- 1 Amasar y extender sobre una superficie enharinada y luego colocar sobre un molde.
- 1 Llevar este molde al horno para dorarla levemente.
- 1 Hervir el zapallo hasta suavizarlo, luego cernir y dejar enfriar.
- 1 Seguido licuar el zapallo con los huevos y la crema de leche.
- 1 Batir la mantequilla con el azúcar y despacio incorporar a la mezcla anterior hasta que esté bien mezclado.
- 1 Añadimos la harina, el polvo de hornear y cuando este espumoso para finalmente verter en el molde.
- 1 Hornear a fuego medio (180 °C) hasta que esté dorado y firme.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1617.25	Kilocalorías	202.16
Proteínas	68.67	Proteínas	8.58
Grasas	16.35	Grasas	2.04
Carbohidratos	312.53	Carbohidratos	39.06

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Salado	Salado	Semiblanda	Blanda

SÁNDUCHE CAPRESSE

Preparación

30:00

Cocinado

00:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Pan molde	200 gr.
Queso mozzarella	200 gr.
Queso parmesano	150 gr.
Tomate	500 gr.
Albahaca	15 gr.
Lechuga	50 gr.
Aceite	40 Cc
Mantequilla	25 gr.
Vinagre balsámico	30 Cc
Sal y pimienta	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezclar el vinagre balsámico con el aceite, añadir sal, pimienta y las hojas de albahaca picadas, reservar.
- 2 Cortar el pan a lo largo y untar la mantequilla.
- 3 Cortar el tomate en rodajas al igual que el mozzarella, el queso parmesano puede ser en rodajas o rallado.
- 4 Sobre el pan colocar la lechuga, tomate y rociar con la primera preparación.
- 5 Finalmente colocar los quesos y cubrir con la otra parte del pan, cortar y servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2082.5	Kilocalorías	260.31
Proteínas	92.58	Proteínas	11.57
Grasas	119.83	Grasas	14.98
Carbohidratos	187.82	Carbohidratos	23.48

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco y verde	Acido	Salado	Blanda	Suave

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

11

ENSALADA DE FRUTAS

Preparación

45:00

Cocinado

00:00

PORCIONES = 4

INGREDIENTES

Sandía 160 gr.
Fresas 160 gr.
Piña 160 gr.
Papaya 160 gr.
Plátano 160 gr.
Manzana 160 gr.
Zumo de naranja 1000 Cc.
Miel 50 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Picar cada fruta sin cáscara ni pepas.
- 2 Mezclar el zumo de naranja con la miel.
- 3 En un tazón bañar las frutas picadas con la preparación anterior.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Kilocalorías	896.5	Kilocalorías	224.13
Proteínas	10.18	Proteínas	2.55
Grasas	2.44	Grasas	0.61
Carbohidratos	260.08	Carbohidratos	65.02

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Múltiples	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda

CANELONES DE ESPINACA

Preparación

60:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 12

INGREDIENTES

Canelones 250 gr.
Espinaca 300 gr.
Queso crema 250 gr.
Requesón 150 gr.
Ajo 2 unid.
Aceite 20 Cc.
Nueces AL GUSTO
Sal AL GUSTO
Pimienta AL GUSTO

SALSA BECHAMEL

Leche 500 Cc.
Harina 50 gr.
Mantequilla 50 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Primero para hacer la salsa derretir la mantequilla en un sartén e ir añadiendo la harina hasta que se haga una mezcla dorada.
- 2 Seguido añadir la leche que previamente se hierva con sal y pimienta. Cocinar durante 20 minutos o hasta q se cocine la harina.
- 3 Para el canelón, picar el ajo en rodajas finas para dorarlos con el aceite, reservar el aceite cuando se finalice este proceso.
- 4 En este aceite cocinamos la espinaca a fuego medio por unos cinco minutos, luego colar para q la espinaca elimine toda el agua.
- 5 Aparte cocinar la pasta en 3 litros de agua hirviendo con 2 cdas. De sal durante 10 minutos. Al final de la cocción sacar la pasta y colocar sobre un paño para secárlas.
- 6 Picar finamente las nueces con el ajo dorado. La espinaca luego de colar realizar el mismo procedimiento e picarla finamente.
- 7 Mezclar el queso crema y el requesón con las espinacas, las nueces y el ajo picado.
- 8 Colocar un poco de la mezcla anterior en cada una de las láminas de masa para enrollarlas y darles la forma.
- 9 Finalmente colocamos los canelones en un envase para horno, cubrir los canelones con la salsa bechamel y cocinar 180 °C hasta q se dore la salsa y los canelones.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2852.95	Kilocalorías	237.75
Proteínas	135.78	Proteínas	11.32
Grasas	149.48	Grasas	12.46
Carbohidratos	245	Carbohidratos	20.42

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Salado	Salado	Blanda	Blanda

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

13

SANDUCHE A LA CUBANA

Preparación

30:00

Cocinado

00:00

PORCIONES = 10

INGREDIENTES

Baguette 1 unid.
Queso cheddar 500 gr.
Jamón 70 gr.
Lechuga 4 hojas
Tomate 1 unid.
Salame 120 gr.
Mostaza 2 cucharadas.

PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar el baguette a lo largo en tres capas y untar con mostaza cada capa.
- 2 Colocar en la primera capa tomate en rodajas, encima jamón, queso cheddar y la siguiente capa de pan.
- 3 Colocar lechuga, salame y al final la última capa de pan.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2273.2	Kilocalorías	227.32
Proteínas	150.32	Proteínas	15.01
Grasas	117.75	Grasas	11.78
Carbohidratos	148.09	Carbohidratos	14.80

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco y verde	Acido	Salado	Blanda	Suave

TACO DE CARNE

Preparación

15:00

Cocinado

15:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Carne molida 675 gr.
 Aceite 20 Cc.
 Cebolla 120 gr.
 Ajo 3 unid.
 Tomate 4 unid.
 Tortillas 8 unid.
 Queso cheddar 80 gr.
 Caldo de gallina 200 Cc.
 Sal AL GUSTO
 Pimienta AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 En un sartén sofreír la cebolla colorada hasta q esté tierna, seguido añadir el ajo un poco de sal y pimienta.
- 2 Agregar a la preparación anterior la carne molida hasta que esta cambie de color e incorporar el caldo poco a poco para que la carne no se pegue o queme.
- 3 Cuando este lista la carne añadimos el tomate. luego esparcimos un poco de esta preparación en cada tortilla y encima esparcimos un poco de queso rallado.
- 4 Llevar al horno para gratinar el taco.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1856.19	Kilocalorías	232.02
Proteínas	185.75	Proteínas	23.22
Grasas	49.27	Grasas	0.46
Carbohidratos	168.93	Carbohidratos	1.68

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo		Salado	Semiblanda	Semiblanda

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

15

QUICHE LORRAINE

Preparación

30:00

Cocinado

15:00

PORCIONES = 10

INGREDIENTES

MASA

Harina 150 gr.
Mantequilla 75 gr.
Huevo 1 unid.
Azúcar 50 gr.

RELLENO

Crema de leche 200 Cc.
Huevo 3 unid.
Jamón 175 gr.
Queso gruyere 80 gr.
Sal AL GUSTO
Pimienta AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 **MASA**
Mezclar la harina con la mantequilla.
- 2 Añadir el huevo, azúcar y sal al gusto, amasamos hasta que todos los ingredientes formen una sola mezcla, dejamos reposar una hora.
- 3 Transcurrido ese tiempo estiramos la masa del tamaño y forma requerido.
- 4 Colocar la masa en un molde enmantecado y enharinado.
- 5 Llevar al horno por 10 minutos a 180 °C.

RELLENO

- 1 Cortar en cuadrados pequeños el jamón y sofreír un poco.
- 2 Rallamos el queso y batimos hasta que se incorpore el huevo con la crema de leche.
- 3 Mezclamos el queso, el jamón y la preparación anterior y salpimentar.
- 4 Rellenamos la masa precocida y hornear un lapso de tiempo de 25 a 30 minutos a 180 °C.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2259.34	Kilocalorías	225.93
Proteínas	90.36	Proteínas	9.04
Grasas	127.75	Grasas	12.78
Carbohidratos	187.45	Carbohidratos	18.75

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

PAPA RELLENA

Preparación

20:00

Cocinado

10:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Papas	8 unid. medianas
Leche	125 Cc.
Queso cheddar	75 gr.
Mantequilla	60 gr.
Tocino	128 gr.
Cebolla	180 gr.
Tomate	500 gr.
Mostaza	15 Cc.
Salsa inglesa	15 Cc.
Sal	AL GUSTO
Pimienta	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar las papas en suficiente agua hasta que estén blandas.
- 2 Partir la papa y extraer la pulpa con una cuchara.
- 3 Macerar y agregar la leche, 45 gr. de queso 40 gr. de mantequilla, mezclar bien hasta formar un puré.
- 4 Tostar el tocino con la mantequilla restante, seguido añadir la mostaza, salsa inglesa cebolla y cocinar durante 10 minutos, salpimentando al final.
- 5 Rellenar las papas con el puré y la preparación anterior.
- 6 Rociar el queso restante en las papas rellenas y llevar al horno a 200 °C hasta q se doren.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	2160.39	Kilocalorías	270.05
Proteínas	69.78	Proteínas	8.72
Grasas	106.44	Grasas	13.31
Carbohidratos	239.6	Carbohidratos	29.95

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Salado	Salado	Blanda	Blanda

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

17

FLAN DE CHOCHOS

Preparación

30:00

Cocinado

10:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Chocho	200 gr.
Leche	1 lt.
Flan	300 gr.
Azúcar	50 gr.
Mora	250 gr.
Esencia de vainilla	10 Cc.

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar la leche con el chocho y hervir durante cinco minutos.
- 2 Retirara del fuego y entibiar, luego agregar el flan y el azúcar, remover hasta disolver cada ingrediente.
- 3 Servir en envases para cada porción y refrigerar.
- 4 Al final colocar la mora picada sobre el flan.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1180	Kilocalorías	147
Proteínas	68.6	Proteínas	8.58
Grasas	47.15	Grasas	5.99
Carbohidratos	146.8	Carbohidratos	18.35

