



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMIA

“MANEJO TECNICO DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA LA
RUTA ECOTURISTICA QHAPAQ ÑAN TRAMO ACHUPALLAS –
INGAPIRCA 2011”

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN GESTION GASTRONOMICA

Edison Hernán Solórzano Cuzquillo

RIOBAMBA – ECUADOR

2012

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Janeth Fonseca
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Certificamos que la presente investigación realizada por el Sr. Edison Hernán Solórzano Cuzquillo, ha sido revisada en su totalidad y cumple con todos los aspectos normales, técnicos y reglamentarios establecidos, conforme quede documentado en el archivo de la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Para constancia de lo mencionado firman

Dra. Janet Fonseca

DIRECTORA DE TESIS _____

Dra. Martha Avalos

MIEMBRO DE TRIBUNAL _____

Riobamba, 13 de julio de 2012

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública y en especial en la Escuela de Gastronomía por permitirme ser parte de una generación de triunfadores y gente productiva para el país.

A la Dra. Janet Fonseca Directora de Tesis, a la Dra. Martha Avalos Miembro de Tesis por haber guiado el desarrollo de este trabajo y llegar a la culminación del mismo.

A mis maestros y maestras, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me han transmitido en el transcurso de mi formación profesional y personal.

Un agradecimiento afectivo a los guías de las diferentes operadoras turísticas de la ciudad de Riobamba por la información proporcionada para la realización del trabajo de investigación.

DEDICATORIA

Al finalizar un logro más en mi vida, quiero dedicar todo el esfuerzo, que e plasmado a lo largo de mi carrera profesional, A MI MADRE, a esa mujer, que es el ejemplo más grande de amor, de constancia, de trabajo, de esperanza, dedicación y lo más importante superación, quien día a día me ha sabido transmitir sus valores de humildad y sacrificio, a través de sus consejos, que dieron como resultado la culminación de mi carrera estudiantil.

RESUMEN.

En la presente investigación se ha diseñado el Manejo Técnico del Servicio de Alimentación para la Ruta Ecoturística Qhapaq Ñan tramo Achupallas – Ingapirca en el periodo 2011.

Para determinar las características socio demográficas y preferencias alimentarias de los turistas se realizaron encuestas a diferentes trabajadores de 5 operadoras turísticas que ofertan esta ruta, a la vez se diagnosticó las características de los servicios prestados en este recorrido.

Se realizó la investigación de campo que permitió conocer el tipo de turista que más visita este recorrido, y a la vez conocer las falencias alimentarias que se presentan. En relación a los alimentos los guías señalaron que dentro del menú no preparan productos de la zona, y que los ingredientes que transportan para las distintas preparaciones lo hacen en recipientes no adecuados, los mismos que a través de las encuestas una vez analizadas e interpretadas las respuestas, se planteó mejoras que permitirán dar un servicio de calidad alimentaria apto para el consumo en este tipo de recorridos.

Este manejo técnico de alimentación mejorará el desempeño de los turistas energéticamente y de esta forma se podrá cumplir con las actividades planificadas por los anfitriones.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA

CERTIFICADOS
 AGRADECIMIENTOS
 DEDICATORIA
 INDICE DE CONTENIDOS
 RESUMEN
 SUMMARY

I. INTRODUCCIÓN 1

II. OBJETIVOS..... 13

III. MARCO TEORICO CONCEPTUAL 15

3.1 Manejo Técnico 15

1) Tipos de servicios 15

2) Correcta manipulación de alimentos 17

3) Intoxicación alimentaria 21

4) Enfermedades ETA 21

3.2 SERVICIO DE ALIMENTACIÓN..... 22

1) La nutrición en el servicio de alimentación..... 23

2) Concepto de restaurante 23

3) Alojamiento 24

4) Catering y eventos 25

5) Alimentación en el deporte 25

5.1) Alimentación en deportistas de futbol..... 28

5.2) Alimentación en deportistas de atletismo 29

5.3) Alimentación en montañistas 30

5.4) alimentación en ciclistas de montaña 34

3.3 EL TURISMO	35
1) Tipos de turismo	35
2) EL QHAPAQ ÑAN	38
a. Achupallas	39
b. Ingapirca	39
IV. METODOLOGIA.....	40
A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACIÓN	40
B. VARIABLES	41
1) Identificación.....	41
2) Definición	41
3) Operacionalización	41
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	43
D. POBLACION, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO	43
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44
5.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	44
A. CARACTERISTICAS DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN PRESTADOS	44
1) ENCUESTA APLICADA A LOS GUIAS TURISTICOS	44
VI. CONCLUSIONES.....	70
VII. RECOMENDACIONES.....	71
B. DISEÑO DEL MANEJO TÉCNICO DE ALIMENTACIÓN PARA LA RUTA ECOTURÍSTICA QHAPAQ ÑAN TRAMO ACHUPALLAS – INGAPIRCA.	73
1) INTRODUCCIÓN.....	73

2) OBJETIVO	73
3) Valoración nutricional	74
4) Logística de la alimentación.....	79
5) Flujogramas.....	80
6) Menú.....	82
7) Recetas estándar	84
8) Procedimientos operacionales y sanitarios	94
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	98
IX. ANEXOS.....	101

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.....	31
Cuadro N° 2.....	32
Cuadro N° 3.....	63
Cuadro N° 4.....	63
Cuadro N° 5.....	64
Cuadro N° 6.....	66
Cuadro N° 7.....	67
Cuadro N° 8.....	68
Cuadro N° 9.....	71
Cuadro N° 10.....	73
Cuadro N° 11.....	75
Cuadro N° 12.....	76
Cuadro N° 13.....	77
Cuadro N° 14.....	79
Cuadro N° 15.....	80
Cuadro N° 16.....	81
Cuadro N° 17.....	82
Cuadro N° 18.....	83

INDICE DE TABLAS

TABLA 1 34

TABLA 236

TABLA 3 38

TABLA 4 40

TABLA 5 42

TABLA 6 44

TABLA 7 46

TABLA 8 48

TABLA 9 50

TABLA 10 52

TABLA 11 54

TABLA 1256

TABLA 13 58

I. INTRODUCCIÓN

El turismo en los últimos años se ha ido constituyendo en una de las principales fuentes de economía de las naciones, esta actividad que fue creciendo de una manera continua y espontánea ha dado paso a que las poblaciones locales se interesen en esta, como una alternativa para obtener recursos económicos, sin embargo se ha ido creando de forma descontrolada sin contar con los estudios técnicos respectivos que son la base fundamental para incursionar en esta actividad. Además el poco interés de los gobiernos seccionales a contribuido a que la operación turística en estos sectores se genere de forma desordenada e irresponsable, y como resultado se ha visto en muchos de los casos el fracaso de estos emprendimientos e irreversibles impactos negativos en la naturaleza y la cultura que habita en ella.

Los procesos que deben ser realizados de una forma adecuada para aprovechar los beneficios que brinda los recursos naturales y culturales, logrando así desarrollar el turismo de forma sostenible, siendo amigable con el ambiente, socialmente justo y económicamente rentable, permitiendo que se generen tasas de empleo para las personas que directa o indirectamente intervienen en la prestación de servicios.

Tomando en consideración que los aspectos más importantes para mejorar la prestación de servicio en la ruta eco turística Qhapaq Ñan tramo Achupallas – Ingapirca, están directamente relacionados con la inexistencia de servicios básicos, la mala planificación de la alimentación y la inaccesibles en cuanto a vialidad y dificultad del terreno.

Se visualiza la manera de aplicar correctamente procesos de organización, planificación y optimización de recursos, través de un manejo técnico de servicio de alimentación para

evitar que los turistas consuman platos mal elaborados y que los mismos sean nocivos para la salud, evitando así el facilismo por parte de los anfitriones que prestan servicios turísticos, que hacen que la tecnología se vea como una desventaja y no como una gran ayuda para dar un mejor servicio de alimentación, se ha recurrido a las comidas instantáneas las mismas que no cumplen con los requerimientos nutricionales aptos para grandes esfuerzos y temperaturas bajas que demandan los deportes de aventura.

Cumpliendo con un plan nutricional gastronómico planificado y adecuado se logra incrementar la pro actividad, debido al cumplimiento kilo calórico requerido por cada individuo que participa en este recorrido turísticos, de tal manera que cumpla satisfactoriamente las actividades planificadas por los prestadores de servicios turísticos y llene las expectativas; culminando con un recorrido placentero con una alimentación variada y de calidad como resultado de esta atención se obtuvo un turista satisfecho .

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Diseñar el manejo técnico del servicio de alimentación para la ruta ecoturística Qhapaq Ñan tramo Achupallas – Ingapirca.

B. ESPECIFICOS

- ❖ Establecer las características de los servicios de alimentación que se ofrecen en la ruta Qhapaq Ñan.

- ❖ Determinar las preferencias de alimentos que se ofertan en la ruta ecoturística.

- ❖ Promover el manejo técnico del servicio de alimentación mediante la elaboración de una carta de menús aptos para este recorrido.

III. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

3.1 Manejo Técnico

El manejo técnico de Alimentos aplica sus conocimientos en la planificación, supervisión y control de procesos de transformación de materias primas para la producción de alimentos de calidad, que esto permita que éstos se mantengan libres de bacterias causantes de enfermedades, ante lo cual resulta importante preservar la salud.

a. Planificación.- Hace referencia a un conjunto de políticas y mecanismos incorporados al sistema. El Objetivo de la planificación es optimizar el rendimiento del sistema.

b. Supervisión.- Es la observación regular de parámetros establecidos por las entidades reguladoras con el fin de tener alimentos inocuos para los consumidores.

c. Control.- Es un proceso mediante el cual se compara si lo que ocurre concuerda con lo que supuestamente debiera ocurrir dentro de la planificación del manejo técnico.

1) Tipos de servicios

Existen distintos tipos de servicios de mesa, según la forma de preparar, presentar y servir las bebidas y alimentos. De todos ellos, el más empleado a nivel mundial es el servicio a la rusa.

a. Servicio francés.- Se asocia generalmente a la gastronomía francesa, aunque hoy en día es poco empleado incluso en Francia, más allá de en restaurantes clásicos de alto nivel. La principal característica de este servicio es que todo su menú es elaborado en el restaurante en presencia del cliente. Los ingredientes se traen de la cocina y se muestran al cliente para su inspección. Posteriormente, son devueltos a la cocina, donde se

preparan de una pieza. Una vez cocinados, el maître los presenta a los comensales, que eligen de entre lo presentado la cantidad que desean comer, de manera que el maître prepara la ración delante de los clientes y la sirve en su plato, sirviendo siempre por la izquierda. Este tipo de servicio precisa gran habilidad del personal para ser eficaz, y aun así requiere gran cantidad de personal; los camareros deben estar familiarizados con los ingredientes del menú y los métodos de preparación. El servicio francés es por todo ello muy caro y sólo se emplea en los restaurantes de más alto nivel.

b. Servicio a la rusa.- Pese a su nombre, parece ser que se originó en Francia a principios del siglo XIX, probablemente como servicio de mesa del embajador ruso Alexander Kurakin. Al sentarse a la mesa, los comensales encuentran con un plato vacío –el plato de servicio– sobre el que se coloca una servilleta, así como toda la cubertería necesaria, a excepción de cubiertos de postre y, en algunas ocasiones, cubiertos específicos como lo son los cuchillos de carne o pescado. Se espera del comensal que nada más sentarse coloque la servilleta sobre su regazo. Tras elegir aquello que se va a comer, se retira el plato de servicio y se van trayendo los platos encargados siguiendo un orden específico –usualmente: sopa y entremeses, primeros y segundos platos, postres–. Los platos son servidos totalmente preparados y presentados, sin requerir ninguna acción por parte del servicio. Usualmente, según se vaya acabando de comer un plato, este es retirado y sustituido por el siguiente sin esperar al resto de comensales, aunque esto se vea afectado por los tiempos del comedor y cocina; además, tradicionalmente se hace esperar para los entremeses y el plato principal. El maître actúa aquí de jefe de sala, pero no toma parte activa en servir platos, dado que estos vienen ya preparados y presentados de cocina. Los camareros sólo tienen que servir un plato ya preparado, por

lo que se requiere de todo el personal una menor formación. El chef y el personal de cocina se encargan del montaje y la presentación, y en general tienen mayor protagonismo que en el servicio a la francesa. Es por ello que este servicio, mucho más dinámico, es el más empleado hoy en día.

c. Servicio a la inglesa.-En este servicio, el cliente se encuentra una mesa con un plato de servicio vacío y toda la cubertería necesaria, pero a diferencia del servicio a la rusa, en este caso el camarero sirve los alimentos al cliente desde una fuente o bandeja. Los alimentos se sirven por la izquierda. La presentación de plato se pierde, y como el servicio es muy incómodo tanto para camarero como para comensal, el servicio a la inglesa sólo es empleado en algunos banquetes.

d. Servicio americano.- así llamado al servicio sencillo asociado a los restaurantes estadounidenses, una simplificación del servicio a la rusa. La característica que distingue este servicio americano es su rapidez, la comida se prepara en la cocina y un camarero la lleva a la mesa de los comensales. Los entremeses se reducen al máximo y las reglas del servicio son muy sencillas. Servir los alimentos por la derecha, las bebidas por la derecha y retirar los platos por la izquierda. No se requiere de mucho personal porque el servicio no es complicado; este servicio lo encontramos en cafeterías, almacenes comerciales y en la mayor parte de los restaurantes.

2) Correcta manipulación de alimentos

La seguridad de los alimentos es una preocupación constante de todas las organizaciones sanitarias. Los cuadros de enfermedades asociadas a una incorrecta

selección, conservación, manipulación y preparación de los alimentos son frecuentes y, en muchas ocasiones, graves.

La seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de los alimentos.

a. La compra.-En la elección de dónde comprar los alimentos, se debe tener presente que los establecimientos de venta de alimentos deben estar autorizados y bajo el control e inspección periódica de los Servicios de Salud Pública autónoma correspondiente. Por ello, la primera garantía de la que debe asegurarse es el de la legalidad del centro donde se adquieren los alimentos.

La compra directa de alimentos al productor no registrado y autorizado es una práctica de riesgo ya que carece de las garantías sanitarias de que cumple los reglamentos sanitarios.

Así mismo, es obligatorio el correcto etiquetado de todos los alimentos, donde debe de aportarse a los consumidores los datos fundamentales de las características del producto: de origen, composición y fechas de consumo o de producción.

b.La conservación.-Los alimentos deben de conservarse de acuerdo a las exigencias que establece su etiquetado, y consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Es necesario comprobar que el frigorífico funciona adecuadamente y mantenerlo limpio y sin hielo, con espacio entre los alimentos, ubicando los alimentos crudos y cocinados en bandejas separadas y en recipientes cerrados o envueltos. No debe de congelar alimentos descongelados previamente.

Es especialmente importante la conservación de los huevos y de los alimentos elaborados con ellos en la nevera. Los alimentos elaborados con huevo crudo deben de consumirse inmediatamente tras su preparación y los restos no consumidos preferentemente destruirse o conservarse en la nevera y consumirse muy pronto.

No debe de conservar en la despensa o en los armarios los alimentos con productos de limpieza. No utilice nunca envases de alimentos para guardar productos químicos o de limpieza. La mayoría de las intoxicaciones químicas por estos productos se deben a la equivocación e ingestión errónea pensando que son alimentos o bebidas, por estar guardados en envases alimenticios.

Deben de mantenerse las superficies, armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación o manipulación de alimentos limpios y desinfectados, aireados, con medidas de protección frente a insectos, roedores y animales domésticos.