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Dulce	Dulce	Blanda	Blanda

CEVICHE DE CHOCHOS

Preparación

45:00

Cocinado

10:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Chochos	500 gr.
Tomate	1 unid.
Cebolla perla	1 unid.
Limón	1 unid.
Aceite	2 cucharadas
Salsa de tomate	3 cucharadas
Culantro	2 cucharadas
Zumo de naranja	1 unid.
Sal	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Lavar y pelar los chochos.
- 2 Picar la cebolla perla y el tomate.
- 3 Mezclar la cebolla, el tomate con el aceite, zumo de limón, zumo de naranja, la salsa y sal.
- 4 Agregar los chochos dejarlo reposar un rato para que se concentre el sabor de la preparación.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1062.6	Kilocalorías	132.8
Proteínas	89.12	Proteínas	11.15
Grasas	68.1	Grasas	8.41
Carbohidratos	45.72	Carbohidratos	5.72

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Agridulce	Salado	Semiblanda	Semiblanda

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

19

CORVINA A LA SERRANA

Preparación

45:00

Cocinado

45:00

PORCIONES = 10

INGREDIENTES

Arroz	500 gr.
Filetes de Corvina	600 gr.
Harina	50 gr.
Zumo de Limón	120 Cc
Aceite	250 Cc
Cebolla	150 gr.
Pimiento	100 gr.
Tomate	150 gr.
Sal	AL GUSTO
Pimienta	AL GUSTO
Comino	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Adobar los filetes con sal pimienta, comino y una parte del zumo de limón.
- 2 Cocinar el arroz unos 30 minutos, luego de transcurrido ese tiempo escurrimos y terminamos de cocinarlo a fuego lento y rociamos un poco de aceite.
- 3 A los filetes marinados pasarlos x harina para evitar q se peguen y destrocen en el momento de freír.
- 4 Freír lo filetes en poco aceite solo para sellar cada filete, luego llevar al horno para terminar de cocinar los filetes, hornear a unos 180 grados durante 20 minutos.
- 5 Picar la cebolla, el pimiento estilo pluma, el tomate en cuadrillos o en medias lunas, mezclar estos alimentos con el zumo de limón restante, con sal y pimienta.
- 6 Servir el arroz el filete y la ensalada.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	4844.1	Kilocalorías	484.4
Proteínas	149.21	Proteínas	14.92
Grasas	288.47	Grasas	28.85
Carbohidratos	481.12	Carbohidratos	48.11

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco/dorado	Salado	Salado	Semiblanda	Semiblanda

ENSALADA CÉSAR CON POLLO

Preparación

45:00

Cocinado

15:00

PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Lechuga	150 gr.
Pollo	200 gr.
Croutons de pan	130 gr.
Queso parmesano	60 gr.
Yema	1 unid.
Ajo	2 unid.
Aceite de oliva	2 cucharadas
Vinagre	2 cucharadas
Limón	1 cucharadas
Sal	AL GUSTO
Pimienta	AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Hornear la pechuga hasta que esté dorada.
- 2 Cortarla en cubitos.
- 3 Lavar y picar la lechuga.
- 4 Picar finamente el ajo para mezclar con el vinagre la sal el aceite de oliva y el limón.
- 5 Batir vigorosamente hasta que se mezcle.
- 6 En un tazón poner la lechuga luego el pollo y rociar el aderezo.
- 7 Al final espolvorear queso parmesano.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1092.72	Kilocalorías	182.12
Proteínas	82.62	Proteínas	10.44
Grasas	58.65	Grasas	9.78
Carbohidratos	79.3	Carbohidratos	13.22

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Bianco/dorado	Salado	Salado	Semiblanda	Semiblanda

AVENA CON NARANJILLA

Preparación

30:00

Cocinado

25:00

PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Avena	270 gr.
Pulpa de Naranja	210 gr.
Panela	250 gr.
Canela	AL GUSTO
Agua	300 Cc

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar la avena con al panela y la canela durante 25 minutos aproximadamente o hasta que se cocine la avena.
- 2 Agregar la naranja y retirar del fuego.
- 3 Cuando este frio licuar, cernir y queda listo para servirse.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1962.3	Kilocalorías	327.05
Proteínas	35.22	Proteínas	5.87
Grasas	21.72	Grasas	3.62
Carbohidratos	422.94	Carbohidratos	70.49

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Bianco	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

JUGO DE PIÑA

Preparación

15:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 5

INGREDIENTES

Piña 500 gr.
Azúcar 80 gr.
Agua 1 Lt.

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar la piña con el azúcar y el agua.
- 2 Cernir lo licuado.
- 3 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	563.8	Kilocalorías	112.76
Proteínas	2	Proteínas	0.4
Grasas	0.66	Grasas	0.13
Carbohidratos	147.76	Carbohidratos	29.55

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Cítrico	Dulce	Líquida	Líquida

LIMONADA DE CEREZAS

Preparación

20:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Cerezas sin hueso 3 Tz.
 Limón 4 Limones
 Azúcar ½ Tz.
 Agua 1 ½ Lt.

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar las cerezas con 1/2 litro de agua, el azúcar y el limón previamente cortado en 4 pedazos.
- 2 Seguido cernir la mezcla licuada y aumentar el agua restante.
- 3 Servir si se desea con cerezas en eras o rodajas de limón.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Kilocalorias	1112.2	Kilocalorias	139.03
Proteínas	10.14	Proteínas	1.27
Grasas	1.74	Grasas	0.22
Carbohidratos	288.39	Carbohidratos	36.05

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

BATIDO DE FRUTILLAS

Preparación

15:00

Cocinado

05:00

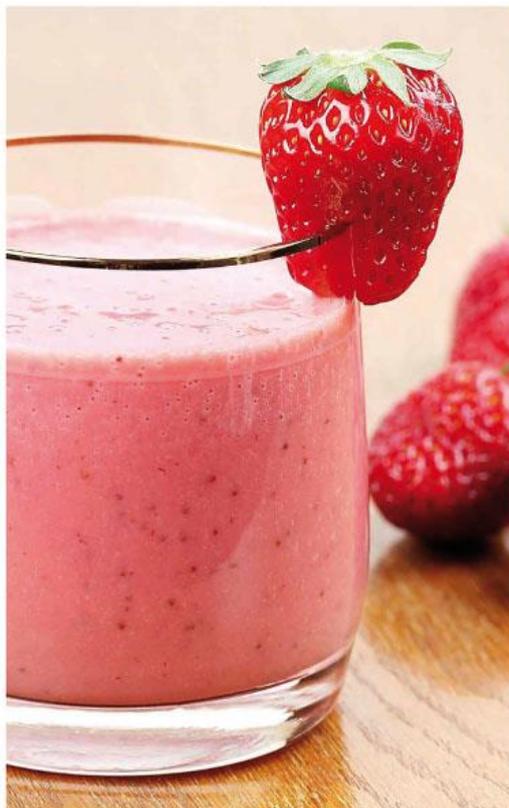
PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Frutillas 650 gr.
Leche 1 Lt.
Azúcar morena 200 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Limpiar y lavar bien las frutillas y cortar en pedazos.
- 2 Licuar las frutillas picadas con la leche y el azúcar alrededor de 10 minutos.
- 3 Pasado este tiempo se sirve sin necesidad de colar.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1539.5	Kilocalorías	192.44
Proteínas	36.75	Proteínas	4.59
Grasas	33.35	Grasas	4.17
Carbohidratos	289.4	Carbohidratos	36.18

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

JUGO DE MORA

Preparación

15:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Mora 500 gr.
Azúcar 100 gr.
Agua 1 ½ Lt.

PROCEDIMIENTO

- ① Licuar la mora con el agua y el azúcar.
- ② Cernir esta fruta licuada y servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	676	Kilocalorías	84.5
Proteínas	7	Proteínas	0.88
Grasas	3.7	Grasas	0.46
Carbohidratos	165.7	Carbohidratos	20.71

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Citrico	Citrico/dulce	Líquida	Líquida

JUGO DE MANZANA

Preparación

10:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 5

INGREDIENTES

Manzana 600 gr.
Azúcar 100 gr.
Agua 1 Lt.
Clavo de olor AL GUSTO
Canela AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar la manzana pelada y sin corazón en agua con el azúcar, clavo de olor y canela hasta que la manzana este cocida.
- 2 Una vez finalizada la cocción enfriar y proceder a licuar la manzana con la misma agua donde se realizo la cocción, si es necesario ir aumentando si está muy espeso.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	710	Kilocalorías	142
Proteínas	1.8	Proteínas	0.36
Grasas	0.2	Grasas	0.04
Carbohidratos	187.9	Carbohidratos	37.58

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

JUGO TROPICAL

Preparación

20:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 4

INGREDIENTES

Papaya	100 gr.
Mango	150 gr.
Naranja	245 Cc.
Plátano	100 gr.
Agua	1 Lt.

PROCEDIMIENTO

- 1 Lavar y pelar cada fruta que sea necesario hacerlo.
- 2 Retirar las semillas de las frutas que sean necesarias.
- 3 Licuar las frutas con el agua y debido a la cantidad de frutas no es necesario el azúcar.
- 4 Colar esta preparación y servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	322	Kilocalorías	80.5
Proteínas	2.93	Proteínas	0.73
Grasas	1.3	Grasas	0.33
Carbohidratos	90.63	Carbohidratos	22.66

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate/rojizo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

JUGO DE GUANABANA

Preparación

15:00

Cocinado

00:00

PORCIONES = 5

INGREDIENTES

Agua 1 Lt.
Guanábana 500 gr.
Azúcar 80 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Lavar y separar la pulpa de la pepa.
- 2 Licuar la pulpa de guanábana con el azúcar y el agua.
- 3 Cernir lo licuado y servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	598.8	Kilocalorías	119.76
Proteínas	5	Proteínas	1
Grasas	1.16	Grasas	0.23
Carbohidratos	153.26	Carbohidratos	30.65

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Bianco	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

FRUTILLA CON GUAYABA

Preparación

45:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Frutilla 300 gr.
Guayaba 300 gr.
Miel 110 gr.
Agua 1 ½ Lt.

PROCEDIMIENTO

- ① Lavar la frutilla y la guayaba.
- ② Picar las frutas.
- ③ Licuarlas frutas conjuntamente con la miel y ½ litro de agua durante 5 minutos.
- ④ Cernir y aumentar el agua restante.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	553.3	Kilocalorías	69.16
Proteínas	4.72	Proteínas	0.59
Grasas	2.4	Grasas	0.3
Carbohidratos	142.72	Carbohidratos	17.84

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

VERDE VITAL

Preparación

15:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 2-3

INGREDIENTES

Manzana 120 gr.
Pera 100 gr.
Limón 2 unid.
Espinaca 20 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar y sacar el corazón tanto de la manzana como la pera y el limón.
- 2 Cocinar en agua hirviendo durante 2 minutos las hojas de espinaca, reservar.
- 3 Cocinar la manzana y la pera hasta que estén blandas, enfriar.
- 4 Licuar las frutas cocidas con el limón y las espinacas para finalmente cernir y servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	141	Kilocalorías	70.5
Proteínas	1.44	Proteínas	0.72
Grasas	0.22	Grasas	0.11
Carbohidratos	38.3	Carbohidratos	19.15

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Verde	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

31

ZUMO DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y NARANJA

INGREDIENTES

Zanahoria 300 gr.
Naranja 5 unid.
Jengibre 10 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar y lavar las zanahorias, posteriormente licuar, cernir y reservar.
- 2 Exprimir las naranjas para obtener solo el zumo.
- 3 Rallar el jengibre.
- 4 Mezclar los zumos con el jengibre y refrigeramos antes de servir.