Utilice cubos de basura cerrados, de material impermeable, de fácil limpieza y los utilizados para la conservación, preferiblemente, que se puedan manipular con el pie para evitar tocarlos con las manos mientras manipula los alimentos.

c. Preparación de alimentos.- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente

correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.

- ❖ Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- ❖ Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- ❖ Evitar la contaminación cruzada contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- ❖ No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados o refrigerados).
- ❖ Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).

d. El manipulador.- Debe de cuidar las prácticas higiénicas, lavándose las manos con frecuencia. Si tienen alguna herida en las manos debe de estar cubierta por un apósito impermeable.

Utilice ropa distinta mientras prepara de los alimentos. Los delantales y paños de cocina deben de lavarse asiduamente. Los rollos de papel de cocina son una excelente alternativa desde el punto de vista sanitario a los paños de cocina. Utilícelos para limpiar superficies y secarse las manos.

No se debe de comer ni fumar mientras se preparan los alimentos. En caso de padecer una salmonelosis o ser portador debe evitar manipular los alimentos.

3) Intoxicación alimentaria

La intoxicación alimentaria (también conocida como enfermedad transmitida por los alimentos) se produce cuando una persona come o bebe algo que contiene gérmenes perjudiciales (bacterias, virus o parásitos). A veces las bacterias producen una toxina en los alimentos y lo que provoca el problema es la toxina.

a. Síntomas de la intoxicación alimentaria

Los síntomas, dependiendo de la causa, pueden manifestarse a las pocas horas de haber comido los alimentos contaminados, o puede darse el caso de que se manifieste al cabo de muchos meses más tarde.

En general, dura una media de 1 a 5 días para desaparecer por completo.

Lo normal en los casos de intoxicación con comida es que se produzcan los síntomas entre media hora y 2 días después de haber comido.

4) Enfermedades ETA

Un brote de ETA se da cuando dos o más personas sufren una enfermedad similar después de ingerir un mismo alimento y los análisis microbiológicos señalan al alimento como el origen de la enfermedad, que luego es confirmado por el laboratorio.

Las ETA pueden manifestarse a través de:

- ❖ Infecciones transmitidas por alimentos: son enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos perjudiciales vivos. Por ejemplo: salmonelosis, hepatitis viral tipo A y toxoplasmosis.
- ❖ Intoxicaciones causadas por alimentos: ocurren cuando las toxinas o venenos de bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido. Estas toxinas generalmente no poseen olor o sabor y son capaces de causar enfermedades. Algunas toxinas pueden estar presentes de manera natural en el alimento, como en el caso de ciertos hongos y animales como el pez globo. Ejemplos: botulismo, intoxicación estafilocócica o por toxinas producidas por hongos.
- ❖ Toxi-infección causada por alimentos: es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos con una cierta cantidad de microorganismos causantes de enfermedades, los cuales son capaces de producir o liberar toxinas una vez que son ingeridos. Ejemplos: cólera.

3.2 SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Un servicio de alimentación es aquel establecimiento o empresa donde se preparan y sirven alimentos a personas que lo solicitan, siempre y cuando sus ingresos y número de comensales sean superiores en alimentos y no en bebidas.

Clasificación.- Entre los servicios de alimentación están: restaurante, cafetería, bar, servicio institucional, expendios y afines de alimentos servidos en el local.

No se incluyen los almacenes, depósitos y otros locales como supermercados o abastecedores.

El objetivo.- de un servicio de alimentación es brindar al cliente alimentos bien preparados, de la mejor calidad, a un precio justo, bajo estándares de sanidad y buen servicio.

Cuando los servicios de alimentación se manejan en forma empírica se incrementan los costos, producen trastornos alimentarios ya sea a través de enfermedades, deficiencias o excesos, se cae en repeticiones del menú y el comensal se queja frecuentemente, la higiene tiende a ser deficiente, los procesos de los alimentos no son los adecuados y la materia prima se ve deteriorada, la presentación y sabor de los alimentos puede no ser buena, por todo lo anterior es necesario profesionalizar los servicios de alimentos utilizando mejores recursos a su alcance.

1) La nutrición en el servicio de alimentación

La gestión de servicios de alimentación y nutrición, tiene, desde hace unos años, un alto grado de desarrollo en instituciones hospitalarias, servicios de alimentación dirigidos a colectividades sanas y enfermas, empresas de elaboración de comidas, servicios gastronómicos (cáterin) y en la producción industrial de alimentos, entre otros.

2) Concepto de restaurante

Se comprende todos los establecimientos cualquiera que sea su denominación que sirvan al público mediante un precio, bebidas y comidas para ser consumidas en un mismo local.

El origen del nombre tiene que ver con la idea de 'restauración' de las fuerzas y energías que uno necesita a partir del consumo de alimentos. Esta palabra, restaurant, proviene del francés y varía de acuerdo a las culturas y países. Al mismo tiempo, también pueden

considerarse restaurantes espacios que en sí reciben otro nombre de acuerdo al tipo de ambiente (como cantinas, bares, cafeterías, confiterías) o a partir del tipo de comida que se sirva o al método de atención.

Generalmente, un restaurante se compone de dos espacios principales: uno es el salón y otro es la cocina. En el salón se encuentran dispuestas de diversas maneras las mesas y sillas donde son atendidos los clientes. También es allí donde se encuentra la barra de mozos desde donde se realizan las tareas administrativas. Normalmente, esta barra es la responsable de contactar a la cocina para comunicarle los pedidos. La cocina es el espacio donde los empleados de diferentes categorías realizan los platos ordenados de acuerdo a las posibilidades del menú del establecimiento

3) Alojamiento

Refiere al lugar donde una o varias personas, ocupan para vivir temporalmente, generalmente compuesto de habitaciones, baño y cocina, donde es posible descansar, higienizarse, alimentarse, guardar las pertenencias, y que brindan cierta seguridad y comodidad.

a. Departamento de alimentos y Bebidas

- ❖ **Restaurante.-** Es el lugar del hotel donde se sirven las distintas comidas, por medio de distintos sistemas de servicio como por ejemplo el buffet.
- ❖ **La cocina.-** Es el centro y corazón de los alimentos de los restaurantes, comedores, roomservice, banquetes, etc. En ella se preparan todas las comidas que se hacen figurar en las distintas cartas menú de los locales y de las habitaciones.

- ❖ **Roomservice.-** Es el encargado de brindar servicio gastronómico a las habitaciones del hotel.
- ❖ **Comedor de personal.-** Es el lugar donde se sirve desayuno, almuerzo y cena al personal del hotel, según la política del hotel, generalmente la más aplicada es la de servir solamente la comida que le toque dentro de su horario de trabajo.

4) Catering y eventos

Se denomina catering o cáterin, en su grafía castellanizada, al servicio de alimentación institucional o alimentación colectiva que provee una cantidad determinada de comida y bebida en fiestas, eventos y presentaciones de diversa índole. En algunos casos los salones de fiestas u hoteles y empresas del rubro proveen este servicio junto al alquiler de sus instalaciones; en otros casos hay empresas especializadas para elaborar y trasladar los alimentos al sitio que disponga el cliente. En el servicio se puede incluir desde la propia comida, la bebida, la mantelería y los cubiertos, hasta el servicio de cocineros, camareros y personal de limpieza posterior al evento.

5) Alimentación en el deporte

El rendimiento atlético depende de diversos factores, socioeconómicos, culturales, ambientales, personales, etc. Entre los que podemos mencionar a la genética, el entrenamiento y la alimentación. Esta última es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, a tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación.

Un deportista necesita una alimentación diferente de la población en general, difiere en la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas. Su ingesta calórica diaria

entre un 50 y 70% debe provenir de los carbohidratos. En cuanto a los micronutrientes no hay evidencia científica de que un mayor consumo de vitaminas y minerales, mejoren la performance, por lo que un consumo extra de los mismos no estaría justificado en una dieta bien balanceada.

❖ **Alimentación antes del ejercicio.**- En deportes con predominio del trabajo aeróbico, la glucosa y el glucógeno son fundamentales para el metabolismo muscular cuando un ejercicio se desarrolla con una intensidad entre moderada y fuerte y se prolonga durante más de 75-90 minutos. Por eso es importante inculcar en el deportista la idea de que una dieta con menos carbohidratos de lo aconsejable puede ser el origen de una fatiga temprana; porque cuando se trata de un ejercicio de resistencia aeróbica, la fatiga generalmente aparece como consecuencia de un agotamiento del glucógeno muscular o una hipoglucemia

❖ **Alimentación previo al ejercicio.**- La ingesta antes de la competición será:
Rica en hidratos de carbono, pobre en grasas, proteínas y fibra, se evitarán comidas muy condimentadas. Hay que evitar experimentar con alimentos o platos nuevos.
Cabe recomendar que la ingesta de alimentos se realice 3-4 horas antes de la competición, de manera que haya tiempo para una correcta digestión antes de comenzar el ejercicio. En la hora previa es muy recomendable que todo alimento sea en forma líquida, porque es más fácil y rápido de asimilar.

❖ **Alimentación después de la competencia.**- Inmediatamente finalizado el ejercicio se recomienda tomar bebidas especialmente diseñadas para deportistas y alimentos ricos en hidratos de carbono.

El objetivo inmediato es reponer las reservas de glucógeno (hepático y muscular) y las pérdidas de líquido. Lo importante es saber elegir bien, escogiendo alimentos con un índice glucémico moderado-alto para que el reabastecimiento sea rápido.

Se recomienda tomar aproximadamente 1g de hidratos de carbono/kg de peso corporal durante las dos horas posteriores al ejercicio.

Entre las comidas adecuadas a ingerir se encuentran; las pastas, fideos, arroz, papa, camote cocido o asado. Se debe evitar en lo posible, el consumo de alimentos grasos (frituras, rebozados), debido a que este tipo de preparaciones hace que la digestión y absorción sea más lenta, y pueden producir molestias gastrointestinales.

- Agua antes del ejercicio:

Se recomienda una ingesta de unos 400-600 ml de agua o bebida deportiva 1-2 h antes del ejercicio para comenzar la actividad con una hidratación adecuada. Esto permite un menor aumento de la temperatura central corporal del deportista y disminuye la percepción del esfuerzo. Si se consume una bebida con hidratos de carbono (bebida deportiva) estos ayudan a llenar completamente los depósitos de glucógeno del músculo.

- Agua durante el ejercicio:

Los deportistas deben empezar a beber pronto, y a intervalos regulares con el fin de reponer los líquidos y los electrolitos perdidos por el sudor así también para mantener los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Alcanzar un equilibrio hídrico no siempre es posible, porque la cantidad de sudor puede ser superior a la capacidad máxima de vaciamiento gástrico.

- Agua después del ejercicio:

La reposición de líquidos después del ejercicio es fundamental para la adecuada recuperación del deportista y debe iniciarse tan pronto como sea posible.

Una manera práctica de determinar la cantidad de líquido a reponer es considerar la diferencia entre el peso del deportista antes y después del ejercicio (gr. de peso perdido = cc. de agua a reponer).

Tras ejercicios de larga duración se aconseja ingerir una bebida que tenga sodio, lo que permite aumentar la retención de líquidos y suministra el electrolito eliminado por el sudor. También deben administrarse hidratos de carbono para reponer de forma rápida los depósitos de glucógeno muscular, gastados durante el esfuerzo.

5.1) Alimentación en deportistas de futbol

El fútbol es un deporte fuerte, tan solo en 30 minutos de juego se quema un aproximado de 260 calorías, por ello la dieta de un futbolista no va a ser la misma que para alguien que practica un deporte menos intenso.

El cuerpo de un futbolista demanda más energía porque consume más, pero eso sí, también depende del nivel de juego. No es lo mismo jugar a nivel profesional, que jugar como aficionado los fines de semana.

En el Ecuador no hay una cultura de nutrición deportiva en el medio; En muchos clubes no siguen una alimentación adecuada. Muchos de los futbolistas comen en sus casas o en otros lugares cosas inapropiadas.

Si el jugador no tiene una alimentación basada en una correcta nutrición no tendrá la suficiente energía para realizar trabajos de larga duración como es el fútbol con 90

minutos de actividad exigente que se recorre un promedio de 12 kilómetros, tres de ellos en máxima potencia.

Ellos son: alimentación rica en hidratos de carbono, hidratación adecuada, ayudas nutricionales, descanso óptimo, gimnasio, valores correctos en exámenes de vista, linfáticos, sanguíneos, cardiacos y una perfecta salud dental.

5.2) Alimentación en deportistas de atletismo

El corredor de maratón necesita más que cualquier otro deportista tener los niveles de glucógeno elevados, ya que el maratón es por excelencia una prueba de resistencia.

Los mejores alimentos para conseguir este objetivo son: Legumbres, cereales, harinas integrales y derivados, frutas y verduras.

Los días previos a la carrera (3 ó 4 días) se incrementa aún más la ingesta de hidratos de carbono, llegando a ser del orden del 70 % del consumo total de calorías.

Tan importante como el glucógeno para el corredor es el agua, ya que una mala hidratación puede hacer fracasar una carrera técnicamente bien preparada. El agua es importante por dos razones:

- a.- Permite un estado de hidratación adecuado.
- b.- Facilita el almacenamiento de los hidratos de carbono en forma de glucógeno.

Durante los períodos de entrenamiento conviene realizar el siguiente reparto energético:

- HIDRATOS DE CARBONO: 60 %

- GRASAS: 25 %
- PROTEÍNAS: 15 %

5.3) Alimentación en montañistas

La alimentación (e hidratación) junto con las condiciones físicas, el entrenamiento, los factores psicológicos y el medio ambiente constituyen los principales factores que condicionan el rendimiento y el éxito deportivo tanto en las actividades en la montaña como en las deportivas en general.

TIPOS DE ELEMENTOS

1.-Glúcidos o azúcares

Dan fundamentalmente nutrientes energéticos; aportan 4Kcal por 1gr. según sus características se utilizan de forma rápida, o se almacenan en forma de glucógeno en Hígado y músculos.

2.-Lípidos o grasas

Son los nutrientes con más alto valor energético: aportan 9Kcal por 1gr. Son muy importantes para el montañero, pues aportan energía en caso de actividad física prolongada y nos ayudan en la lucha contra el frío. Son la verdadera reserva energética del organismo y actúan en la regulación de la termogénesis. Formando parte del panículo adiposo ayudan a resistir el frío.

3.-Prótidos o proteínas

Son nutrientes constructores. Tiene una misión fundamentalmente plástica, para el crecimiento y renovación de los tejidos. Desde el punto de vista energético, es el componente menos importante. Aportan 4Kcal por 1gr.

4.-El Agua

Constituye el 60-70% del peso corporal es indispensable para la vida, y es la base de los procesos metabólicos. Actúa como sistema de refrigeración y también en la eliminación de sustancias de desechables Durante la actividad del montañero es importante estar siempre bien hidratado. En la montaña hay que beber frecuente y abundante.

5.-Vitaminas y Minerales

Son necesarias en cantidades pequeñas, actúan facilitando las reacciones químicas del organismo. Su carencia es causa de enfermedades. Son los llamados nutrientes protectores. En alta montaña deben añadirse sales minerales a las aguas procedentes del deshielo o de la fusión de la nieve.

6.- Calorías

Es la energía que libera los nutrientes tras complicadas reacciones químicas. Esta energía el organismo la utiliza para la producción del trabajo, calor, funciones de mantenimiento, etc.