Preparación

15:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 4



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	300	Kilocalorías	75
Proteínas	4.7	Proteínas	1.18
Grasas	1.3	Grasas	0.33
Carbohidratos	81.2	Carbohidratos	20.3

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate	Dulce	dulce	Líquida	Líquida

PURPLE HAZE

Preparación

25:00

Cocinado

10:00

PORCIONES = 4

INGREDIENTES

Remolacha 150 gr.
Manzana 500 gr.
Zanahoria 300 gr.
Limón 2 unid.

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar la remolacha hasta que esté blanda y pelar.
- 2 Cocinar la manzana pelada y sin el corazón.
- 3 Picar la zanahoria y licuar con el limón.
- 4 Licuar la remolacha y cernir. Finalmente mezclamos todos los zumos hasta que tome un solo color.
- 5 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	471.5	Kilocalorías	117.75
Proteínas	6.2	Proteínas	1.55
Grasas	0.8	Grasas	0.2
Carbohidratos	122.05	Carbohidratos	30.51

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Morado	Dulce/cítrico	Dulce	Líquida	Líquida

REFRESCO ABC

Preparación

15:00

Cocinado

10:00

PORCIONES = 5

INGREDIENTES

Piña 500 gr.
Plátano 120 gr.
Hierbabuena 20gr.
Azúcar 80 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Machacar la hierbabuena con el azúcar para obtener un extracto de la misma.
- 2 Pelar y licuar la piña con el plátano, cernir.
- 3 Añadir el extracto de la hierbabuena.
- 4 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	679	Kilocalorías	135,8
Proteínas	3,44	Proteínas	0,69
Grasas	0,57	Grasas	0,11
Carbohidratos	177,64	Carbohidratos	35,53

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

COLADA DE PERA

Preparación

25:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Pera 500 gr.
 Panela 100 gr.
 Almidón de yuca 70 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Cocinar las peras peladas en un litro de agua con la panela.
- 2 Licuar las peras cocinadas y cernir.
- 3 Con la preparación anterior cocinar el almidón de yuca, finalizada la cocción enfriar.
- 4 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	897.3	Kilocalorías	149.55
Proteínas	2.28	Proteínas	0.38
Grasas	1.38	Grasas	0.23
Carbohidratos	314.62	Carbohidratos	52.44

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

35

MILKSHAKE DE CHIRIMOYA

Preparación

25:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Pulpa Chirimoya 400 gr.
Azúcar 30 gr.
Leche 1 Lt.
Hielo 1 Tz.

PROCEDIMIENTO

- ① Licuar la chirimoya con la leche, el azúcar y el hielo.
- ② Si se desea se le puede aumentar esencia e vainilla o helado del mismo.
- ③ Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1085.8	Kilocalorías	180.97
Proteínas	36.6	Proteínas	6.1
Grasas	31.86	Grasas	5.31
Carbohidratos	174.91	Carbohidratos	29.15

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

AGUA DE SANDÍA CON LIMÓN

Preparación

25:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 8

INGREDIENTES

Sandía	2000 gr.
Zumo de limón	120 gr.
Azúcar	60 gr.
Agua	500 Cc.

PROCEDIMIENTO

- 1 Picar la sandía sin semillas.
- 2 Licuar conjuntamente con la mitad el agua, el zumo de limón y el azúcar.
- 3 Añadir el agua restante y refrigerar.
- 4 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	745.2	Kilocalorías	93.15
Proteínas	15.56	Proteínas	1.95
Grasas	2.24	Grasas	0.28
Carbohidratos	184.14	Carbohidratos	23.02

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

SMOOTHIE DE MORA

Preparación

45:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 6

INGREDIENTES

Mora	250 gr.
Avena	84 gr.
Yogurth	120 gr.
Leche	250 Cc
Azúcar	30 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar todos los ingredientes, hasta q tenga un color homogéneo.
- 2 Cernir.
- 3 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	730.9	Kilocalorías	121.82
Proteínas	21.41	Proteínas	3.57
Grasas	16.03	Grasas	2.67
Carbohidratos	121.21	Carbohidratos	20.20

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

BATIDO DE LIMÓN

Preparación

25:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 5

INGREDIENTES

Leche 1 Lt.
Limón 200 Cc.
Azúcar 80 gr.

PROCEDIMIENTO

- 1 Licuar todos los ingredientes.
- 2 También se le puede mezclar en una botella y al final solo agitar enérgicamente.
- 3 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	932.4	Kilocalorías	186.4
Proteínas	33.6	Proteínas	6.72
Grasas	31.36	Grasas	6.27
Carbohidratos	143.96	Carbohidratos	28.61

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Agridulce	Agridulce	Líquida	Líquida

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

39

JUGO CÍTRICO

Preparación

03:00

Cocinado

05:00

PORCIONES = 2

INGREDIENTES

Naranja 200 Cc.
Mandarina 200 Cc.
Limón 150 Cc.
Miel 3 cucharadas.

PROCEDIMIENTO

- 1 Extraer el zumo a cada fruta.
- 2 Mezclar los zumos y la miel hasta que la miel se incorpore a los zumos.
- 3 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	259.2	Kilocalorías	129.6
Proteínas	3.83	Proteínas	1.92
Grasas	0.55	Grasas	0.28
Carbohidratos	80.78	Carbohidratos	40.39

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	dulce	Dulce/ácido	Líquida	Líquida

JUGO DE CHONTADURO

Preparación

15:00

Cocinado

30:00

PORCIONES = 2-3

INGREDIENTES

Chontaduro 500 gr.
Leche 1 Lt.
Panela 200 gr.
Canela en polvo AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar cada chontaduro y licuar con la leche y la panela.
- 2 Al final cuando sea ya una mezcla homogénea, añadir canela en polvo.
- 3 Cernir.
- 4 Servir.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

Análisis total nutricional		Análisis por porción	
Kilocalorías	1591	Kilocalorías	198.88
Proteínas	36.7	Proteínas	4.59
Grasas	316.9	Grasas	39.16
Carbohidratos	292.5	Carbohidratos	36.56

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate rojizo	Dulce	Dulce	Líquida	Líquida

PLAN ALIMENTICIO QUE PROMUEVE LA SALUD BUCAL

página

41



X. CONCLUSIONES

La caries dental es un proceso patológico complejo de origen infeccioso y transmisible que afecta a las estructuras dentarias y se caracteriza por un desequilibrio bioquímico; que puede conducir a cavitación y alteraciones del complejo dentino-pulpar

Los componentes de la saliva previenen la desmineralización del esmalte, tienen un importante papel en la remineralización y son esenciales en el balance ácido-base de la placa.

La ventana de infección es crítica para la colonización de bacterias en la cavidad bucal entre el primer y tercer año de vida

Mantener una dieta balanceada es muy importante para mantener en homeostasia el organismo.

La caries dental es una enfermedad multifactorial, por lo tanto no se debe completamente al consumo de azúcares, sino también tiene que ver la higiene bucal de la persona, su pH, en la que existe interacción durante un período de tiempo de tres factores principales: un huésped susceptible, una flora oral cariogénica y un sustrato apropiado.

Los edulcorantes artificiales en la industria alimenticia son beneficiosos y no contienen calorías.

Los hábitos alimenticios son la base de una vida ordenada relacionando la salud física y mental, basándose en costumbres, economía, geografía, nutrición, etc. Los hábitos alimenticios inadecuados conllevan a problemas y complicaciones de salud que pueden ser leves, graves e incluso fatales, como; obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, descalcificación, entre otras.

Los determinantes principales de los hábitos alimenticios son los factores tales como; lugar geográfico, clima, vegetación, disponibilidad de la región y las costumbres.

La nutrición de los tejidos de la cavidad bucal inicia desde el periodo prenatal, continuándose con la edad temprana de la persona, y el resultado será una adecuada cavidad bucal menos propensa a las enfermedades.

Una de las principales causas de las enfermedades bucales y generales del organismo del ser humano son las dietas inadecuadas, tanto alimenticias como de costumbres.

X. RECOMENDACIONES

La presente investigación ha permitido llegar a las siguientes conclusiones finales:

La alimentación que reciben los niños de la Unidad Educativa San Felipe Neri en sus refrigerios están marcados por un desequilibrio nutricional que afecta lentamente la salud bucal.

Las diferentes preparaciones y productos que se expenden en el bar de la Unidad Educativa tienen exceso de carbohidratos y azúcares, siendo estos promotores de las caries como la enfermedad más común en niños que cursan el período básico de educación.

Los manipuladores de alimentos responsables de la elaboración de comidas, no conocen las medidas de higiene durante la manipulación de productos alimenticios.

Los niños y niñas en edades escolares en su mayoría no desayunan apropiadamente, sobre todo la ingesta de comida rica en energía.

Desde el hogar se debe educar a los niños a comer alimentos nutritivos, eliminando las comidas chatarras o rápidas.

La ingesta de legumbres, verduras, frutas debe ser de forma continua, todos los días, ya que enriquece y fortalece el sistema inmunológico de los niños y niñas.

Las bebidas apropiadas como agua, jugos naturales deben ser parte de la rutina diaria, sobre todo el agua para evitar la deshidratación.

El exceso de consumo de carbohidratos así como preparaciones a base de harinas en el desayuno originan niños con problemas de enfermedades bucales antes de los 8 años por lo que se recomienda el consumo de frutas desde la primera comida.