En la actividad de montaña se recomienda:

55% - 65% de la ingesta GLÚCIDOS

32% - 24% de la ingesta LÍPIDOS

13% - 11% de la ingesta PRÓTIDOS

En grandes altitudes, la hidratación debería hacerse con infusiones de hierbas, chocolate caliente o sopas. No es aconsejable beber café o té negro ya que tienen un efecto demasiado diurético y son neutras desde el punto de vista alimenticio, estimulan innecesariamente el corazón y el sistema nervioso. Su abuso, como el abuso de todo lo vicioso, puede producir serios trastornos.

A pesar de que los porotos secos y las lentejas son fáciles de transportar, no las recomendamos. El tiempo de cocción es muy largo y además causan indeseables flatulencias.

Tomar un desayuno ligero y fácil de digerir. Durante la expedición, coma pequeñas cantidades de alimento cada dos horas más o menos, sobre todo las que son a base de carbohidratos como frutas secas, nueces o tabletas energéticas.

➤ Qué llevar en la mochila

Para excursiones de un día será suficiente con llevar:

- ✓ Camiseta de andar (cómoda y repele el sudor)
- ✓ Comida y agua (es interesante llevar comida de energía rápida y una cantimplora)
- ✓ Ropa de abrigo y para la lluvia
- ✓ Brújula y mapa de la zona
- ✓ Botiquín

- ✓ Navaja o cuchillo
- ✓ Silbato
- ✓ Dinero en efectivo de todos los países por los que vayas a pasar
- ✓ Calzado adecuado
- ✓ GPS de montaña si disponemos de él
- ✓ Gafas de sol y protección solar (especialmente importantes si hay algo de nieve)
- ✓ Gorro o visera

Móvil con batería suficiente (en las zonas sin cobertura la batería se agota mucho más rápido, por lo que es mejor apagarlo si vas a estar mucho tiempo continuado sin cobertura y encenderlo solo cuando o necesites, recuerda que si lo tienes encendido y sin cobertura no te van a poder llamar y vas a gastar muy rápido la batería que podrías necesitar en una emergencia)

Si además se quiere pernoctar o es posible que se anochezca, se llevará:

- ✓ Mechero o cerillas (recuerda que en la mayoría de lugares es ilegal hacer fuego y en caso de hacerlo toma precauciones y no olvides apagarlo muy bien)
- ✓ Linterna (las de pila son más potentes que las de dinamo, pero estas últimas no necesitan pilas y si en vez de bombillas son LED mucho mejor)
- ✓ Esterilla y saco de dormir (comprueba las condiciones de uso, en especial temperatura mínima, para las que fueron creados)
- ✓ Tienda de campaña que sepas montar y desmontar
- ✓ Plato (de preferencia en plástico).
- ✓ Tenedor.

- ✓ Cuchara.
- ✓ Taza (de preferencia en plástico).
- ✓ Detergente (de preferencia no dañino para el medioambiente).
- ✓ Esponja lava-platos

Para marchas de varios días, además de todo lo anterior, será interesante llevar las siguientes cosas:

- ✓ Calcetines suficientes para cambiarnos, cuantos más mejor, ya que son mucho más importantes de lo que parecen
- ✓ Gorro, guantes y pañuelo
- ✓ Manta térmica. No es demasiado cara, tiene un peso casi nulo, y puede salvarnos la vida.
- ✓ Capa con joroba para la mochila (es lo más eficaz para la lluvia)
- ✓ Bolsas de plástico (para guardar ropa)
- ✓ Cinta americana. Siempre viene bien para arreglar daños en la tienda, sujetar material.
- ✓ Botas y cámara de fotos.

5.4) alimentación en ciclistas de montaña

El ciclismo es un deporte con unas exigencias energéticas bastante considerables, ya que el ciclista somete al organismo a grandes esfuerzos durante varios días de competición. El desgaste que se produce durante la carrera supone una gran preocupación para los médicos del deporte que intentan conseguir la más óptima recuperación del ciclista.

Por ello, la adecuada alimentación del ciclista no debe considerarse solo los días previos a la competición. Se debe mantener durante toda la temporada una dieta equilibrada para preparar el organismo a los esfuerzos para los que se va a encontrar sometidos.

El rendimiento en una prueba ciclista no depende exclusivamente de la ingesta de alimentos. Es necesario que la dieta sea equilibrada e ideal para cubrir las necesidades del entrenamiento y conseguir un desgaste menos pronunciado.

Las fuentes principales de una nutrición adecuada son el agua, las calorías, las vitaminas y los minerales. La nutrición ideal del ciclista se ha venido ejemplificando con el neumático de una bicicleta. Con poco aire en el neumático no se podrá avanzar con eficacia. Demasiado aire puede provocar un reventón. Con una alimentación escasa el organismo se puede fatigar con facilidad y con una ingesta excesiva o incorrecta también se podrá afectar a su rendimiento óptimo.

3.3 EL TURISMO

El turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos a su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros; además es una acción económica conformada por una serie de bienes y servicios, que deben estar interrelacionados (transporte, alojamiento, visita, alimentación, etc.) y, que sólo es posible producirlas en determinadas localizaciones geográficas que cuentan con aptitud turística (denominados atractivos turísticos) a los cuales se traslada el turista o consumidor.

1) Tipos de turismo

a. Turismo de descanso, o simplemente de sol y playa

El turismo convencional, conocido también como el modelo de "sol y playa", es un producto propio de la sociedad urbana e industrial cuyas características principales son entre otras un turismo de gran escala, concentrado desde el punto de vista de la oferta y masificado desde el punto de vista de la demanda.

b. Turismo científico

El objetivo principal del viajero que elige este tipo de turismo es abrir más sus fronteras para la investigación en esta área, ampliar y complementar sus conocimientos.

c. Ecoturismo

El ecoturismo es un nuevo movimiento conservativo basado en la industria turística que Jones, 1992, define como viajes responsables que conservan el entorno y sostienen el bienestar de la comunidad local. Se acompaña por códigos éticos y un enorme grupo de viajeros internacionales, estudiantes, pensadores y el apoyo de los gobiernos de algunos países industrializados.

d. Turismo de aventura

El turismo de aventura es otra de las modalidades del turismo alternativo, y sin duda alguna una de las formas que mayores expectativas genera a su alrededor, quizá por el término mismo que evoca, o bien por un cierto misticismo y tabúes que se han generado en su entorno.

La problemática comienza desde su propio nombre, algunos lo llaman turismo deportivo, otros más turismo de aventuras, otros tantos turismo de adrenalina o bien turismo de reto, y si bien su denominación es lo de menos, los conceptos si llegan a ser determinantes.

Estas denominaciones generan confusiones y preocupaciones entre el turista e inclusive entre los prestadores y comercializadores de estos servicios.

e. Turismo agrícola o agroturismo

El turismo rural contribuye a diversificar la oferta de productos y a sostener la economía de las comunidades rurales. Tiene como finalidad mostrar y explicar una serie de experiencias relativas a la vida rural campesina.

Una de las ventajas del Agroturismo es que las compras de productos alimenticios se hacen en la misma granja, o en otras vecinas, de modo que la demanda económica favorece directamente a la comunidad.

Para el turista, esto significa una oportunidad de entrar en contacto con la naturaleza aun cuando se trate de espacios sometidos a procesos productivos intensos, conocer los rasgos de una actividad dependiente de ella, pasear en bicicleta o en caballo, alimentarse con productos frescos y sanos.

f. Turismo cultural

Corresponde a los viajes que se realizan con el deseo de ponerse en contacto con otras culturas y conocer más de su identidad.

g. Turismo histórico

Es aquel que se realiza en aquellas zonas cuyo principal atractivo es su valor histórico.

h. Turismo religioso

En muchos países, uno de los aspectos que hacen parte del arraigo es su tradición religiosa. Por ello, son varias los lugares que acostumbran visitar los turistas motivados por este motor.

i. Turismo gastronómico

Otra de las motivaciones al momento de desplazarse puede ser el deleitar el paladar y conocer los platos típicos de las regiones.

2) EL QHAPAQ ÑAN

El Qhapaq Ñan (quechua: Qhapaq Ñan, 'Vía principal o "El camino del Señor" o "El camino andino principal"), es el eje principal de la red viaria del Imperio inca. Todos los caminos del imperio se vinculaban con el Cusco, la capital imperial, de donde se desprenden una serie de caminos que unen los distintos pueblos del Imperio Inca. Durante el Tawantinsuyo constituyó un medio de integración para el desarrollo de la cultura andina en los aspectos político-administrativo, socioeconómicos, sociales, culturales y ambientales.

El Qhapaq Ñan permitió la integración de los pueblos a través del intercambio de diversos productos, la transmisión de valores culturales, el acceso a los diferentes santuarios incaicos y el desarrollo de prácticas comunes. Fue además un símbolo del poder del Estado Inca que reflejaba su expansión a lo largo de la geografía sudamericana, llegando a abarcar seis países andinos actuales: Perú, Bolivia, Argentina, Chile, Ecuador y Colombia, y uniendo diferentes regiones que conformaban el TawantinSuyu.

El Qhapaq Ñan constituía la carretera principal norte-sur, que posibilitaba el control económico y político del imperio inca. Con más de sesenta mil kilómetros de longitud,

columna vertebral fue hábilmente construida por manos especialistas y puede ser comparada, por sus dimensiones, con la ruta de la seda o la Gran Muralla China.

El famoso Camino del Inca que une el valle sagrado de Cuzco con Machu Picchu, es sólo una parte mínima y tangencial de la gigantesca red de caminos incas.

a. Achupallas

❖ Historia

La parroquia de Achupallas al comienzo se llamaba CHOCAY PUNGO, que en el idioma nativo quiere decir LA PUERTA DEL TOPE .Reunidas las Tribus de aquel entonces, decidieron cambiar el nombre de CHOCAY PUNGO por el de Achupallas, en honor al rey ACHU y a la Reina PALLAS, quienes gobernaban esta región de la patria.

b. Ingapirca

Las ruinas de Ingapirca, localizadas a 3230 metros sobre el nivel del mar, constituyen el sitio arqueológico más impresionante y significativo de Ecuador. Estas ruinas están situadas entre los ondulados y verdes cerros de los Andes sur de Ecuador, a unos 90 km al norte de la ciudad de Cuenca. Son una compleja red de estructuras de piedra que rodean un templo solar de forma circular. En Ingapirca se puede apreciar la maestría de las culturas Inca y Cañari en el trabajo de la piedra, así como los amplios conocimientos que estas culturas poseían respecto de los patrones solares. Ubicadas en una zona eminentemente agrícola con una rica historia indígena, Ingapirca también evidencia la fertilidad de los suelos de la región y la especial interacción que existía entre los marciales pueblos Inca y Cañaris durante el siglo XV prehispánico.

IV. METODOLOGIA

A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se desarrolló en el camino del Inca ubicado el punto de partida en la Parroquia de Achupallas atraviesa los páramos de Tres Cruces, la laguna de

Culebrillas que conduce al Palacio Inca de Ingapirca, este recorrido situado en las Provincias de Chimborazo y Cañar, para el año 2011

B. VARIABLES

1) Identificación.

- ❖ Servicios de alimentación

2) Definición

- ❖ Servicio de alimentación: temperatura, vajilla, aporte nutricional de menús, preferencias alimentarias, tipo de menús.

3) Operacionalización

Cuadro N°01. Variable 1

VARIABLE	CATEGORIA/ Escala	INDICADOR
-----------------	--------------------------	------------------

Características de los servicios de alimentación	Lácteos	% de preferencia de lácteos
	Verduras y Hortalizas	% de preferencia de verduras y hortalizas
	Frutas	% de preferencia de frutas
	Carne	% de preferencia
	Grasa	% de preferencia de grasa
	Bebida	% de preferencia de bebidas

Realizado por: Solórzano E, 2011

Cuadro N° 02. Variable2

VARIABLE	CATEGORIA/ Escala	INDICADOR
	Alimentación Normal	% de turistas

Servicios alimentarios	Alimentación diferenciada Alérgicos Vegetarianos	% de turistas
------------------------	---	---------------

Realizado por: Solórzano E, 2011

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

En esta investigación se utilizó el método de Investigación de tipo descriptiva transversal, por medio de este método se observó los hechos tal como ocurren, con el objeto de describirlos y se determinó los requerimientos nutricionales y se estableció el correcto manejo sanitario de alimentos.

D. POBLACION, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

La población está integrada por los guías de las cinco operadoras turísticas de la ciudad de Riobamba que oferta la ruta del Qhapaq Ñan tramo Achupallas – Ingapirca.

E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS

Para establecer el manejo técnico de servicio de alimentación en la ruta ecoturística Qhapaq Ñan tramo Achupallas – Ingapirca, se realizó los siguientes procedimientos:

- ❖ Mediante las encuestas se determinó las características socio demográficas de los turistas.
- ❖ Se aplicó las encuestas a los guías en las 5 operadoras.
- ❖ Se tabuló las encuestas y se analizaron los resultados obtenidos
- ❖ Se elaboró una propuesta para el manejo técnico del servicio de alimentación.
- ❖ Se aplicó un test de aceptabilidad a un grupo de turistas

- ❖ Se diseñó una carta de menús nutricionales para la alimentación de turistas que visitan la ruta del Qhapaq Ñan.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

A. CARACTERISTICAS DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN PRESTADOS

1) ENCUESTA APLICADA A LOS GUIAS TURISTICOS

PREGUNTA 1

Sexo de los guías turísticos encuestados

TABLA 1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	23	92
Femenino	2	8
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 1



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.-Todos saben que la práctica del deporte es buena para mejorar la salud del cuerpo, pero no solamente el bienestar físico se verá mejorado con el deporte, sino que también su práctica aportará innumerables beneficios psicológicos que no se pueden pasar por alto.

En la actualidad, el deporte turístico continúa siendo un segmento de mercado novedoso. El deporte se ha convertido en uno de los elementos más característicos y cada vez más demandados de nuestra sociedad de masas. El producto turístico deportivo ofrece la oportunidad de viajar combinando a la vez la práctica de actividades físicas, además las previsiones de cara al futuro muestran una situación favorable para el desarrollo de la

modalidad de turismo deportivo como producto turístico que puede llegar a consolidarse a medio plazo en el mercado internacional.

Las agencias turísticas ven con expectativa la promoción de sectores que ofrecen a los visitantes nacionales y extranjeros la posibilidad de poner en práctica sus capacidades físicas, que les guste la emoción y la aventura, una de estas opciones es la Ruta Qhapaq Ñan.

Se puede observar que un 80% de los promotores de las agencias pertenecen al sexo masculino, esto de pronto se debe al nivel de resistencia física que se necesita sobre todo para el turismo de montaña, además porque las exigencias son mayores, no obstante un 20% de agentes turísticos lo constituyen las mujeres, esto es un indicador de que definitivamente el deporte turístico es visto con buenos ojos tanto por visitantes nacionales y extranjeros.

El turismo y deporte se han convertido en actividades propias del ocio a nivel nacional e internacional favoreciendo así cada vez más la producción de paquetes turísticos especializados en actividades deportivas realizadas en la naturaleza de ahí la necesidad de capacitar al personal tanto masculino como femenino para que se conviertan en verdaderos promotores turísticos del sector.