La aplicación de la propuesta gastronómica puede ser una base fundamental para mejorar las condiciones físicas, psicológicas, nutricionales y fomentar un correcto desarrollo corporal desde tempranas edades.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Aupper editores.** Nutrición y Salud: Claves para una alimentación sana. Bilbao: Aupper Editores. 2009.
2013- 4- 26
- **Bernal, P.** Influencia de la Alimentación en tu Salud Bucal. México: **UNITEC. 2010.** [en línea]
<http://blogs.unitec.mx/general>
2013- 6-10
- **Fernández Arenas J,** Arte Efímero y Espacio Estético. Barcelona: Anthropos. 1988.
2013- 6- 18
- **Kushio M.** *El libro de la Macrobiótica.* Madrid: EDAF 1987.
2014- 8- 13
- **Kushi A.,** *Como Cocinar con Miso,* Barcelona: Borrás Ediciones. 1981.
2014- 8- 13
- **Lesur L.** Manual de Nutrición. México: Trillas. 2010.
2014- 8- 13
- **Larrañaga Coll I. Carballo Fernández J. Rodríguez Torres M. Fernández Sainz J.** Control e Higiene de los Alimentos. Madrid: Mc Graw Hill 1999.
2013- 11- 21
- **Mittler J.** *Introducción a la Macrobiótica.* Madrid: Martínez Roca. 1988
2013- 11- 28

- **Pérez Dieguez, N.** Dieta Sana y Balanceada en los Niños: Importancia y Beneficios. España: [Grupo En Forma](http://gimnasioenforma.com/dieta-sana-y-balanceada). 2012. [en línea]
<http://gimnasioenforma.com/dieta-sana-y-balanceada>
2013-06-10
- **Serra Majen L. Aranceta Bartrina J.** Alimentación Infantil y Juvenil. Barcelona: Masson. 2002.
2014- 02- 17
- **Tucci A. E.** *Cocina Natural para una Vida más Plena*. 5ª.ed. León: Everest. 1985.
2014- 03- 05
- **FAO.** Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012 en América Latina y el Caribe. 2012.
2014- 03- 05
- **World Health Organization.** World Health Statics. 2014.
2015- 01- 29
- **López N. Consuelo.** La Alimentación de tus Niños. España. Fiselgraf, S.L. 2005.
2014- 10- 21
- **Gallardo Carlos. Burneo M. Miguel. Granja L. Andrés.** Fanescas un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador. UDLA. 2013.
2015- 01- 20
- **Contreras Medina Mercedes Isabel.** Proyecto Educativo. La incidencia de la nutrición en el proceso de aprendizaje de los alumnos de quinto año de educación general básica de la unidad educativa fiscal “José Alfredo Llerena”, ubicada en la parroquia urbana García Moreno del cantón Guayaquil, provincia del Guayas. Propuesta: diseño de un

manual de nutrición escolar. Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Ecuador. Guayaquil 2014.
2015- 02- 11.

LINCOGRAFÍA

- **SALUD ORAL (CONCEPTO)**

<http://jesilalinda.blogspot.com>

2013-06-10

- **SALUD BUCODENTAL**

<http://www.who.int/mediacentre/>

2013-06-12

- **SALUD ORAL (DIETA)**

<http://www.ada.org/3353.aspx>

2013-06-12.

XII. ANEXOS



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Proyecto: "Propuesta gastronómica con la utilización de alimentos que promuevan la salud bucal en los niños y niñas de la Unidad Educativa San Felipe Neri"

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI

INDICACIONES: Marque con una sola x en la opción que Ud. Elija en cada pregunta

OBJETIVO: El presente instrumento, tiene como objetivo recabar información sobre la nutrición y su influencia en la salud bucal de los niños de la Unidad Educativa San Felipe Neri

Estimado Padre de Familia, sírvase contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué edad tiene actualmente su hijo/a?

- () 4 – 6 () 6 – 8 () 8 – 10 () 10 – 12 () 12 – 14
() Más de 14

2.- Género de su hijo/a

- () Masculino () Femenino

3.- ¿Qué nivel o grado cursa su hijo/a actualmente?

- () 1^{er}o () 3^{ro}o () 5^{to}o () 7^{mo}o
() 2^{do}o () 4^{to}o () 6^{to}o () 8^{vo}o

4.- Del siguiente listado ¿Cuáles son los alimentos que consume en el desayuno su hijo/a?

- () Huevo – Leche – Frutas – Cereales
() Huevos – Carnes – Embutidos

5.- ¿Con que frecuencia consume Su hijo/a este tipo de alimentos en el desayuno?

- () 1 a 3 veces a la semana
() 3 a 5 veces a la semana

6.- De los tres bloques escoja un alimento que envía con más frecuencia en la lonchera a su niño/a

- | Alimentos naturales | Alimentos envasados | Alimentos Preparados |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| () Frutas | () Comida envasada | () Sánduches |
| () Cereales | () Jugos embotellados | () Bebidas |
| | () Yogurt | |

7.- Del siguiente bloque de alimentos escoja una combinación de acuerdo a la preferencia de su niño/a

- Frutas y verduras Carnes y Verduras
 Frutas y cereales Frutas y carnes
 Carnes y cereales Cereales y carnes

8.- ¿Con qué frecuencia cree que su hijo/a consume alimentos preparados en el bar de la Unidad Educativa San Felipe Neri?

- 1 a 3 veces a la semana
 3 a 5 veces a la semana
 Nunca

9.- Considera que los alimentos que se comercializan en el bar de la Unidad Educativa San Felipe Neri son:

- Muy nutritivos
 Nutritivos
 Nada nutritivos (comida chatarra)

10.- ¿Piensa que en el bar de la Unidad Educativa San Felipe Neri se deben promover la venta de alimentos que promuevan la salud bucal?