PREGUNTA 2

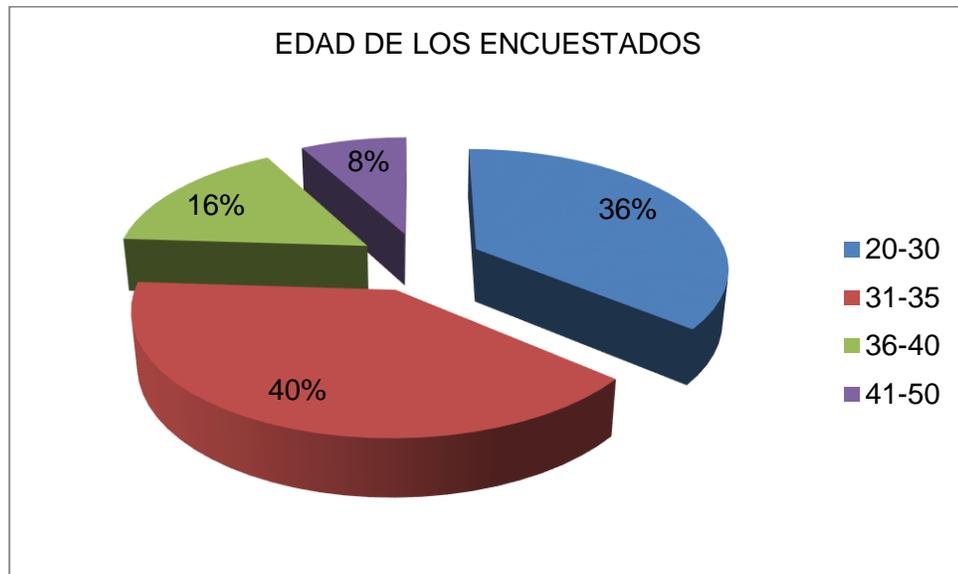
Edad de los guías turísticos encuestados

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20-30	9	36
31-35	10	40

36-40	4	16
41-50	2	8
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 2



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- La labor del guía de turismo no debe dejarse en manos de personal no calificado. Es importante que la superestructura turística de cada país y región regule la actividad del guidismo. Un guía no es ni debe ser sólo un pozo de conocimientos o datos, sino alguien que, poseyendo la necesaria formación cultural, es capaz de transmitirla de manera clara y amena basándose en las técnicas de la comunicación, armonizándola con una correcta coordinación, a nivel práctico, de todos los elementos que intervienen en la prestación del servicio turístico y considerando en todo momento la dinámica más adecuada al grupo que asiste.

Existe varios tipos de guías entre ellos está el de montaña esta persona a parte de las cualidades especificadas anteriormente debe tener buena preparación física para las exigencias que se le presente en los recorridos, en este segmento hay que tomar en cuenta las edades y en ello han pensado las empresas turísticas ofertantes de este atractivo y se puede observar que las edades oscilan entre los 31-35 años representando el 40%, seguido del 36% de entre 20-30 años es decir en primer lugar hay personas con experiencia para desenvolverse en esta actividad, formando un solo grupo que les gusta actividades como el ecoturismo y turismo de aventura.

PREGUNTA 3

¿Por qué medio de información usted difunde la ruta del Qhapaq Ñan?

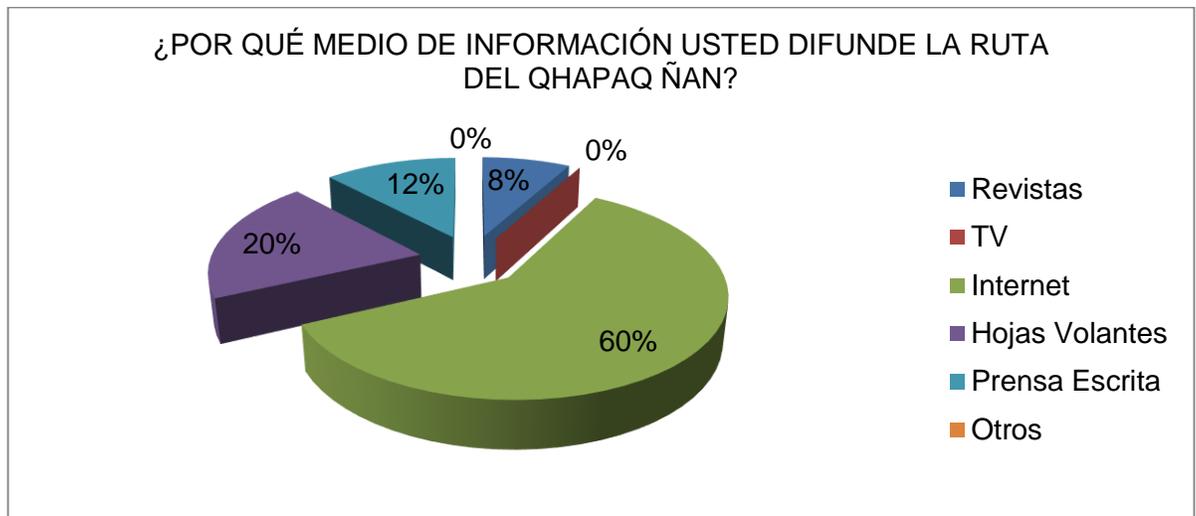
TABLA 3

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Revistas	2	8
TV	0	0
Internet	15	60
Hojas Volantes	5	20
Prensa Escrita	3	12
Otros	0	0
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas

Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 3



Fuente: Guías operadoras turísticas

Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- Los medios de comunicación son el canal que mercadólogos y publicistas utilizan para transmitir un determinado mensaje a su mercado meta, por tanto, la elección del o los medios a utilizar en una campaña publicitaria es una decisión de suma importancia, en las encuestas aplicadas observamos los resultados y muestran que el 60% difunden por el internet, que tiene como principal herramienta la página web y su contenido, para desarrollar este tipo de publicidad, que incluye los elementos de: texto, link o enlace, banner, web, weblog, blog, logo, anuncio, audio, vídeo y animación; teniendo como finalidad dar a conocer el producto al usuario que está en línea, por medio

de estos formatos. Quedando atrás la típica publicidad con el 20% que difunde la ruta por medio de las hojas volantes, el 12% por prensa escrita y el 8% por revistas de este modo los prestadores deservicios turísticos dan a conocer la ruta del Qhapaq Ñan.

PREGUNTA 4

¿Con que frecuencia usted visita la ruta con grupos de turistas?

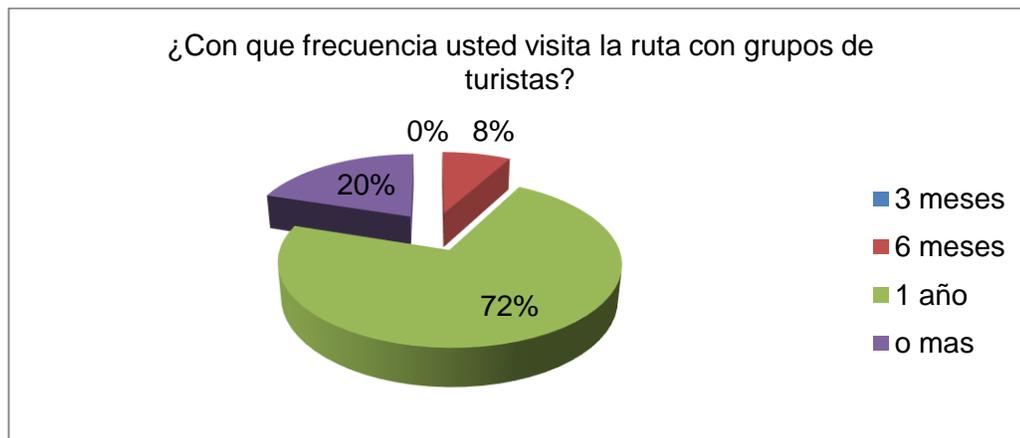
TABLA 4
RESPUESTA FRECUENCIA PORCENTAJE

3 meses	0	0
6 meses	2	8
1 año	18	72
o mas	5	20
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas

Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 4



Fuente: Guías operadoras turísticas

Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- Durante gran parte de la historia humana, el derecho al esparcimiento y a los viajes de placer estuvo reservado a las clases más ricas; como tantos otros privilegios, debido a que ellos tenían alcance a la transportación, de este modo podían viajar de un lugar a otro.

En la actualidad la población, en un gran porcentaje ya puede disfrutar de vacaciones de acuerdo a su gusto y posición económica. El Ecuador es un país mega que ofrece diferentes destinos entre ellos están las ruinas culturales que han pasado a ser uno de los atractivos visitados debido a que estos lugares ofrecen tranquilidad, historia, aire puro y entre otros beneficios. Estas razones son importantes para que el camino del inca tenga demanda y los guías presten sus servicios en un mayor porcentaje una vez al año.

PREGUNTA 5

¿A qué tipo de turista usted ha guiado en mayor proporción esta ruta del Qhapaq Ñan?

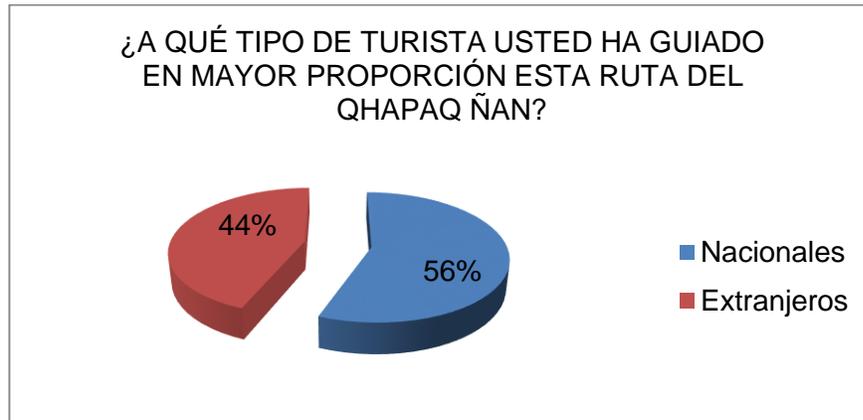
TABLA 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nacionales	14	56

Extranjeros	11	44
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 5



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.-Ecuador es un país que posee una gran variedad de atractivos turísticos que enamoran al turista nacional y extranjero, es por esto que muchos de los turistas lo han considerado como un destino turístico.

En el país existe una alta demanda de turismo, es por esto que el sector turístico contribuye al crecimiento y desarrollo de la economía del país, la demanda potencial del turismo interno está constituida en su totalidad por la población urbana, sustentando el mismo la actividad turística en el Ecuador.

Los turistas nacionales como extranjeros buscan en sus viajes diferentes alternativas o actividades a las que realiza el turismo tradicional, es decir buscan un turismo nuevo con servicios de calidad, la gran demanda del turismo y las nuevas tendencias han hecho que las empresa que brindan servicios turísticos cambien su horizonte y busquen nuevos

segmentos de mercado, identificando nuevas necesidades de sentirse reconocido con los recursos naturales y culturales que tiene nuestro país.

Para el mejor aprovechamiento de los recursos naturales se ha fomentado, el turismo participativo que implica al ecoturismo de naturaleza y aventura, el agroturismo, el turismo étnico y el de manifestaciones culturales, son estos factores que ayudan al crecimiento o desarrollo de las empresas que prestan estos servicios de este modo en mayor porcentaje de visitantes son nacionales con el 76%, seguido del 24% de turistas extranjeros que posiblemente no sepan de este recorrido del Inca.

PREGUNTA 6

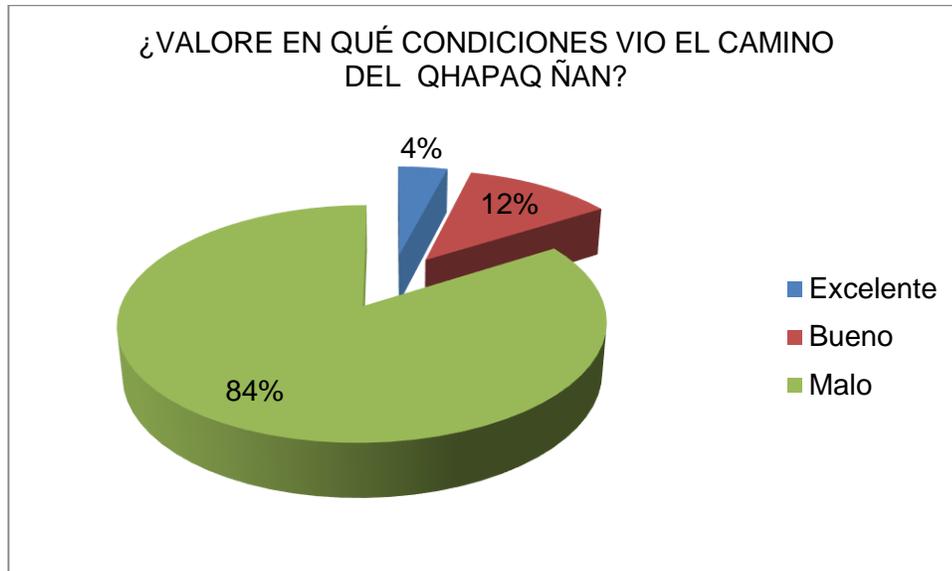
¿Valore en qué condiciones vio el camino del Qhapaq Ñan?

TABLA 6
RESPUESTA FRECUENCIA PORCENTAJE

Excelente	1	4
Bueno	3	12
Malo	21	84
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 6



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.-En su paso hacia el corazón del imperio Inca, los primeros conquistadores españoles se encontraron en el siglo XVI con un complejo sistema vial. Su columna vertebral fue denominada por los aborígenes el "Qhapaq Ñan", o sea, El Gran Camino Inca.

A través de las vías y senderos y aunque no se ven remanentes de piedra a lo largo del camino cubre aproximadamente 38 kilómetros, ahí hay varias opciones de caminos uniendo montañas con la costa del mar, se atraviesan laderas, valles andinos, se pasa por lagos, ríos y grandes extensiones de páramo para llegar a Ingapirca desde ahí los Incas administraban su imperio y con el paso de los siglos y el surgimiento de nuevas

tecnologías, el camino principal andino y todo su sistema de vías y puentes, antes bulliciosos por el tránsito de personas y mercancías, han dejado de ser frecuentados seguidos.

Y los guías con el 84% señalan que en la actualidad las condiciones del camino es malo a consecuencia de esto el turista tendrá que duplicar sus esfuerzos físicos y como resultado la quema de grandes calorías de energía. El 12% valora al camino bueno y el 4% excelente estos dos porcentajes que son en su minoría.

PREGUNTA 7

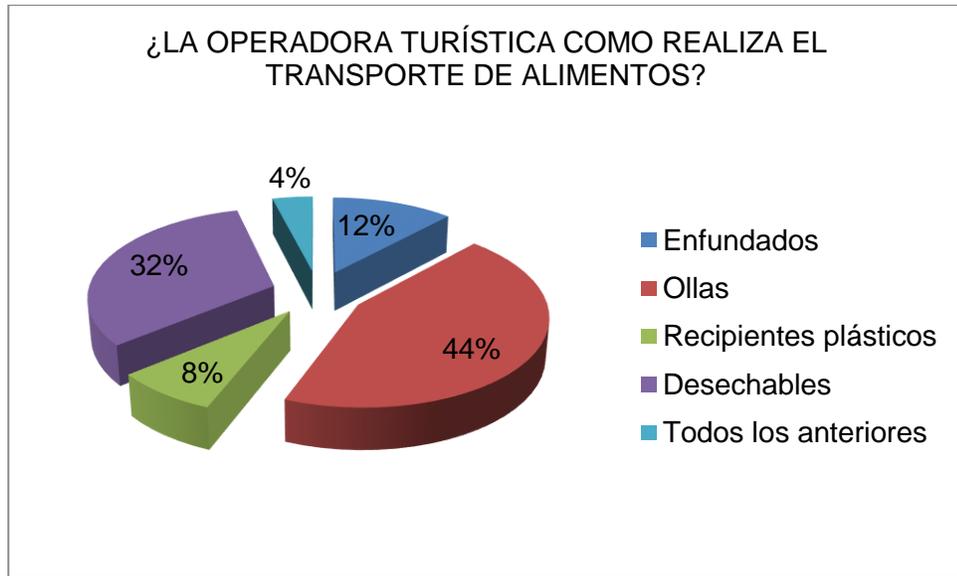
¿La operadora turística como realiza el transporte de alimentos?

RESPUESTA	TABLA 7	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Enfundados	3	12

Ollas	11	44
Recipientes plásticos	2	8
Desechables	8	32
Todos los anteriores	1	4
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 7



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.-Los alimentos pueden contaminarse o llegar a su lugar de destino en condiciones inapropiadas para el consumo, a menos que se tomen medidas de control durante el transporte. Estas condiciones pueden verificarse aunque se hayan adoptado medidas de higiene adecuadas en fases anteriores de la cadena alimentaria. Se deberá contar con sistemas de transporte adecuados con objeto de garantizar que los alimentos se mantengan inocuos e idóneos para el consumo.

La transportación correcta de alimentos es un indicador de la inocuidad de un plato final, por esto se debe hacer el traslado en recipientes adecuados. Los resultados indican que

el 44% transporta los alimentos en ollas, corriendo el peligro de contaminar los ingredientes con sustancias ajenas a la misma debido a que las ollas no se tapan con rosca ni a presión (exceptuando a las ollas de presión). El 32% traslada los alimentos en desechables, estos envases que si no tienen un manejo adecuado contaminarán el medio ambiente. El 12% traslada en fundas, 8% en recipientes plásticos y el 4% señaló que trasladaba en todos los recipientes mencionados.

PREGUNTA 8

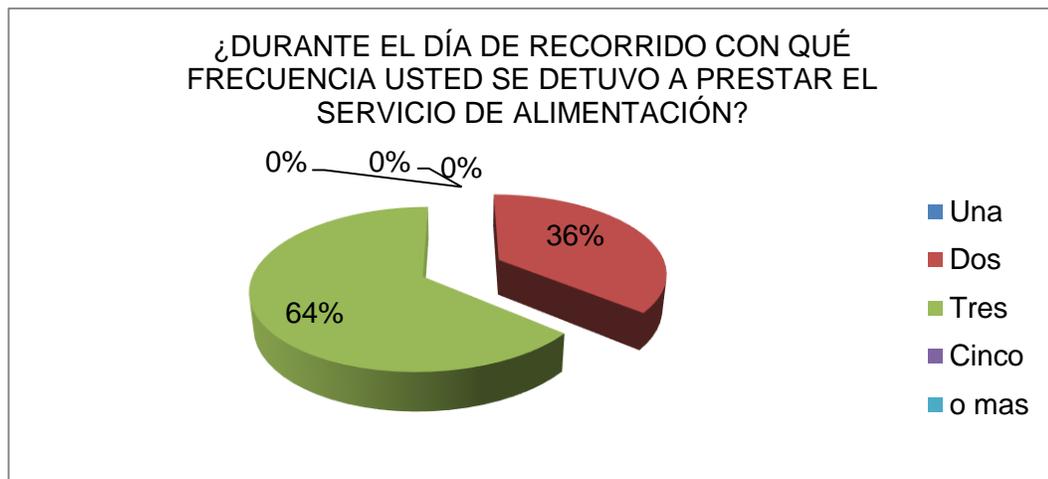
¿Durante el día de recorrido con qué frecuencia usted se detuvo a prestar el servicio de alimentación?

TABLA 8

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una	0	0
Dos	9	36
Tres	16	64
Cinco	0	0
o mas	0	0
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
 Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 8



Fuente: Guías operadoras turísticas
 Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares.

Para este tipo de recorridos es necesario realizar mínimo tres ingestas con el propósito de mantener al cuerpo humano con energía y de este modo realizar un recorrido exitoso,

de esta forma todos los guías señalan que en todas sus salidas se han detenido a prestar los servicios de alimentación.

PREGUNTA 9

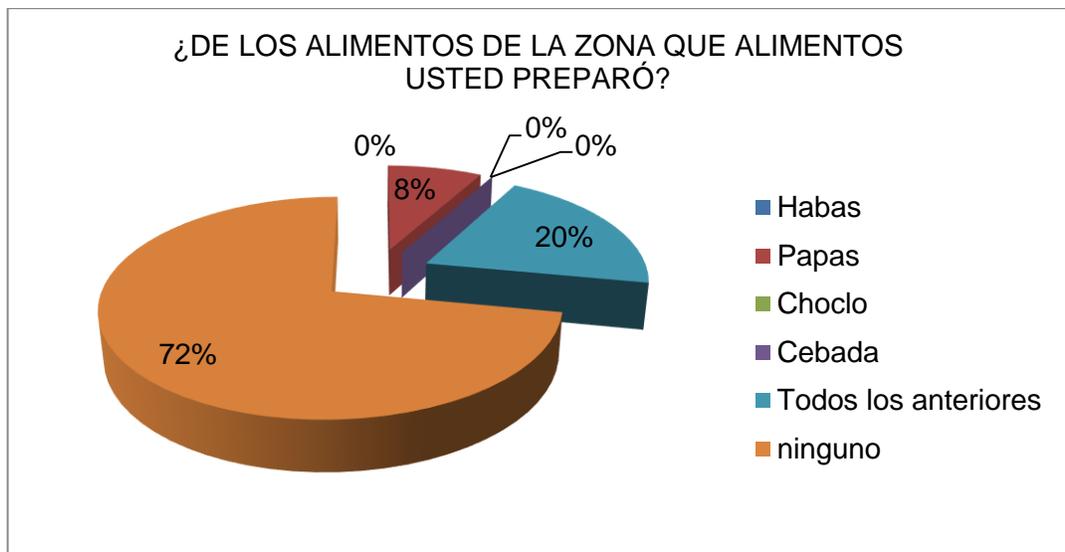
¿De los alimentos de la zona que alimentos usted preparó?

RESPUESTA	TABLA 9	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Habas	0	0

Papas	2	8
Choclo	0	0
Cebada	0	0
Todos los anteriores	5	20
ninguno	18	72
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 9



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- La comida representa los gustos particulares de una región.

La mayoría de los platos nacionales del país contiene ingredientes fácilmente elaborados o cultivados en la región, y con estos, los habitantes se sienten identificados.

La inclusión de productos de la zona a recetas preparadas en esta ruta es fundamental, para dar a conocer la cultura alimentaria de los pobladores cercanos a esta ruta eco turística, pero los resultados señalan que el 72% no prepara ninguno de estos alimentos posiblemente por el desconocimiento de preparaciones culinarias o por otros aspectos

desconocidos. Y en su minoría señalan que uno o varios productos si son preparados para la alimentación de los visitantes.

PREGUNTA 10

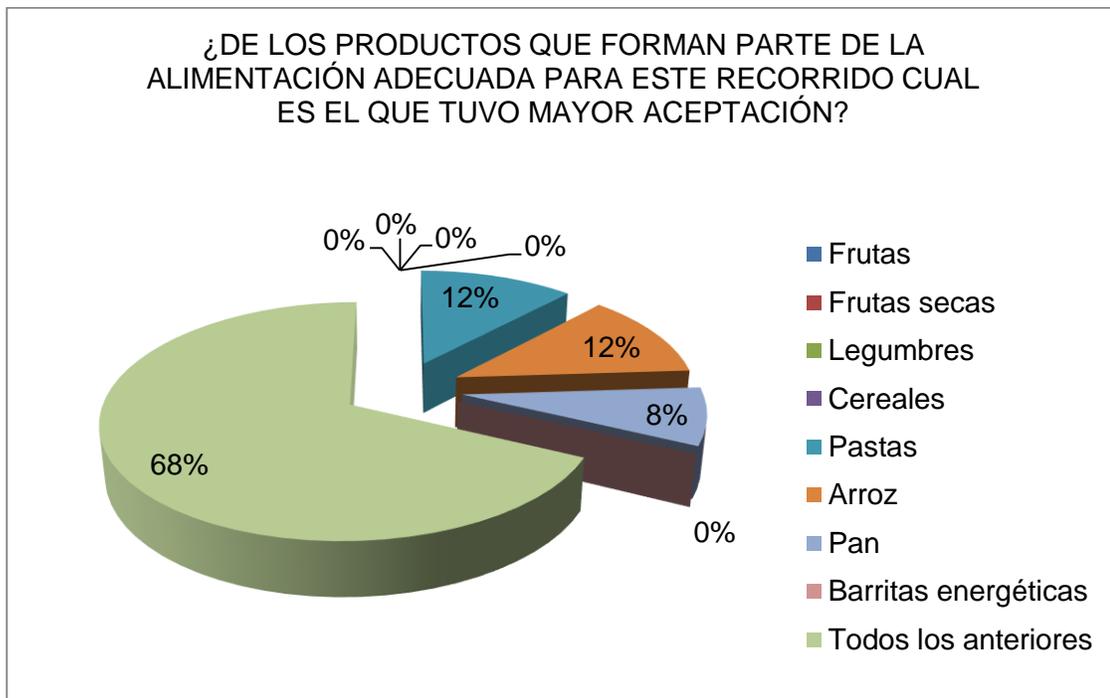
¿De los productos que forman parte de la alimentación adecuada para este recorrido cual es el que tuvo mayor aceptación?

TABLA 10

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	0	0
Frutas secas	0	0
Legumbres	0	0
Cereales	0	0
Pastas	3	12
Arroz	3	12
Pan	2	8
Barritas energéticas	0	0
Todos los anteriores	17	68
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 10



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- Una alimentación adecuada se puede conceptualizar como la ingesta adecuada de nutrientes, en proporciones adecuadas y en el momento indicado. Además de lo anterior se deben tener buenas prácticas antes de cocinar, como seleccionar los frutos adecuados, con una buena apariencia, y si es posible saber la

procedencia. Realizar el tratamiento indicado para liberar el producto de impurezas perjudiciales para la salud, y Tener conciencia de las combinaciones que se pueden hacer entre ellos.

La ingesta de alimentos adecuados para este tipo de esfuerzos físicos es muy importante, de esta forma se podrá contra restar el desgaste de energía que existe en los turistas, sin dejar atrás la aceptación de productos que tendrá. Basados en los resultados, el 68% señala que todos los alimentos de la lista son consumidos por ellos, los encuestados indican que el 12% de los visitantes consumen pasta y arroz, y en un porcentaje inferior que es el 8% señala que consumen pan.

PREGUNTA 11

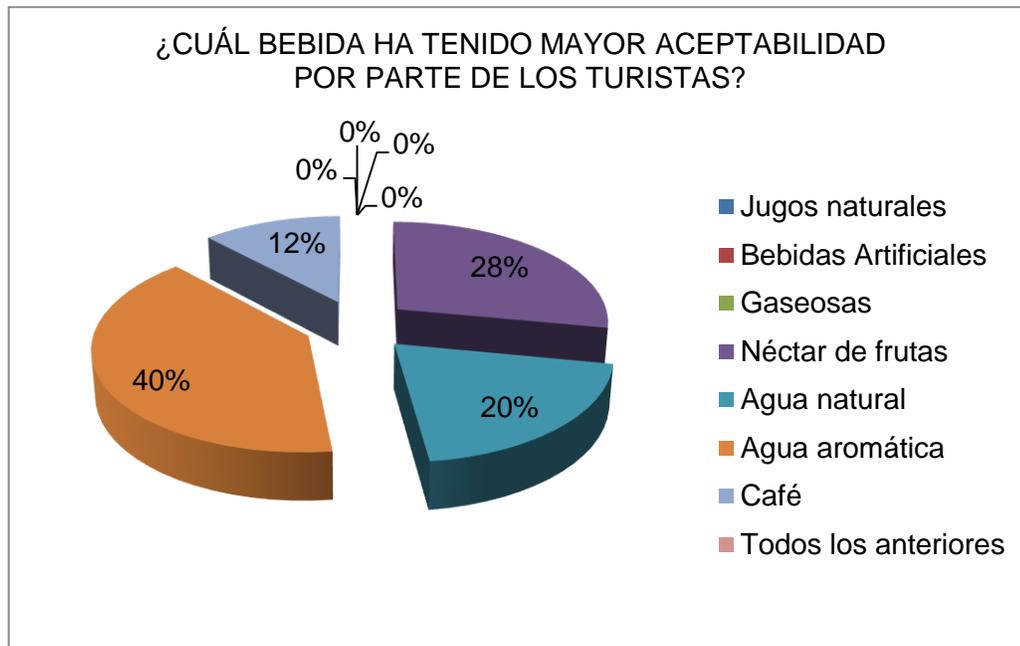
¿Cuál bebida ha tenido mayor aceptabilidad por parte de los turistas?

RESPUESTA	TABLA 11
	FRECUENCIA PORCENTAJE

Jugos naturales	0	0
Bebidas Artificiales	0	0
Gaseosas	0	0
Néctar de frutas	7	28
Agua natural	5	20
Agua aromática	10	40
Café	3	12
Todos los anteriores	0	0
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 11



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- El agua al igual que el resto de nutrientes es sin duda un elemento vital para el cuerpo humano, más aún si practicamos algún tipo de actividad física como correr, ciclismo, caminatas, montañismo y otros, pues solo basta decir, que una pérdida del 20% de su contenido en el organismo, puede producir la muerte. El cuerpo humano está constituido por el 80% de agua, por esta razón en nuestro organismo en

función con la práctica del ejercicio cumple importantes funciones como la refrigeración, eliminación de desechos metabólicos, lubricación de las articulaciones, así como también ayuda a la transportación y absorción de nutrientes, entre otros; la hidratación es muy importante y el 40% de los turistas indican que les gusta el agua aromática este porcentaje es debido a que la temperatura de la ruta es muy baja y es necesario que el cuerpo mantenga la temperatura ideal, seguido por el agua natural con el 20%, el néctar de frutas tiene una aceptabilidad del 28% y un 12% prefiere café.

PREGUNTA 12

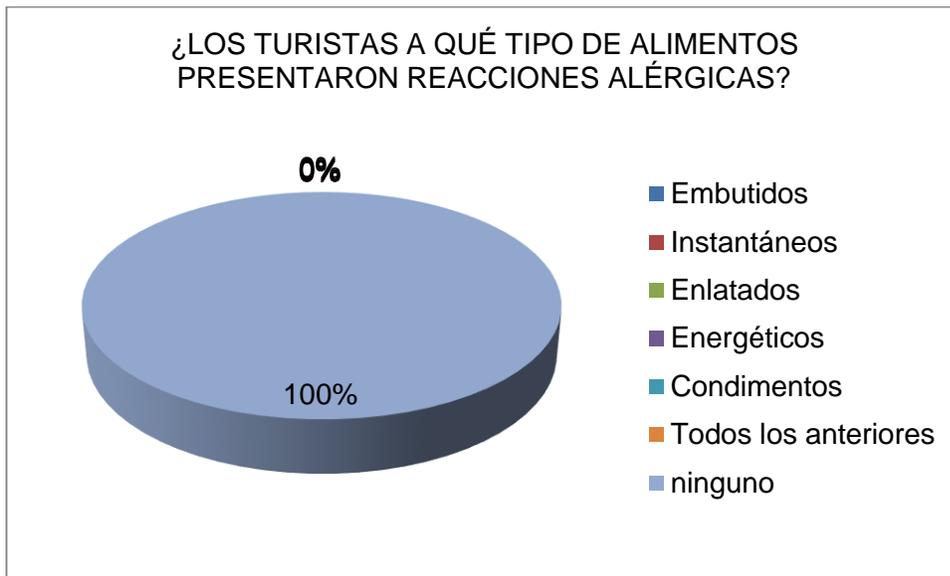
¿Los turistas a qué tipo de alimentos presentaron reacciones alérgicas?

RESPUESTA	TABLA 12	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Embutidos	0	0
Instantáneos	0	0

Enlatados	0	0
Energéticos	0	0
Condimentos	0	0
Todos los anteriores	0	0
ninguno	25	100
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 12



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- La mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, en un pequeño porcentaje de la población hay determinados alimentos o componentes de alimentos que pueden provocar reacciones adversas, que pueden ser desde pequeñas erupciones hasta reacciones alérgicas graves.

La alergia es una reacción de protección del cuerpo humano contra alimentos que no admite el organismo digestivo de algunos viajeros, las alergias también se presentan a causa de las bajas temperaturas, por esta razón es necesario realizar el estudio de este

tema y se presenta que del 100% ningún turista a presentado reacciones alérgicas a los alimentos ofertados.

PREGUNTA 13

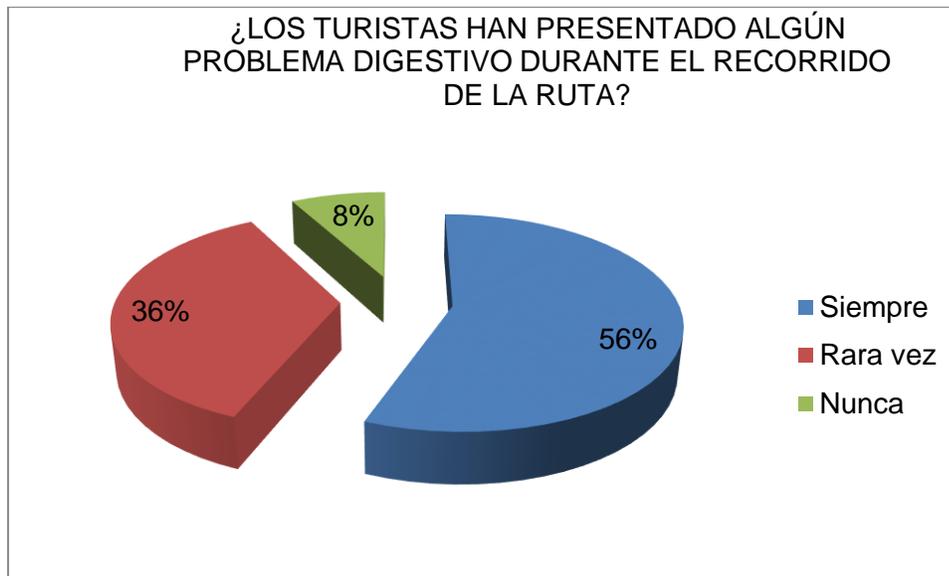
¿Los turistas han presentado algún problema digestivo durante el recorrido de la ruta?

TABLA 13

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	56
Rara vez	9	36
Nunca	2	8
TOTAL	25	100

Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

GRÁFICO 13



Fuente: Guías operadoras turísticas
Realizado por: Edison Solórzano

Análisis e interpretación.- Nuestro cuerpo sólo puede cumplir con la vital tarea de eliminar las toxinas si estómago e intestinos funcionan en coordinación. Sólo unos intestinos sanos pueden cumplir su función dentro del sistema inmunológico del cuerpo.

Los problemas digestivos generalmente provocados por los malos hábitos al consumir alimentos ricos en grasa o alimentos muy pesados, la costumbre de comer rápido y de picar entre comidas hace que no se le dé al estómago el tiempo suficiente para descansar entre comida y comida. Igualmente es un habido negativo masticar chicle ello produce un aumento de salivación y de los jugos gástricos que al encontrar al estómago vacío puede dañarlo.

Uno de los problemas que se presenta en este recorrido son las bajas temperaturas y a la incorrecta prestación de alimentos por esta razón los resultados indican que el 56% siempre presentan problemas digestivos, el 36% rara vez y el 8% nunca a presentado problemas de digestión.

VI. CONCLUSIONES

- ❖ El Qhapaq Ñan es una ruta que atrae más visitantes nacionales. Este resultado reconoce que los ecuatorianos valoran los sitios naturales.
- ❖ Las preferencias alimentarias se inclina a que los visitantes prefieren los productos del sector.

- ❖ La ruta antes más conocida como el “Camino del Inca” se encuentra en mal estado por el descuido de las autoridades pertinentes, por lo que es imposible el transportar con facilidad otro tipo de productos para la preparación de alimentos.
- ❖ En lo relacionado a la prestación de servicios turísticos. En la actualidad no cuenta con personas capacitadas para prestar un servicio alimentario correcto.
- ❖ No existe un conocimiento apropiado sobre las formas más adecuadas para la transportación y preparación de alimentos.
- ❖ El diseño y difusión de un manejo técnico de alimentación es necesario para mejorar y satisfacer las necesidades nutricionales de los turistas y cumplir con los requerimientos que cada uno necesita y sobre todo para brindar alternativas de nuevos conocimientos para los encargados de este servicio.

VII. RECOMENDACIONES

- ❖ Las autoridades del sector deben difundir esta ruta a nivel nacional e internacional, con el fin de atraer más visitantes.

- ❖ En la parroquia es necesario ejecutar un programa de promoción de productos alimenticios, con el fin de incentivar a prestadores de servicios turísticos a crear recetas con estos productos.
- ❖ Debe implementarse la señalización correspondiente en la parroquia, con información básica de cómo empezar el recorrido de la ruta, especificando el tiempo, la distancia, puntos de referencia, y las actividades que puede realizar el visitante.
- ❖ Es necesario diseñar e implementar un programa de reconstrucción de la ruta, con el propósito de disfrutar de los atractivos que ofrece este recorrido.
- ❖ Es indispensable que las operadoras adquieran equipos adecuados para transportar y enfundar los diferentes ingredientes, con el fin de obtener alimentos inocuos para el consumo por parte de los turistas.
- ❖ La mejor opción para cumplir los objetivos planteados en el diseño del manejo técnico de alimentación, es que un profesional en la rama gastronómica sea parte de los recorridos hasta que los guías, habitantes con mayor predisposición, estén en la capacidad de dar un servicio alimenticio de calidad.

B. DISEÑO DEL MANEJO TÉCNICO DE ALIMENTACIÓN PARA LA RUTA ECOTURÍSTICA QHAPAQ ÑAN TRAMO ACHUPALLAS – INGAPIRCA.

1) INTRODUCCIÓN

El Qhapaq Ñan se encuentra localizado en la provincia de Chimborazo y Cañar, posee una gran riqueza natural y cultural, además goza de un clima puro de paramo, otorgando a la ruta fuentes primordiales necesarias para desarrollar el ecoturismo, lo cual se ha convertido en un medio para incentivar a los prestadores de servicios turísticos a dar a conocer este atractivo.

Para disfrutar y conocer este recorrido es primordial y necesaria la alimentación debido a que los turistas realizan grandes esfuerzos físicos para terminar el recorrido; y por lo mismo existe un desgaste nutricional que limita disfrutar del paisaje que se oferta.

El proyecto va dirigido a prestadores de servicios turísticos, con el interés de prestar la atención correcta a los visitantes.

2) OBJETIVO

- Mejorar la calidad de la alimentación en la Ruta Qhapaq Ñan

3) Valoración nutricional

Cuadro N° 3. Tabla de Distribución Nutricional

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA 2350 KCAL.			
Grupos	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
LACTEOS	2	1	-----
VERDURAS	2	2	1
FRUTAS	3	4	1
AZUCAR	3	3	3
PANES Y CEREALES	2	2	2
CARNES	2	2	2
GRASA	1	1	1

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 4. Rótulo o etiqueta de productos

ETIQUETA DE PRODUCTOS	
CODIGO DE IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO:	
PRODUCTO:	
MARCA:	
FECHA DE ELABORACIÓN Y DE CADUCIDAD:	
NÚMERO DE BULTOS:	
PESO BRUTO:	
PESO NETO:	

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 5. Clasificación de los alimentos y bebidas en grupos de inventario

PERECEDEROS		NO PERECEDEROS		
<u>ALIMENTOS</u>	<u>Código</u>	<u>ALIMENTOS</u>	<u>Código</u>	
CARNES Y SALSAMENTARIAS <ul style="list-style-type: none"> • Res • Ternera • Cerdo • Salsamentaría • Embutidos 	CS.	LACTEOS 2 <p style="text-align: center;">QUESO PROCESADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quesos maduros • Quesos sami-maduros • Leche larga vida • Leche en polvo 	L2.	
PESCADO Y MARISCOS <ul style="list-style-type: none"> • Pescados en general • Mariscos en general 	PM.	ENLATADOS Y ENVASADOS <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos procesados y dispuestos • En todo tipo de envases, sean estos de papel, plástico, enlatados y demás, <p style="text-align: center;">Excepto los granos</p>	EE.	
AVES Y CAZA <p style="text-align: center;">AVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo-Gallina • Hígado (viseras de pollo) • Pavo • Pato • Codorniz, etc. <p style="text-align: center;">CAZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuy • Venado, etc. 	AC.	GRANOS <ul style="list-style-type: none"> • Soya • Frejol negro • Frejol blanco • Maíz etc. 	G.	
		<u>BEBIDAS</u>		
		LICORES		
		TODO TIPO DE LICORES FUERTES		
LACTEOS 1 <ul style="list-style-type: none"> • Lácteos • Mantequilla • Yogurt • Crema de leche • Leche • Queso no procesado (artesanal) 	L1.	<ul style="list-style-type: none"> • Vodka • Amaretto • Whisky • Ron • Aguardiente, etc. 	LC.	
		VINOS	V.	
		CERVEZA	C.	

<ul style="list-style-type: none"> • Helados • Panadería • Huevo 			
FRUTAS Y VERDURAS <ul style="list-style-type: none"> • Verduras en general • Frutas en general 	FV.	GASEOSAS <ul style="list-style-type: none"> • Refrescos con gas • Refrescos sin gas • Agua mineral sin gas • Bebidas energizantes, etc. 	GS.
		CIGARRILLOS	
		CIGARRRILLOS HABANOS	CG

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 6. Temperatura y tiempo de cocción

ALIMENTOS PRE COCIDOS	ALIMENTOS DE ALTO RIESGO	T°.	TIEMPO
Choclo		110°C	Por 10 seg.
Habas tiernas		110°C	Por 10 seg.
Arveja tierna		110°C	Por 10 seg.
Pasta		110°C	Por 10 seg.
	Pollo	74°C	Por 15 seg.
	Carne de cerdo	63°C	Por 15 seg.
	Carne de res	63°C	Por 15 seg.
	Tocino	65.5°C	Por 15 seg.
	Jamón	65.5°C	Por 15 seg.
	Crema de leche		
	Yogur		
	Leche		
	Queso mozzarella		
	Queso chedal		
	Jugos de frutas		

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 7. Utensilios y Vajilla.

UND.	UTENSILIOS	DESCRIPCIÓN	VAJILLA DE SERVICIO
1	❖ Rallador	❖ Aluminio	❖ Plato sopero
1	❖ Sartén	❖ 280 mm de largo de teflón	❖ Plato tendido
3	❖ Pinzas	❖ De goma y de metal	❖ Cucharas soperas
2	❖ Cacerolas	❖ Cap. 2 lt.	❖ Cubiertos
1	❖ Cuchillo cebollero	❖ Mango de plástico	❖ Mantelería
1	❖ Puntilla	❖ Mango de plástico	❖ Vasos
1	❖ Espátula de goma	❖ Mango negro	❖ Servilletas
2	❖ Cuchareta onda	❖ Mango de metal	❖ Toma todo
1	❖ Tamiz	❖ Plástico	
6	❖ Boul	❖ 15 cm.	
4	❖ Tarrina plástica	❖ 1 lt.	
1	❖ Cuchareta	❖ Goma	
1	❖ Extractor de jugo	❖ plástico	
1	❖ Tabla de picar	❖ poliuretano	
1	❖ Batidor de varilla	❖ mango de goma	
2	❖ Bomboneras	❖ 15 lb.	
1	❖ Mesa	❖ Armable de 4 puestos	
1	❖ Carpa cocina	❖ Desarmable	

Realizado por: Solórzano E, 2012

4) Logística de la alimentación.

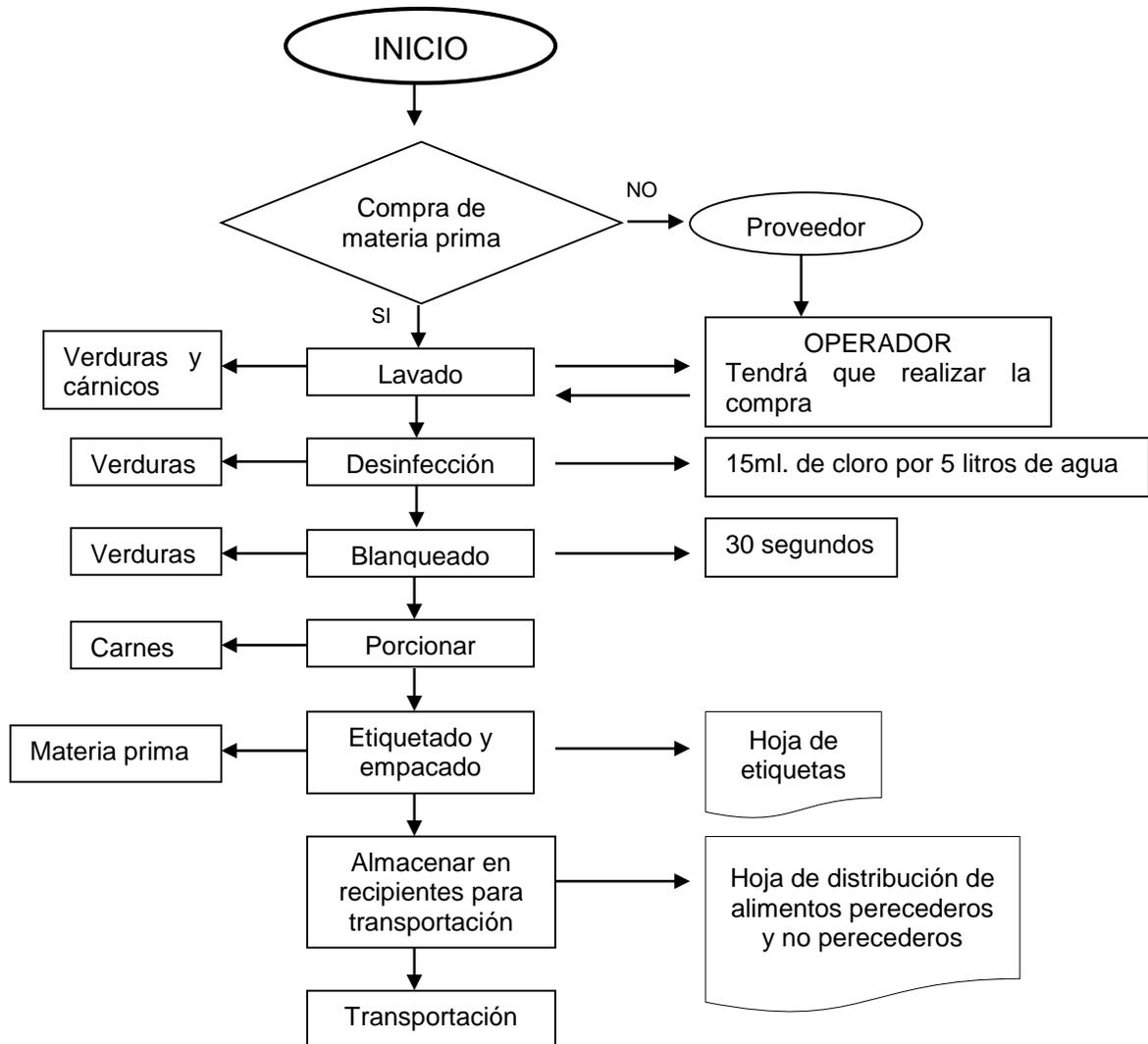
Cuadro N° 8. Itinerario alimenticio

QHAPAQ ÑAN TRAMO ACHUPALLAS INGAPIRCA	
HORA	ACTIVIDAD
PRIMER DIA	
8:00	Desayuno
9:00	Salida de la ciudad de Riobamba
10:15	Llegada a Achupallas
10:30	Refrigerio
15:00	Acampar (cuchi corral)
17:00	Merienda
SEGUNDO DIA	
8:00	Desayuno
12:30	Box lunch
15:00	Campamento (paredones)
17:00	Merienda
TERCER DIA	
8:00	Desayuno
14:00	Box lunch en Ingapirca.

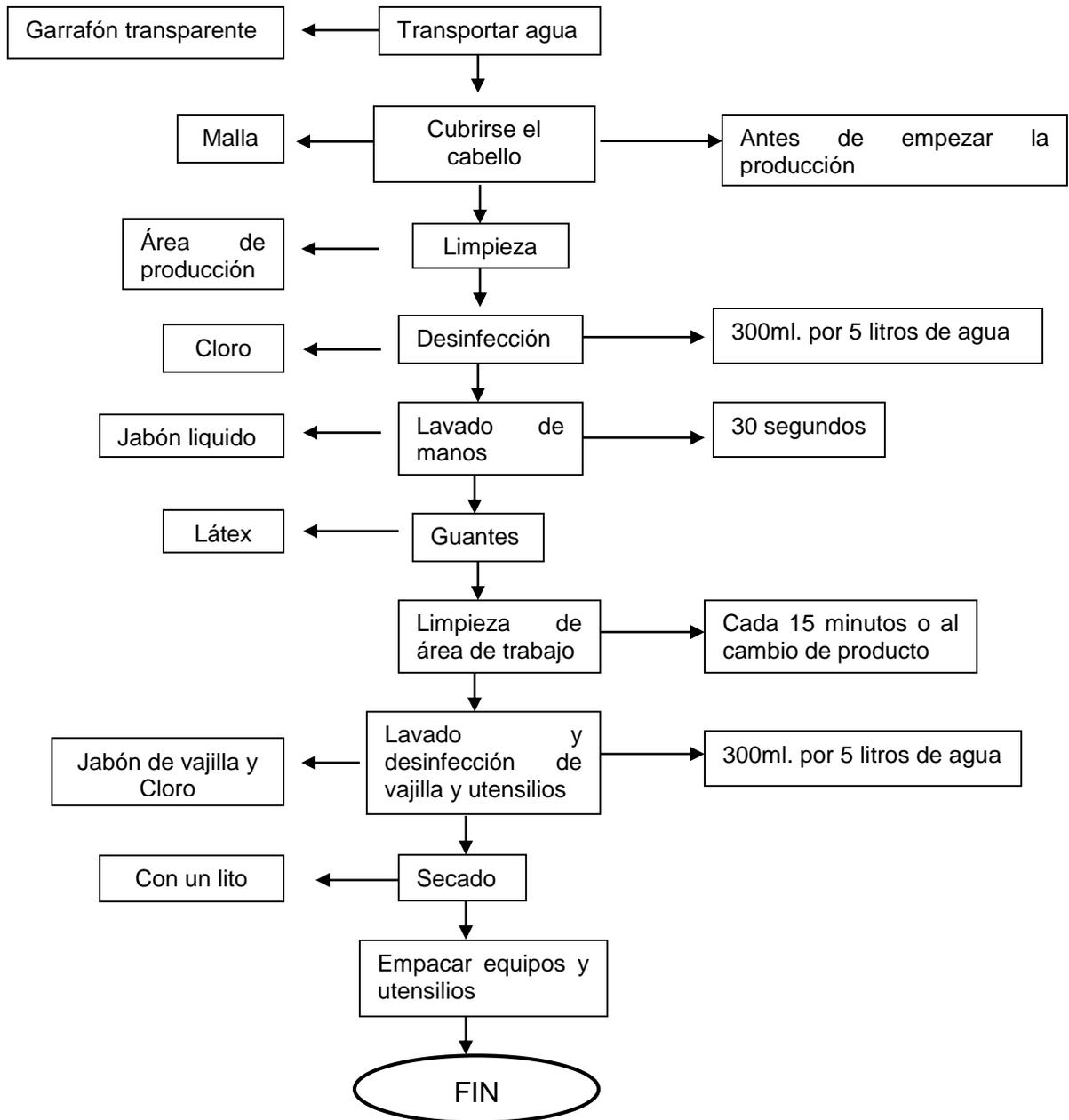
Realizado por: Solórzano E, 2012

5) Flujogramas

- Proceso de producción alimentaria para la ruta Qhapaq Ñan



➤ Transportación y procedimiento de preparación de alimentos durante el recorrido por la ruta Qhapaq Ñan



6) Menú

Cuadro N° 9. Menú para 3 días que dura el recorrido en el Qhapaq Ñan

MENU					
DIA 1		DIA 2		DIA 3	
DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO	
choclo con salsa de queso		mote pillo		salsa Alfredo con tocino	
choclo	1 (15 cm)	Huevo	1 und.	Pasta	1/2 tz.
Queso	1 onz.	mote	1/2 tz.	Brócoli	1/2 tz.
habas tiernas	1/2 tz.	cebolla blanca	1/4 tz.	cebolla perla	
crema de leche	1/2 tz.	Aceite	1 cda.	Ajo	
ensalada de tomates con frutas		colada de machica		parmesano	__--__
tomates medianos	1,5 tz.	Machica	2.5 cda	Tocino	1/2 onz
albahaca fresca	__--__	Leche	1 tz.	leche	1 tz.
aceite de oliva	1/2 cda.	Azúcar	1 cda	Harina	1 cda.
Vinagre	__--__	brioches a la sartén		fruta picada	
Sal	1 cda	pan blanco	1 und.	Piña	160 gr.
Manzana	1 peq.	Azúcar	1cda.	Sandia	
Kiwi	1 und.	canela molida	__--__	Tuna	
res asado a la plancha		Mantequilla	1 cda.	chocolate	
carne de res	120 gr.	Huevo	1 und.	Chocolate	1 cda.
mantequilla	1/2 cda.	Leche	1/2 tz.	Azúcar	1 cda.
tostadas saladas		piña en almíbar			
Pan	1 und.	Piña	2 peq		
Ajo	__--__				
mantequilla	__--__				
infusión aromática de cedrón					
Azúcar	1 cda				
ALMUERZO		ALMUERZO		ALMUERZO	
terrinas de pollo cubiertas de pasta		sándwich abierto de espinaca y queso		sándwich de jamón y queso	
Pollo	2 onz.	aceite de oliva	1 cda.	Pan	2 rebanadas
canelones cocida	1/2 tz.	Ajo	1/2 tz.	Jamón	1 onz.
crema de leche	1/4 tz.	tomate		queso chedal	1 onz.
Nabo	1/2 tz.	Espinaca		lechuga romana	1/2 tz.
galletas de sal	4 und.	pan blanco	2 rebanadas	tomate	

gelatina sin sabor	28gr.	queso mozzarella	2 onz.	pepinillos agridulces	
jugo de naranja		Yogur	1 tz.	Chucula	
Naranja	1 und.	néctar de frutas	1/4 tz.	Plátano	2 und
Azúcar	1 cda	bebida energizante natural		leche	1 tz.
Granadilla	2 und.	Panela	3 cdas.	Azúcar	2 cdas.
				Mandarina	1 und.
MERIENDA			MERIENDA		
fumette de verduras con cerdo			sopa americana de pollo		
nabo chino	1 tz.	Pollo	2 onz		
Zanahoria		tallos de apio	1/2 tz.		
Sal		Zanahorias			
carne cerdo		Cebolla			
aceite de oliva	1 cda	Cilantro			
Arveja	1/2 tz.	papa chaucha	70 gr		
Maicena	1tz.	aceite vegetal	1 cdita.		
agua aromática		pera escalfada			
Azúcar	1 cda	pera	1 und.		
Té	1 und.	Miel	1 cda.		
Granola	1/4 tz.	infusión de té			
durazno en almíbar		té de anís	1 und.		
Durazno	1 und.	Azúcar	1 cda.		
		Chifles	1/2 tz.		

Realizado por: Solórzano E, 2012

7) Recetas estándar

Cuadro N° 10. Costos del desayuno I

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Desayuno 1					Código de receta	PS- 001
Receta	Choclo con salsa de queso y res sellado					Raciones	8
						Fecha	xxxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	choclo con salsa de queso						
	Choclo	8 und.	1	und	8	1	1
	Habas tiernas	1lb.	1	lb	1	0,125	1
	Queso	500gr.	2	gr	28	3,5	0,11
	crema de leche	220gr	1,19	gr	210	26,25	1,14
	albahaca fresca						0,03
	tomate riñón	5und.	1	und.	8	1	1,6
	aceite de oliva	250ml	2,5	ml.	144	18	1,44
	Manzana	5und.	1	und.	4	0,5	0,8
	Limón	7und.	0,25	und.	3	0,375	0,11
	Kiwi	3und.	1	und.	4	0,5	1,3
	Res a la plancha						
	carne de res	454gr.	2	gr.	960	120	4,2
	Mantequilla	220gr.	1,49	gr	80	10	0,5
	pan de ajo						
	Pan	20 und	1,4	und.	16	2	1,1
	Ajo	454 gr.	1,5	gr.	24	3	0,1
	infusión aromática de cedrón						
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	144	18	0,14
Preparación:							

Las habas y el choclo.- llevar pre cocido herméticamente al vacío, al llegar poner en agua en ebullición con sal hasta que esté completamente cocidos.	
Vinagreta.- bata la albahaca, el limón, la sal y el azúcar hasta que estén bien amalgamados.	
Ensalada.- pele el kiwi y junto al tomate pique en media luna, las manzanas peladas en bastones mezclen los productos con la vinagreta y sirva.	
Res asado a la plancha.- precaliente la plancha o el sartén prepare la mantequilla de limón: mezcle la mantequilla con la corteza de limón rallado la pimienta, sal el ajo mezcle los ingredientes. Coloque la carne en la sartén y sobre la carne coloque y extienda la mantequilla de limón. áselo de acuerdo al termino adecuado de cocción	
pan de ajo.- pique el ajo en brunoise mezcle con la mantequilla y unte a las rebanadas de pan y ponga en la sartén caliente	
Costo total	14,57
Varios	1,46
TOTAL	16,02
costo por ración	2,00

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 11. Costos del Box Lunch I

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Almuerzo					Código de receta	PS- 002
Receta	terrinas de pollo y jugo de naranja					Raciones	8
						Fecha	Xxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	terrinas de pollo cubiertas de pasta						
	Pollo	454gr.	1,3	gr	448	56	1,3
	pasta cocida	240gr	1,16	gr	400	50	1,93
	crema de leche	220gr	1,19	gr,	220	27,5	1,19
	Nabo	300 gr.	0,25	gr.	160	20	0,13
	galletas de sal	26gr	0,2	gr.	208	26	1,6
	gelatina sin sabor	30gr.	1,2	gr.	20	2,5	0,8
	jugo de naranja						
	Naranja	5und.	1	und.	8	1	0,8
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	144	18	0,14
	Granadilla	4und.	1	und.	8	1	2
Preparación:	terrinas de pollo.- En un boul poner el pollo pre cocido y desmenuzar, coloque en una sartén y adhiera crema de leche y salpimenté al gusto, esta preparación refrigerar						
	hidrate la gelatina sin sabor a baño maría hasta que se disuelva todo y adhiera a la preparación						
	Limpiar el nabo y blanquear respectivamente; cocinar la pasta. En un molde de terrinas forre la parte interna con papel film, en el molde coloque la mitad de la preparación en la mitad cubra con hojas de nabo y ponga a refrigerar por unos 10min. Saque el molde del refrigerador y ponga toda la preparación y cubra con láminas de pasta y vuelva al refrigerador. Desmolde y sirva frio.						
	Jugo de naranja.- sacar el zumo de naranja y ponga azúcar.						
						Costo total	9,9
						varios	0,99
						TOTAL	10,9

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 12. Costos de la Merienda

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Merienda					Código de receta	PS- 003
Receta	Fumette de verduras con cerdo					Raciones	8
						Fecha	xxxxxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	fumette de verduras con cerdo						
	nabo chino	300 gr.	0,25	gr.	160	20	0,13
	Zanahoria	908gr	0,5	gr	400	50	0,22
	carne cerdo	454 gr.	2,2	gr.	640	80	3,10
	Aceite	1000ml.	2	ml.	20	2,5	0,04
	Arveja	454 gr.	1	gr.	400	50	0,88
	Maicena	454 gr.	0,5	gr	20	2,5	0,022
	agua aromática						
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	144	18	0,14
	Granola	500gr.	1,8	gr.	456	57	1,64
	durazno almíbar	425gr.	2	gr.	1120	140	5,27
Preparación:	Fumette de verduras con cerdo.- agregue en una cacerola el fumette de verduras, añada los vegetales cuando ya estén blandas agregue las arvejas precocidas, seguido la carne de cerdo sellado en la sartén. Agregue el espesante (maicena disuelta en el mismo fondo frio) corrija la preparación sal, pimienta y sirva caliente.						
	Sirva junto a el agua aromática y al postre (durazno en almíbar)						
						Costo total	11,5
						varios	1,15
						TOTAL	12,6
						costo por ración	1,57

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 13. Costos del Desayuno II

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Desayuno 2					Código de receta	PS- 004
Receta	mote pillo y colada de machica					Raciones	8
						Fecha	xxxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	mote pillo						
	Mote	454 gr.	0,7	gr.	560	70	0,86
	Huevo	1 und.	0,15	und.	16	2	2,40
	cebolla blanca	200 gr.	0,25	gr.	100	12,5	0,13
	Aceite	1000ml.	2	ml.	20	2,5	0,04
	colada de machica						
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	144	18	0,14
	Machica	454gr.	0,3	gr	200	25	0,13
	Leche	1000cc	0,6	cc	500	62,5	0,30
	brioche a la sartén						
	pan blanco	20 und	1,4	und.	16	2	1,1
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	25	3	0,02
	Mantequilla	220gr.	1,49	gr.	30	4	0,20
	Huevo	1 und.	0,15	und.	1	0,1	0,15
	Leche	1000cc	0,6	cc	75	9,4	0,05
	piña en almíbar	425gr.	2	gr.	1120	140	5,27
Preparación:	<p>Mote pillo.- pique la cebolla blanca en brunoise y coloque en la sartén caliente con aceite, añada el mote cocido y mezcle los dos ingredientes, luego agregue los huevos remueva uniformemente para que se mezcle el mote salpimenté la preparación verifique que ya esté cocido el huevo y sirva caliente.</p>						

Colada de machica.- en una olla hierba la leche posteriormente disuelva la machica en agua fría y agregue a la leche deje por unos 5 min. Añada azúcar	
Brioche a la sartén.- en la leche fría añada el huevo y el azúcar mezcle; con una brocha pinte las rebanadas de los panes. Caliente la sartén agregue mantequilla y ponga el pan hasta que se dore, decore con canela en polvo y sirva con el mango en almíbar.	
Costo total	10,8
varios	1,08
TOTAL	11,9
costo por ración	1,48

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 14. Costos del Box Lunch II

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Almuerzo 2					Código de receta	PS- 005
Receta	sándwich abierto de espinaca y queso					Raciones	8
						Fecha	xxxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	sándwich abierto de espinaca y queso						
	aceite de oliva	250ml	2,5	ml.	30	3,75	0,3
	Ajo	454 gr.	1,5	gr.	15	1,875	0,05
	tomate	5und.	1	und.	3	0,375	0,6
	Espinaca	300 gr.	0,25	gr.	300	37,5	0,25
	pan blanco	20 und	1,4	und.	16	2	1,1
	queso mozzarella	200gr.	2,15	gr.	350	43,75	3,76
	Yogur	200ml	0,65	ml.	1600	200	5,20
	néctar de frutas	200ml	0,59	ml.	475	59	1,40
	bebida energizante natural						
	Panela	454 gr.	0,3	gr,	160	20	0,11
Preparación :	<p>Sándwich abierto de espinaca y queso.- caliente el aceite de oliva en una cacerola. Agregue el ajo picado y cuézalo, removiendo unos 15 seg. Agregue los dados de tomate, la sal y pimienta prosiga la cocción hasta que los tomates estén jugosos y ligeramente ablandados. añada la espinaca y cuézalos removiendo</p> <p>coloque el pan en la sartén hasta que estén ligeramente tostados, esparza la mezcla de la espinaca sobre el pan y cubra con el queso, deje en el grille hasta que el queso empiece a derretirse, retire y forre con papel film</p>						
					Costo total		12,8
					varios		1,28

TOTAL	14,0
costo por ración	1,76

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 15. Costos de la Merienda II

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Merienda 2				Código de receta	PS- 005	
Receta	sopa americana de pollo				Raciones	8	
					Fecha	xxxxxxx	
		A	B	C	C/raciones	(BXC)/A	
		Compra			Consumo		
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	sopa americana de pollo						
	Pollo	454gr.	1,3	gr	448	56	1,3
	tallos de apio	300 gr.	0,2	gr.	100	12,5	0,07
	Zanahorias	908gr	0,5	gr	400	50	0,22
	Cebolla colorada	20 und	0,5	und.	4	0,5	0,1
	Cilantro	300 gr.	0,2	gr.	50	6,25	0,03
	papa chaucha	454gr.	0,35	gr.	560	70	0,43
	aceite vegetal	1000ml	1,5	ml.	30	3,75	0,05
	pera escalfada						
	Peras	4und.	1	und.	8	1	2,00
	Miel	454gr.	0,8	gr.	160	20	0,28
	infusión de té						
	té de anís	25und.	0,85	und.	8	1	0,27
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	100	13	0,10
	Chifles	45gr	0,35	gr,	160	20	1,24
Preparación:	Sopa americana de pollo.- pele y deshuese el pollo pre cocido mezcle con las papas y agregue el fondo claro del pollo lleve a ebullición hasta que las papas estén cocidas sazone con el zumo de la lima y el cilantro pilado acompañe con los chifles.						
	Pera escalfada.- con la ayuda de un pelador pele las peras deje los rabos, en una cacerola ponga la miel seguido de las peras posteriormente ponga un chorro de agua agregue clavo de olor y canela lleve a ebullición hasta que las peras estén blandas retire del grille y sirva.						
Costo total						6,1	

	varios	0,61
	TOTAL	6,7
	costo por ración	0,84

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 16. Costos del Desayuno III

HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Desayuno 3					Código de receta	PS- 006
Receta	salsa Alfredo con tocino					Raciones	8
						Fecha	xxxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	salsa Alfredo con tocino						
	Pasta	400gr.	1,49	gr	560	70	2,1
	Brócoli	1und.	0,2	und.	1	0,125	0,20
	cebolla perla	20 und	0,5	und.	2	0,25	0,05
	Ajo	454 gr.	1,5	gr.	10	1,25	0,03
	Parmesano	150 gr.	2,36	gr.	80	10	3,78
	Tocino	200gr.	4,67	gr.	226	28,25	5,28
	leche	1000cc	0,6	cc	400	50	0,24
	Harina	454 gr.	0,3	gr,	24	3	0,02
	fruta picada						
	Piña	1000gr.	2	gr.	424	53	0,85
	Sandia	1362gr.	3	gr	424	53	0,93
	Tuna	6und.	1	und.	0,5	0,06	0,08
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	100	13	0,10
	Chocolate	200gr.	1,65	gr	80	10	0,66
Preparación:	<p>Salsa Alfredo con tocino.- la pasta debe estar pre cocida. Mientras caliente el aceite en una sartén agregue la cebolla y el ajo hasta dorarlos. Bata la leche, el caldo de pollo, la harina, la sal y la pimienta hasta que estén bien amalgamados. Agregue la mezcla de la leche a la cebolla y el ajo de la sartén y cuézalos removiendo de vez en cuando hasta que la salsa hierva y se espese. Agregue la pasta y el brócoli al servir agregue el parmesano y el tocino picado en dados.</p> <p>fruta picada.- pele la sandia y la piña y pique en dados, de la misma forma pele la tuna y pique en medias lunas mezcle las frutas y sirva</p>						

	Costo total	14,3
	varios	1,43
	TOTAL	15,7
	costo por ración	1,97

Realizado por: Solórzano E, 2012

Cuadro N° 17. Costos del Box Lunch III

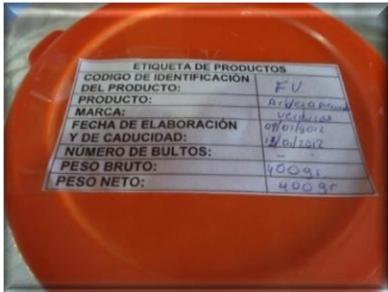
HOJA DE COSTEO DE RECETA ESTÁNDAR							
Ingesta	Almuerzo 3					Código de receta	PS- 007
Receta	sándwich de jamón y queso					Raciones	8
						Fecha	xxxxxxx
		A	B		C	C/raciones	(BXC)/A
		Compra		Consumo			
Código	Ingredientes	Cantidad de compra	Costo	Unidad	Total cantidad	Cantidad x ración	
	sándwich de jamón y queso						
	Pan	20 und	1,4	und.	16	2	1,1
	Jamón	200gr.	2,35	gr.	226	28,25	2,66
	queso chedal	200gr.	2,2	gr.	226	28,25	2,486
	lechuga romana	200 gr.	0,6	gr.	186	23,25	0,56
	tomate	5und.	1	und.	1	0,125	0,2
	pepinillos agridulces	180gr.	1,8	gr.	100	12,5	0,18
	Chucula						
	Plátano	1und	0,15	und.	16	2	2,40
	leche	1000cc	0,6	cc	400	50	0,24
	Azúcar	454gr.	0,45	gr.	100	13	0,10
	Chocolate	200gr.	1,65	gr	80	10	0,66
Preparación:	<p>sándwich de jamón y queso.- agregue mantequilla en las 2 rebanadas de pan luego trocee la lechuga y ponga sobre el pan, corte el tomate en rodajas delgadas ponga sobre la lechuga, seguido las lonjas de jamón agregue los pepinillos picado, tiras largas finas cubra con el queso y el pan y envuelva con papel film.</p> <p>Chucula.- en la mañana pique el plátano (seda) lo más fino posible en una cacerola agregue la leche la seda y el azúcar hasta que el plátano casi se derrita deje enfriar y embace listo para el box lunch del almuerzo.</p>						

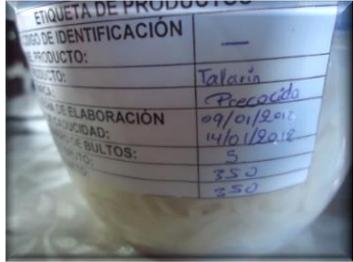
	Costo total	10,6
	varios	1,06
	TOTAL	11,6
	costo por ración	1,45

Realizado por: Solórzano E, 2012

8) Procedimientos operacionales y sanitarios

Cuadro N° 18. Procesos de transportación

PROCESO				
ALIMENTOS PRE COCIDOS	ALIMENTOS DE ALTO RIESGO	T°	EN QUE?	FOTOGRAFÍAS
Choclo		5 °C	Envuelva el choclo con papel aluminio sin dejar aire.	
Habas tiernas		5 °C	En recipientes plásticos bien tapados.	
Arveja tierna		5 °C	En recipientes plásticos bien tapados.	

Pasta		5°C	Envuelva con papel film presionando que no quede aire dentro,	
Pollo		5°C	Envuelva el pollo con papel aluminio sin dejar aire.	
	Carne de cerdo	-1,1 a 4.4 °C	Envuelva con papel aluminio sin dejar aire dentro	
	Carne de res	-1,1 a 4.4 °C	Envuelva con papel aluminio sin dejar aire dentro	
	Tocino	4°C	Envuelva con papel aluminio separadas con plástico cada lonja sin dejar aire dentro o conserve en la envoltura original y	

			mantenga en refrigeración.	
Jamón		4°C	Envuelva con papel aluminio separadas con plástico cada lonja sin dejar aire dentro o conserve en la envoltura original y mantenga en refrigeración.	
Crema de leche		2 a 8 °C	Mantener en sus recipiente respectivos	
Yogur		2 a 8 °C	Mantener en sus recipiente respectivos	

	Leche	1.7 a 4.4 °C	No comprar envases de vidrio	
	Queso mozzarella	4 °C	Si ya se abre mantener en fundas con cierre hermético	
	Queso chedar	4°C	Si ya se abre mantener en fundas con cierre hermético	
	Jugos de frutas	4 °C	Mantener en recipientes de fabricación.	

Realizado por: Solórzano E, 2012

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALIMENTOS

<http://www.monografias.com/trabajos/>

2011-10-07

2. ALIMENTOS NATURALES

<http://www.edukativos.com/apuntes/archives/212>

2011-10-07

3. AZUCARES (CONCEPTO)

<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/>

2011-06-08

4. BUENA SALUD (BENEFICIO)

<http://www.nestle-centroamerica.com/articulos/Nutricion/>

2011-06-07

5. CARBOHIDRATOS (CONCEPTO)

<http://www.hispagimnasios.com/>

2011-06-04

6. ALIMENTOS (CLASIFICACIÓN)

<http://www.alimentacionynutricion.org/>

2012-01-20

7. GASTRONOMIA (DEFINICIÓN)

<http://mx.answers.yahoo.com/question>

2011-10-06

8. SANITACIÓN (CONCEPTO)

<http://www.alfa-editores.com/bebidas>

2011-10-03

9. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN (CONCEPTO)

<http://www.monografias.com/trabajos7/alim/>

2011-10-07

10. CAMINO DEL INCA (QHAPAQ ÑAN)

http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1pac_%C3%91an

2011-04-07

11. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS (CARNES)

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/>

2011-06-16

12. CONTAMINACIÓN (DEFINICIÓN)

<http://www.panalimentos.org/comunidad/educacion1.asp?id=75>

2012-01-20

13. ECUADOR: MINISTERIO DE TURISMO. Rutas Arqueológicas, de los Andes

Ecuatorianos. Quito: Gerencia Regional Sierra Centro, 2006. 100p.

14. ECUADOR: MUNICIPALIDAD DE GUAYAQUIL. Higiene y Manipulación de

Alimentos. Guayaquil: Municipio de Guayaquil, 2004. Pp. 15-30

15. NUTRIENTE (DEFINICIÓN)

<http://salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/nutri>

2011-06-03

16. RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO (ALIMENTOS)

http://www.sdbest.com/Food_Safety/principios_basicos.htm

2011-06-03

17. NORMAS DE ALMACENAMIENTO (ALIMENTOS)

<http://www.docstoc.com/docs/36012775/Almacenamiento>

2011-06-16

IX. ANEXOS

Anexo. # 01. Encuesta para los guías de las operadoras.

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Facultad de Salud Pública

Escuela de Gastronomía

Objetivo. La información servirá de base para el diseño del manejo técnico de alimentación para los turistas de la ruta Qhapaq Ñan tramo Achupallas – Ingapirca.

DATOS INFORMATIVOS:

Edad: _____

Sexo: M

CUESTIONARIO:

- ¿Por qué medio de información difunde la ruta del Qhapaq Ñan?
Revistas Hojas volantes
TV Prensa escrita
Internet Otros
- ¿Con qué frecuencia visita la ruta con grupos de turistas?
3 meses 1 año
6 meses o más
- ¿A qué tipo de turista usted ha guiado en mayor proporción esta ruta del Qhapaq Ñan?
Nacionales
Extranjeros
- ¿Valore en qué condiciones vio el camino del Qhapaq Ñan?
Excelente
Bueno
Malo
- ¿La operadora turística cómo realiza el transporte de alimentos?
Enfundados Desechables
Ollas Todos los anteriores
Recipientes plásticos
- ¿Durante el día de recorrido con qué frecuencia se detuvo a prestar el servicio de alimentación?
Una Cinco
Dos
Tres o más
- ¿De los alimentos de la zona que alimentos preparó al momento de ser entregados?
Habas
Papas
Choclo
Cebada
Todos los anteriores
Ninguno

8. ¿De los productos que forman parte de la alimentación adecuada para este tipo de recorrido cuál es el que tuvo mayor aceptación?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Frutas | <input type="checkbox"/> | Arroz | <input type="checkbox"/> |
| Frutas secas | <input type="checkbox"/> | Pan | <input type="checkbox"/> |
| Legumbres | <input type="checkbox"/> | Barritas energéticas | <input type="checkbox"/> |
| Cereales | <input type="checkbox"/> | Todos los anteriores | <input type="checkbox"/> |
| Pastas | <input type="checkbox"/> | | |

9. ¿Cuál bebida ha tenido mayor nivel de aceptabilidad por parte de los turistas?

- | | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Jugos naturales | <input type="checkbox"/> | Néctar de frutas | <input type="checkbox"/> |
| Bebidas artificiales | <input type="checkbox"/> | Agua natural | <input type="checkbox"/> |
| Gaseosas | <input type="checkbox"/> | Aguas aromáticas | <input type="checkbox"/> |
| Café | <input type="checkbox"/> | Todas las anteriores | <input type="checkbox"/> |

10. ¿Los turistas a qué tipo de alimentos presentaron reacciones alérgicas?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Embutidos | <input type="checkbox"/> | Condimentos | <input type="checkbox"/> |
| Instantaneos | <input type="checkbox"/> | Todos los anteriores | <input type="checkbox"/> |
| Enlatados | <input type="checkbox"/> | Ninguno | <input type="checkbox"/> |

Energéticos

11. ¿Los turistas han presentado algún problema digestivo durante el recorrido de la ruta?

- Siempre
- Rara vez
- Nunca

Gracias por su colaboración

Anexo. # 02. Fotografías

Fotografía # 01. Templo de INGAPIRCA



Fotografía #02. “Ganadería”



La agricultura y la ganadería uno de los ingresos de las personas de la zona de Achupallas

Fuente: Edison Solórzano

Fotografía # 03. Camino del Inca

Fuente: Edison Solórzano

Fotografía #04. Mesa armable de servicio



Mesa donde los turistas se pueden servir los alimentos

Fuente: Edison Solórzano

Fotografía # 05. Mulas de carga

Por medio de las mulas se transporto los equipos

Fuente: Operadora Incañan Ecoturism

Fotografía #06. Bombona de gas



Combustible para cocer alimentos en campamento

Fuente: Edison Solórzano

Fotografía # 07. Campamento Cuchicorral



Carpas impermeables para descansar, y la Carpa cocina

Fuente: Operadora Incañan Ecoturism

Fotografía #08. Trabajo de campo



Guianza para establecer la correcta alimentación

Fuente: Edison Solórzano