- Si No

11.- ¿Según el tipo de cocción cual es la elaboración gastronómica que le prepara a su hijo/a con más frecuencia?

- Alimentos Fritos Alimentos Horneados
 Alimentos A la plancha Alimentos Asados en la parrilla
 Alimentos Guisados o cocinados lentamente

12.- ¿Con qué frecuencia su hijo/a consume fruta?

- Diariamente Pasando un día
 Semanalmente Nunca

13.- ¿Con qué frecuencia su niña/o consume dulces como chicles, chocolates, chupetes, caramelos, etc.?

- Diariamente Semanalmente
 Mensualmente Nunca

14.- ¿Con qué frecuencia come con su hijo/a fuera de la casa durante la semana?

- Frecuentemente Rara vez Nunca

15.- ¿Conoce sobre el tipo de alimento que es perjudicial para la salud dental de un niño/a?

- Mucho Poco Desconoce

16.- ¿Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario el aseo bucal y una buena nutrición?

- Muy necesario Necesario Poco necesario
 Nada necesario

17.- ¿Su hijo/a consume dulces o alimentos que contienen mucha azúcar antes de acostarse?

- Si No

18.- ¿Considera necesaria la existencia de información sobre alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de los niños en edad escolar?

Si No

19.- ¿De qué manera Le gustaría conocer sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de su niño o niña?

- Guía gastronómica
- Revista gastronómica
- Pagina web

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Proyecto: "Propuesta gastronómica con la utilización de alimentos que promuevan la salud bucal en los niños y niñas de la unidad educativa San Felipe Neri"

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS ODONTÓLOGOS

INDICACIONES: Marque con una sola x en la opción que Ud. Elija en cada pregunta

OBJETIVO: El presente instrumento, tiene como objetivo recabar información sobre los problemas de salud bucal que pueden ocasionar la mala nutrición en los niños.

1.- ¿Qué grupo de alimentos recomienda que se incluya en la dieta diaria de los niños para promover su salud bucal?

- Frutas y verduras Carnes y Verduras Frutas y cereales
 Frutas y carnes Carnes y cereales Cereales y carnes

2.- ¿Qué tipo de alimentos o productos elaborados provocan la erosión del esmalte dental dañando la estructura de las piezas dentales de los niños?

- Frutas naturales Alimentos naturales
 Productos elaborados que contienen azúcar

3.- ¿Considera que el tipo de nutrición durante el embarazo es una causa para que el niño al crecer tenga problemas dentales?

- Siempre Raras veces Nunca

4.- ¿Del siguiente listado de bebidas cual favorece la destrucción del esmalte y llegar hasta la ruptura de piezas dentales?

- Bebidas naturales Bebidas lácteas
 Bebidas gasificadas

5.- ¿Una alimentación sana atribuye a la salud bucal de los niños, de no cumplirse puede afectar al metabolismo interno, favoreciendo la destrucción de los dientes y de fomentar otros tipos de enfermedades bucales?

- Siempre Raras veces Nunca

6.- ¿De la siguiente lista de alimentos elaborados con almidones y harinas considera que dañan con más frecuencia los dientes de los niños?

- Galletas Pasteles Papas en funda
 Cereales Muffins

7.- ¿El consumo de productos lácteos, frutas, verduras y vegetales ayudan a formar dientes sanos, con qué frecuencia lo debe hacer un niño/a?

- Diario Semanal
 Mensual Quincenal

8.- ¿La utilización de edulcorantes en elaboraciones gastronómicas puede ayudar a controlar la placa bacteriana de la boca, evitando la temida caries en los niños?

Si No

9.- ¿Los niños consumen con frecuencia los cítricos con sal, considera que esto afecta su salud bucal?

Mucho Poco Nada

10.- Considera que los alimentos que se comercializan en los bares de las diferentes instituciones educativas son:

Muy nutritivos
 Nutritivos
 Nada nutritivos (comida chatarra)

11.- ¿Piensa que en los bares de las instituciones educativas se deben promover la venta de alimentos que promuevan la salud bucal?

Si No

12.- ¿Según el tipo de cocción cual es la elaboración gastronómica más conveniente para promover la salud bucal en los niños?

Alimentos Fritos Alimentos Horneados
 Alimentos A la plancha Alimentos Asados en la parrilla
 Alimentos Guisados o cocinados lentamente

13.- ¿Con qué frecuencia los niños deben consumir fruta?

Diariamente Pasando un día
 Semanalmente Nunca

14.- ¿Con qué frecuencia es recomendable que los niños/as consuman dulces como chicles, chocolates, chupetes, caramelos, etc.?

Diariamente Semanalmente
 Mensualmente Nunca

15.- ¿Conoce sobre el tipo de alimento que es perjudicial para la salud dental de un niño/a?

Mucho Poco Desconoce

16.- ¿Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario el aseo bucal y una buena nutrición?

Muy necesario Necesario Poco necesario
 Nada necesario

17.- ¿En los niños es recomendable el consumo de dulces o alimentos que contienen mucha azúcar antes de acostarse?

Si No

18.- ¿Considera necesaria la existencia de información sobre alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de los niños en edad escolar?

Si No

19.- ¿De qué manera Le gustaría conocer sobre los alimentos y elaboraciones gastronómicas que mejoran la salud bucal de los niños/as?

- Guía gastronómica
- Revista gastronómica
- Pagina web

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN