



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

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA SALUDABLE PARA LOS
SERVIDORES PÚBLICOS DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS
DEL COLEGIO AMELIA GALLEGOS DÍAZ”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

KARINA ALEXANDRA ALOMIA MOREANO

RIOBAMBA – ECUADOR

2014

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

DRA. VERONICA CARDENAS M.

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de la tesis certifican que: el trabajo de investigación titulado “PROPUESTA GASTRONÓMICA SALUDABLE PARA LOS SERVIDORES PÚBLICOS DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO AMELIA GALLEGOS DÍAZ” ; de responsabilidad de la señorita Karina Alexandra Alomia Moreano ha sido revisado y se autoriza su publicación.

DRA. VERONICA CARDENAS M.

DIRECTORA DE TESIS

ING.MONSERRAT ZURITA

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, Noviembre, 2014

AGRADECIMIENTO

La gratitud es uno de los valores más preciados, por ello expreso mi agradecimiento a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía.

A la Dra. Verónica Cárdenas Directora de Tesis, a la Ing. Monserrat Zurita Miembro de Tesis, que con sus comentarios y sugerencias han permitido que este trabajo se construya.

Así mismo el reconocimiento a los servidores públicos del Colegio Amelia Gallegos Díaz de la ciudad de Riobamba. Quienes contribuyeron a esta investigación.

DEDICATORIA

Este trabajo de Investigación está dedicado en primer lugar a Dios por brindarme el don de la vida, a mis padres porque han sido el pilar de apoyo durante este trayecto de superación, a mi esposo y mi hijo mis amores que llenan mi vida de felicidad, a mis docentes que han impartido sus conocimientos, a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por ser una institución de excelencia que forma profesionales de calidad.

RESUMEN

La Investigación tiene como objetivo elaborar una propuesta gastronómica y saludable para los servidores públicos docentes y administrativos del Colegio Amelia Gallegos Díaz; utilizando un método descriptivo y un diseño no experimental, se aplicó encuestas sobre las características sociodemográficas y de salud de la población investigada, se determina la frecuencia de consumo de alimentos obteniendo los siguientes resultados.

Leches y derivados 76% diarios, carnes y vísceras 74% ocasional, pescados y mariscos 100% ocasional, leguminosas 58% diario, verduras 76% semanal, frutas 83% semanal, azúcares 55% semanal, grasas 82% ocasional.

Con estos datos se diseñó menús saludables gastronómicamente aceptables de acuerdo a las características de la población; para por medio de esta guía mejorar el estilo de vida de cada servidor público.

SUMMARY

The investigation takes as a target to prepare a gastronomic and healthy proposal for the public teachers and administrative servers of Amelia Gallegos Díaz High school; using a descriptive method and an not experimental design surveys were applied about of the sociodemographic and health characteristics of the population investigated, It was also determined the frequency of consmption of food, with the following results:

Milks and dairy products 76% daily, meat and offal 74% casual, fish and seafood 100% casual, legumes 58% daily, vegetables 76% weekly, fruit 83% weekly, sugars 55% weekly, fat 82% casual.

With this information healthy and gastronomically acceptable menus were designed in accordance with the characteristics of the population and by means of this guidebook to improve the life style of every public server.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	OBJETIVOS	2
A.	GENERAL.....	2
B.	ESPECÍFICOS.....	2
III.	MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	3
A.	PROPUESTA GASTRONÓMICA	3
B.	SALUD.....	3
C.	HÁBITO ALIMENTARIO	5
D.	ESTILO DE VIDA.....	5
E.	CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	6
1.	EDAD.....	6
2.	GENERO	6
F.	IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN	6
1.	ALIMENTARSE Y NUTRIRSE	7
2.	ALIMENTO.....	7
3.	PIRÁMIDE ALIMENTARIA.....	8
4.	PRODUCTOS A UTILIZARSE	10
5.	FRECUENCIA DE CONSUMO	11
G.	MENU	12
1.	CICLO DE MENÚ	12
H.	COMPONENTES BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN.....	12
1.	MACRONUTRIENTES.....	13
2.	MICRONUTRIENTES.....	15
I.	RESEÑA DE LA INSTITUCIÓN	15
1.	SERVIDORES PÚBLICOS	16
J.	DERECHOS DEL BUEN VIVIR SEGÚN LA CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR.	17
K.	LEY ORGÁNICA DEL SERVIDOR PÚBLICO.....	17

IV.	PREGUNTA CIENTIFICA	20
V.	METODOLOGÍA.....	20
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	20
B.	VARIABLES	21
1.	IDENTIFICACIÓN	21
2.	DEFINICIÓN	22
3.	OPERACIONALIZACIÓN.....	22
C.	TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	24
D.	POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO.....	24
E.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	25
VI.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
VII.	CONCLUSIONES.....	86
VIII.	RECOMENDACIONES	88
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	89
X.	ANEXOS	91
A.	ANEXO 1 (Nomina de personal docente, administrativo nombramiento y contrato).....	91
B.	ANEXO 2 (ENCUESTA Y FRECUENCIA DE CONSUMO)	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Productos a utilizarse.....	12
Tabla 2 Características Sociodemográficas y de salud.....	24
Tabla 3 Frecuencia de consumo de alimentos.....	25
Tabla 4 Determinación de la población para la investigación.....	27
Tabla 5 Genero de los servidores públicos.....	30
Tabla 6 Come muy rápidamente con frecuencia.....	31
Tabla 7 Bebe por lo menos dos vasos de cerveza o vino por semana.....	32
Tabla 8 Come en el bar del trabajo o en cualquier fastfood.....	33
Tabla 9 Consume muchas veces productos ahumados o a la plancha.....	34
Tabla 10 Tiene alguna alergia alimentaria.....	35
Tabla 11 Tiene problemas de falta de apetito.....	36
Tabla 12 La evacuación intestinal es acompañada por dolores ardor o picazón	37
Tabla 13 Tiene su piel seca o pierde el cabello	38
Tabla 14 De las siguientes enfermedades señale cuál de ellas padece.....	39

Tabla 15 Realiza actividad física diaria	40
Tabla 16 Omite frecuentemente una comida	41
Tabla 17 Conoce porciones normales para la ingesta de alimentos.....	42
Tabla 18 Cuando escucha “comer sano” usted se imagina comida desagradable.....	43
Tabla 19 Le agrada la idea de una propuesta gastronómica saludable para una alimentación sana.....	44
Tabla 20 Cree que el estrés y la rutina diaria altera nuestros hábitos alimentarios.....	45
Tabla 21 Frecuencia de consumo de leche y derivados	46
Tabla 22 Frecuencia de consumo de carnes y vísceras.....	47
Tabla 23 Frecuencia de consumo de embutidos.....	48
Tabla 24 Frecuencia de consumo de pescados y mariscos.....	49
Tabla 25 Frecuencia de consumo de leguminosas y oleaginosas.....	50
Tabla 26 Frecuencia de consumo de semillas.....	51
Tabla 27 Frecuencia de consumo de especias.....	52
Tabla 28 Frecuencia de consumo de verduras.....	53
Tabla 29 Frecuencia de consumo de frutas.....	55
Tabla 30 Frecuencia de consumo de tubérculos y raíces.....	57

Tabla 31 Frecuencia de consumo de cereales y derivados.....	58
Tabla 32 Frecuencia de consumo de harinas.....	59
Tabla 33 Frecuencia de consumo de panes y pastas.....	61
Tabla 34 Frecuencia de consumo de azucares.....	62
Tabla 35 Frecuencia de consumo de grasas.....	63
Tabla 36 Frecuencia de consumo de preparaciones.....	64

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1	Primer escalón de la pirámide alimentaria.....	8
Ilustración 2	Segundo escalón de la pirámide alimentaria.....	9
Ilustración 3	Tercer escalón de la pirámide alimentaria.....	9
Ilustración 4	Pico de la pirámide alimentaria.....	11
Ilustración 5	Mapa de la ubicación de la Institución.....	22
Ilustración 6	Descripción de procedimientos.....	28
Ilustración 7	Características Nutricionales.....	85
Ilustración 8	Estilo de vida.....	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Género de los servidores públicos.....	30
Gráfico 2 Come muy rápidamente con frecuencia.....	31
Gráfico 3 Bebe por lo menos dos vasos de cerveza o vino por semana.....	32
Gráfico 4 Come en el bar del trabajo o en cualquier fastfood.....	33
Gráfico 5 Consume muchas veces productos ahumados o a la plancha.....	34
Gráfico 6 Tiene alguna alergia alimentaria.....	35
Gráfico 7 Tiene problemas de falta de apetito.....	36
Gráfico 8 La evacuación intestinal es acompañada por dolores ardor o picazón.....	37
Gráfico 9 Tiene su piel seca o pierde el cabello	38
Gráfico 10 De las siguientes enfermedades señale cuál de ellas padece...	39
Gráfico 11 Realiza actividad física diaria	40
Gráfico 12 Omite frecuentemente una comida	41
Gráfico 13 Conoce porciones normales para la ingesta de alimentos.....	42
Gráfico 14 Cuando escucha “comer sano” usted se imagina comida desagradable.....	43
Gráfico 15 Le agrada la idea de una propuesta gastronómica saludable para una alimentación sana.....	44
Gráfico 16 Cree que el estrés y la rutina diaria altera nuestros hábitos alimentarios.....	45

Gráfico 17 Frecuencia de consumo de leche y derivados.....	46
Gráfico 18 Frecuencia de consumo de carnes y vísceras.....	47
Gráfico 19 Frecuencia de consumo de embutidos.....	48
Gráfico 20 Frecuencia de consumo de pescados y mariscos.....	49
Gráfico 21 Frecuencia de consumo de leguminosas y oleaginosas.....	50
Gráfico 22 Frecuencia de consumo de semillas.....	51
Gráfico 23 Frecuencia de consumo de especias.....	52
Gráfico 24 Frecuencia de consumo de verduras.....	54
Gráfico 25 Frecuencia de consumo de frutas.....	56
Gráfico 26 Frecuencia de consumo de tubérculos y raíces.....	57
Gráfico 27 Frecuencia de consumo de cereales y derivados.....	58
Gráfico 28 Frecuencia de consumo de harinas.....	60
Gráfico 29 Frecuencia de consumo de panes y pastas.....	61
Gráfico 30 Frecuencia de consumo de azúcares.....	62
Gráfico 31 Frecuencia de consumo de grasas.....	63
Gráfico 32 Frecuencia de consumo de preparaciones.....	64

I. INTRODUCCIÓN

Calidad de vida es mantener una salud adecuada, esto se puede lograr llegando al equilibrio denominado homeostasis donde tres puntos; físico, mental y espiritual se interrelacionan y brindan al individuo un estilo de vida adecuado.

Mediante el diseño de menús saludables con características gastronómicas sensorialmente aceptables; se planteará una propuesta para los servidores públicos del Colegio Amelia Gallegos Díaz ya que debido a la falta de tiempo por sus actividades académicas y administrativas no pueden consumir los alimentos en sus hogares debido a las nuevas normativas establecidas por las autoridades, es por esto que han adquirido enfermedades, debido a los inadecuados hábitos alimentarios que lleva cada uno, perjudicando así su salud rompiendo el equilibrio dinámico, por el desconocimiento de los factores de riesgo y los de prevención ya que consumen alimentos inadecuados bajos en proteínas y ricos en grasas; desconocen que una buena alimentación no es una comida desagradable, ya que se puede crear platos innovadores con productos enriquecidos agradables a la vista y exquisitos al paladar.

Consecuentemente se desarrollará una propuesta gastronómica saludable.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Elaborar una propuesta gastronómica saludable para los servidores públicos docentes y administrativos del Colegio Amelia Gallegos Díaz.

B. ESPECÍFICOS

- Analizar las características sociodemográficas y de salud de la población investigada.
- Determinar la frecuencia de consumo de alimentos de los servidores públicos.
- Diseñar menús saludables y gastronómicamente aceptables de acuerdo a las características de la población.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

A. PROPUESTA GASTRONÓMICA

Para la sociedad actual la gastronomía es importante, ya que las personas no solo buscan comer sano sino también que su comida sea agradable; por lo que se puede definir a una propuesta gastronómica como un escrito en el cual se indicarán consejos para mantener hábitos alimentarios y recetas saludables gastronómicamente aceptables con el fin de lograr un objetivo; mejorar el estilo de vida.

B. SALUD

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “El estado teniendo a lograr el mayor equilibrio posible entre los componentes orgánicos, psíquicos y espirituales del individuo, y entre este el ambiente físico, químico, biológico y sociocultural en que vive”

Esta definición que puede parecer técnica, es en realidad abarcadora, integradora, profunda; solo que necesita ser comprendida correctamente.

González (2012) manifiesta que “En cada una de las personas hay tres áreas que integran el aspecto personal de la salud: estas son la física o somática; la mental o intelectual; la espiritual o afectiva. Cada una de ellas están íntimamente relacionadas y es por eso que para comenzar hablar de la salud se debe aceptar que debe haber un equilibrio necesario entre estas tres áreas; por extensión, cuando este equilibrio se rompe o se altera, comienza aparecer manifestaciones sistemáticas, que muchas veces se transforma en enfermedad.

El equilibrio, que es expresión de salud no se produce solo en cada una de estas áreas sino también entre la interrelación que debe haber entre ellas, por otra parte, no se trata de un equilibrio pasivo, sino constantemente activo. En términos biológicos, se denomina homeostasis“.

Cada una de estas áreas es de importancia significativa; que cuando las analizamos aisladamente, no se debe olvidar que están siempre íntimamente relacionadas.

Por eso, se debe tener en cuenta que lo que sucede en cualquier área (mental, física, espiritual) tarde o temprano repercutirá en el cuerpo humano: si se padece de un dolor (manifestación física), seguramente no se podrá concentrar en otra actividad (manifestación mental); y así mismo suele traer, como consecuencia, una disminución o ausencia de hechos que tenga que ver con la afectividad de igual manera, se modificara aunque sea transitoriamente, sus relaciones interpersonales.

Cuando uno está con un padecimiento físico de cualquier origen, es más difícil tener buena relación con otras personas sean de ámbito familiar o ámbito laboral.

Es importante entender que, para conservar el equilibrio que significa la salud, es bueno conocer que cosas nos amenazan y, fundamentalmente cuales nos benefician.

Un organismo con buenas defensas resiste mejor a las agresiones diarias, alimentarse bien, y descansar son los puntos clave para enfrentar a los riesgos que tenemos en el medio que se desenvuelve el individuo.

C. HÁBITO ALIMENTARIO

Los hábitos alimentarios han sido siempre un referente sociocultural de los distintos pueblos, pero la evidencia científica generada durante los últimos años relacionando la dieta y el estado de salud han sido determinantes para que los hábitos alimentarios de una población se consideren en la actualidad un indicador tanto social como sanitario.

D. ESTILO DE VIDA

Se dice del estilo a la manera de hacer las cosas y como llevarlas así la expresión más relevante es el estilo de vida; ya que es el sello personal que cada individuo lo imprime consciente o inconscientemente la forma de vivir, sus costumbres, sus hábitos alimenticios.

Existen características del estilo de vida:

- Personal: cada individuo elige su propio estilo de vida
- No es obligatorio: a nadie se le puede imponer un estilo de vida
- Produce menos enfermedad y más expectativas de vida
- Hoy la ciencia aconseja un estilo de vida prolijo y ordenado

Gonzales (2012) manifiesta que “La influencia que el estilo de vida tiene en los aspectos relacionados con la buena salud y las enfermedades es muy alta y alcanza un 50%, porcentaje de incidencia mayor que el de otros factores como la herencia, el medio ambiente, y también el sistema de salud disponible.”

Cada individuo debería tener la costumbre de revisar su estilo de vida ya que en la actualidad se habla de enfermedades por mal estilo de vida conociéndose como ECNTA (Enfermedades crónicas no transmisibles del adulto) como la aterosclerosis, cirrosis, dispepsias, gastritis.

E. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. EDAD

Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

2. GENERO

Sexo biológico con el que nace cada ser humano este puede ser masculino o femenino.

F. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Con seguridad se puede decir que en la actualidad la alimentación es el factor más importante para tener salud y evitar la enfermedad, de hecho el alimentarnos es una de las necesidades básicas más relevantes, también es cierto que cada individuo puede constituir un caso particular, ya que las

necesidades varían de acuerdo a la edad, sexo, la actividad física, tolerancia a ciertos alimentos.

1. ALIMENTARSE Y NUTRIRSE

Alimentarse es brindar al organismo alimentos que nos proporcione los nutrientes requeridos en cantidades, calidad y distribución; que el organismo necesita para que desarrolle sus actividades y sus funciones vitales.

Secchi (2012) manifiesta que nutrir “Es el aprovechamiento que el organismo hace de los nutrientes que tienen ciertos alimentos, para cumplir las distintas funciones, los nutrientes son elementos muchas veces esenciales para un buen funcionamiento del organismo y, por tanto, debemos tratar de incorporarlos diariamente.”

2. ALIMENTO

Son sustancias naturales o transformadas que contiene uno o más elementos nutritivos. Los seres humanos los ingieren para saciar su hambre, pueden ser de origen animal o vegetal, líquido o sólido.

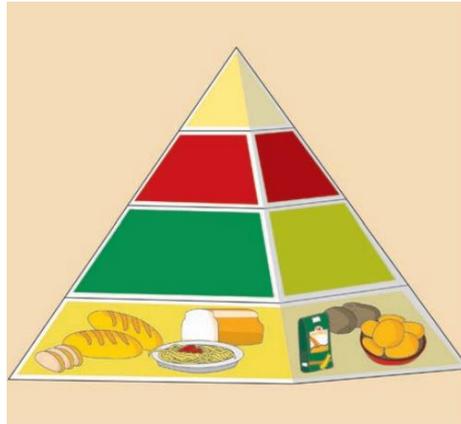
Clasificación de los alimentos

- Cereales tubérculos y legumbres
- Frutas, verduras y hortalizas
- Leche y derivados
- Carnes pescados y huevos

- Alimentos grasos

3. PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Ilustración 1 (Primer Escalón de la Pirámide Alimentaria)

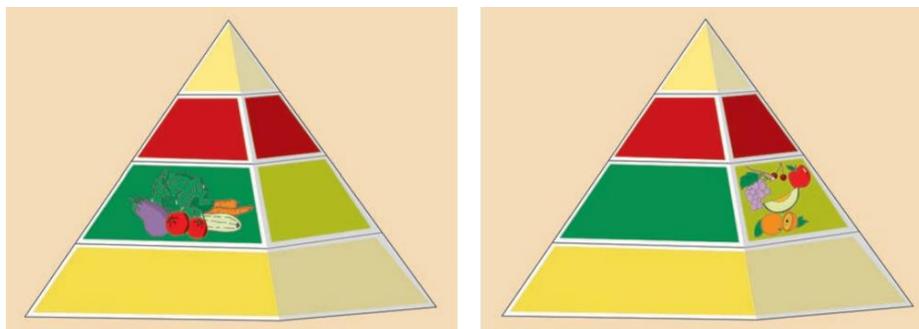


Fuente: <http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad>.

Corresponde a la parte baja de la pirámide donde se encuentran los cereales, pan, arroz, pastas y papas.

Todos los alimentos de este nivel son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día.

Ilustración 2 (Segundo Escalón de la Pirámide Alimentaria)

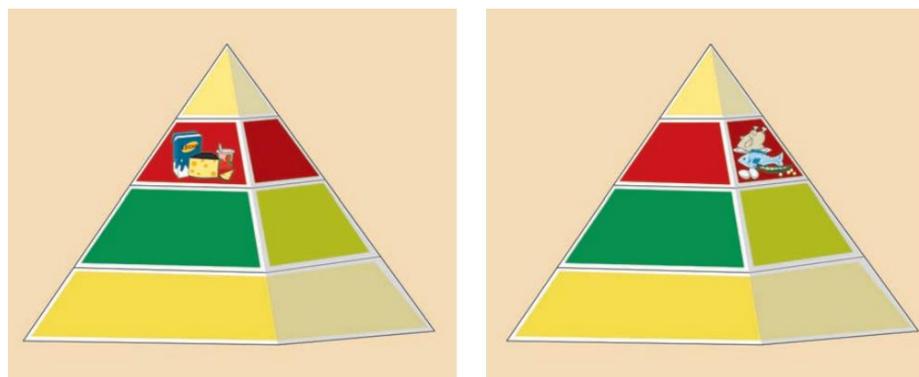


Fuente: <http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad>.

Está dividida en dos compartimientos verduras y frutas.

Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de estimular su consumo en todos los grupos de edad.

Ilustración 3 (Tercer Escalón de la Pirámide Alimentaria)



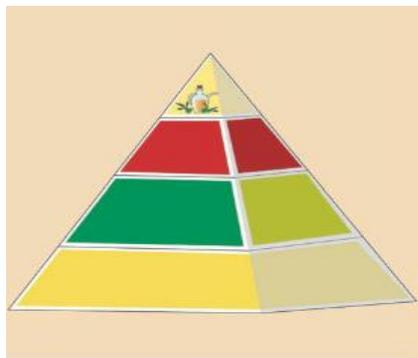
Fuente: <http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad>.

Esta subdividido en dos partes lácteos, carnes pescados mariscos huevos legumbre y frutos secos.

El grupo de los lácteos (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos) es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben consumir lácteos diariamente. Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas y calorías. En el grupo de las carnes se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, porque aporta grasas saludables con efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. El grupo de las carnes se

caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad. Las legumbres y frutos secos se incluyen en este grupo por su aporte proteico, aunque estas proteínas no son de alto valor biológico. Sin embargo si combinamos las legumbres con cereales se obtienen proteínas de mayor calidad. También nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Ilustración 4 (Pico de la Pirámide Alimentaria)



Fuente: <http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad>.

Es un pequeño compartimiento que agrupa los aceites donde se recomienda el uso de aceites vegetales como el de oliva, girasol, soya y maíz así como alimentos que tienen contenido de ácidos grasos esenciales como las aceitunas, su consumo debe ser moderado de acuerdo a las necesidades energéticas de cada individuo.

4. PRODUCTOS A UTILIZARSE

Tabla 1 Productos a utilizarse

PRODUCTO	BENEFICIO
SOYA	Proporciona la mayor cantidad de proteínas, su alto contenido en aminoácidos son similares a los que ofrece la leche o los huevos, evita la osteoporosis, debido a su función hormonal mejora los síntomas y malestares de la etapa menopaúsica.
HABAS	Leguminosas con una elevada composición de proteínas y fibras. Son ricas en vitamina C, E, A B1, B2 y minerales como el potasio en su mayoría fósforo, sodio y calcio. Aportan también lecitina y colina por lo cual mejoran la memoria y los cuadros de Alzheimer, así como también ayudan a prevenir esta enfermedad. Son diuréticas y depurativas. Las habas secas son más nutritivas que las tiernas y se las puede degustar cocidas o tostadas.
QUINUA	Rica en proteínas, hierro y magnesio y su sabor es agradable y textura suave, y es excepcionalmente versátil y fácil de usar.
MANÍ	Nutre y fortalece la dermis por su elevado contenido de ácidos graso insaturados y niacina. El déficit de estos nutrientes se manifiesta con piel seca, agrietada y rojiza, facilita la síntesis de colágeno y de elastina necesaria para el buen estado de vasos sanguíneos, cartílagos, pulmones y dermis.
FREJOLES	Ejercen una acción protectora sobre la piel y la mucosa debido que por la niacinina y ácido pantoténico, que actúan sobre las raíces del cabello. Estas vitaminas son necesarias cuando se registran problemas de caída y fragilidad capilar, seborrea y caspa.
CHOCHOS	Fuente de fósforo, mineral que beneficia la memoria hierro y calcio, nutrientes que fortalecen el sistema óseo y la actividad músculo cardíaca
KIWI	Rico en vitamina C; Incluso duplica los valores que posee una naranja. También es fuente de vitamina E.
UVAS	Estas frutas, sobre todo las de color negro, contienen en su cascara y en sus semillas (resveratrol), un poderoso antioxidante que evita el envejecimiento prematuro y da elasticidad a las arterias, favoreciendo la circulación sanguínea y por ende, el aporte de oxígeno, la cascara de la uva también es rica en fibra, lo cual facilita la digestión.
PESCADO	Es un excelente alimento porque aporta ácidos grasos, omega 3 que ejercen una importante función de protección cardiovascular, sobre todo el salmón, el mero y el picudo.

ELABORADO POR: ALOMIA, Karina.

FUENTE: Para mi nutrición el Universo

5. FRECUENCIA DE CONSUMO

Las recomendaciones nutricionales se expresan usualmente en cantidades diarias, aunque se conoce que para algunos nutrientes, de los cuales existe una cierta capacidad de reserva por parte del organismo, la necesidad no es diaria sino semanal o de periodos más indeterminados como en el caso de productos que en su composición poseen hierro, magnesio o algunas vitaminas y aminoácidos. Por lo que se habla de frecuencia de consumo al hábito alimentario de ingerir ciertas cantidades de alimentos a diario o semanal o mensual u ocasional.

G. MENU

Un menú es una palabra francesa que quiere decir lista, y que a su vez deriva del latín “minutus”= pequeño, se aplica a las comidas, para indicar la variedad de platos que pueden seleccionarse entre las que se ofrece.

1. CICLO DE MENÚ

Es un conjunto de menús que se planean con anterioridad, teniendo un modelo, para un periodo determinado de tiempo, el cual se repite de una manera regular se recomienda que este periodo sea de 4 a 5 semanas.

H. COMPONENTES BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN

1. MACRONUTRIENTES

a) Hidratos de carbono

Son compuestos integrados por monosacáridos se clasifican de acuerdo al número de unidades de azúcar.

- Monosacáridos: como la glucosa y la fructosa
- Disacáridos: como la sacarosa y la lactosa
- Polisacáridos: como el almidón, el glucógeno y la celulosa.

Sirven para brindar energía por más tiempo que el que nos brinda las grasas por eso decimos que la función más importante en el organismo es la energética. Por lo menos del 50- 60 % de nuestra dieta está compuesta por carbohidratos. Conviene saber que estos nos ayudan a prevenir infecciones, promueven el crecimiento, el tejido corporal, como huesos y piel y lubrica las articulaciones. Así mismo son alimentos altos en fibra, lo que nos ayuda a eliminar toxinas.

b) Proteínas

Son compuestos orgánicos que consisten en aminoácidos unidos por enlaces peptídicos, el organismo no puede fabricar alguno de los aminoácidos llamados esenciales. La dieta debe suplir estos aminoácidos. En la nutrición las proteínas son degradables por la proteasa, hasta convertirlos en aminoácidos libres en la digestión, la calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos presentes en ella.

Todos los aminoácidos esenciales se encuentran en las proteínas de origen animal (huevos, pescados, carnes y lácteos) por lo tanto estas son de mayor valor biológico que las de origen vegetal (legumbres, cereales, y frutos secos). Las proteínas sirven como transporte de grasas y oxígeno, forman parte de determinadas hormonas, enzimas e inmunoglobulinas o anticuerpos responsables de la defensa del organismo, intervienen en la regeneración de tejidos corporales y en el crecimiento del cabello y de las uñas.

c) Grasas

Son el tipo más común o más frecuente de grasa es aquel en el que tres ácidos grasos están unidos a la molécula de glicerina, con lo que reciben el nombre de triglicéridos.

Los triglicéridos sólidos a temperatura ambiente son denominadas grasas, mientras que los que son líquidos son conocidos como aceites.

Hay distintos tipos de grasa:

- Saturada son de origen animal principalmente carnes, mantequilla, nata, crema de leche, manteca, tocino.
- Mono insaturada son de origen vegetal aceite de oliva, aguacate, nueces.
- Polinsaturada son de origen vegetal principalmente aceite de semillas (girasol, maíz, soja) margarina vegetal, frutos secos, granos, aceite de hígado de bacalao y pescado azul.

Ya sea saturada o insaturada sirve para:

- Proporcionar energía

- Regula la temperatura corporal
 - Envuelve órganos y los protege tales como corazón, riñones
 - Transporta las vitaminas liposolubles (A, D,E,K) facilitando así su absorción
- Es conveniente consumir prudentemente las grasas ya que el cuerpo almacena lo que necesita y lo que no se consume se almacena el tejido adiposo produciendo así el peso indeseado.

2. MICRONUTRIENTES

a) Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas, que no participan en la construcción de las células, pero que son consideradas como nutrientes ello se debe a que el organismo humano las precisa en pequeñas cantidades para así poder aprovechar otros nutrientes, a veces participando en reacciones metabólicas. Su efecto consiste en ayudar a convertir los alimentos en energía.

La ingestión de cantidades extras de vitaminas no eleva la capacidad física, salvo en el caso de existir un déficit vitamínico (debido, por ejemplo, a un régimen de comidas desequilibrado y a la fatiga). Entonces se puede mejorar dicha capacidad ingiriendo cantidades extras de vitaminas. Las necesidades vitamínicas varían según las especies, con la edad y con la actividad.

I. RESEÑA DE LA INSTITUCIÓN

El Colegio Amelia Gallegos Díaz es creado por su patrona Amelia Gallegos Díaz ilustre Maestra chambeña que nació en 1904, en ese ambiente de cambios y limitaciones para la mujer, por lo que es muy digno de emular el sacrificio de esta joven Amelia que a temprana edad deja su hogar paterno para dedicarse a cultivar, su intelecto fue lo que le llevo a ocupar un sitio de privilegio en la ciudad de Riobamba y el país. Tras obtener una beca ingresa al Normal Manuela Cañizares fundado por Alfaro en 1902, en calidad de interna, ya profesional ingresa a ser maestra del Ilustre Colegio Maldonado. Desde esta óptica quien tras poner barreras y limitaciones de su época para escribir con su sacrificio, una huella luminosa de constancia y superación de mujer. Dejo de existir el 3 de enero de 1989, recibió múltiples reconocimientos y homenajes de instituciones locales e interprovinciales y especialmente es allí cuando su nombre fue escogido para que fuera llevado por esta prestigiosa Institución. Nace el colegio con el ciclo básico, luego se incrementan los cursos de bachillerato para conferir títulos de Bachiller Técnico Humanístico y en Auxiliarías según la especialidad, a partir de 1998 opta por el Bachillerato en Ciencias con el asesoramiento y las reformas curriculares.

En la Comunidad de Chimborazo y en particular en la ciudad de Riobamba, este centro educativo ha calado muy profundo por su trabajo y año tras año. Teniendo así 33 años de existencia para la educación de la juventud plantándose objetivos de dedicación superación certeza y gestión permanente para superar las metas trazadas.

1. SERVIDORES PÚBLICOS

En nuestro país se consideran como servidores públicos a quienes laboran para la administración pública y cuya función es la de brindar servicios públicos a todos los ecuatorianos.

El servicio público es una actividad amplia por sus características, organización y forma. Es un interés general que está por encima de cualquier otra circunstancia, en donde el Estado tiene la obligación de asegurar la prestación del mismo con eficiencia y eficacia.

J. DERECHOS DEL BUEN VIVIR SEGÚN LA CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR.

Según la Constitución del Ecuador, Capítulo segundo, Derechos del buen vivir; Sección primera, Agua y alimentación. En el Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

K. LEY ORGÁNICA DEL SERVIDOR PÚBLICO

Según, el Reglamento General a la Ley Orgánica del Servicio Público en el Capítulo II de la Jornada de Trabajo en la Sección 1a. De la jornada y horario de trabajo.

Nos dice en el Art. 24.- Duración de la jornada de trabajo.- La jornada de trabajo en las instituciones señaladas en el artículo 3 de la LOSEP, será de ocho horas diarias durante los cinco días de cada semana, con cuarenta horas semanales.

Si por la misión que cumpla la institución o sus servidores no pudieren sujetarse a la jornada ordinaria, y se requiera de jornadas, horarios o turnos diferentes o especiales, de conformidad con el literal b) del artículo 25 de la LOSEP, se establecerán jornadas especiales.

Art. 25.- De la jornada de trabajo.- Las jornadas de trabajo podrá ser:

a) Jornada Ordinaria: Es aquella que se cumple por ocho horas diarias continuas, de lunes a viernes y durante los cinco días de cada semana, con cuarenta horas semanales, con períodos de treinta minutos hasta dos horas diarias para el almuerzo, según el caso, que no serán considerados como parte de la jornada de trabajo.

Para las instituciones determinadas en el artículo 3 de la LOSEP, que justificadamente requieran que las o los servidores laboren en horarios diferentes al establecido en este literal, deberán obtener la autorización del Ministerio de Relaciones Laborales. Se exceptúan de esta autorización a los gobiernos autónomos descentralizados, sus entidades y regímenes especiales, facultad que será competencia de la máxima autoridad. Los horarios diferenciados deberán mantener una continuidad en el servicio.

L. LEYES DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

(Escudero, 1877 - 1963) Formuló lo que se conoce como leyes de la buena alimentación, y expresa:

“Es importante que nuestra alimentación conste de las siguientes leyes: calidad, cantidad, armonía y adecuación”

IV. PREGUNTA CIENTÍFICA

¿Es necesario plantear una Propuesta Gastronómica Saludable para los servidores públicos docentes y administrativos del Colegio Amelia Gallegos Díaz?

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en el Colegio Amelia Gallegos Díaz ubicado en Ecuador, provincia de Chimborazo, en la Ciudad de Riobamba, parroquia Veloz, ubicado en las calles Darquea 11-01 entre Chile y Olmedo con número telefónico: 032964-130 y su correo electrónico: colegioameliagallegosd@gmail.com, realizando una propuesta gastronómica saludable; el estudio, análisis y estructura del mismo se desarrollará desde la primera etapa que fue la formulación del problema ¿Cómo mejorar la calidad de vida de los servidores públicos del Colegio Amelia Gallegos Díaz, en la ciudad de Riobamba?. En un tiempo de 6 meses.

Ilustración 5 (Mapa de la ubicación de la Institución)



ELABORADO POR: ALOMIA, Karina.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN

Dependiente

- Características sociodemográficas y de salud

Independiente

- Frecuencia de consumo de alimentos

2. DEFINICIÓN

Características Sociodemográficas y de Salud

Edad

Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

Género

Sexo biológico con el que nace cada ser humano este puede ser masculino o femenino.

Salud

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “el estado teniendo a lograr el mayor equilibrio posible entre los componentes orgánicos, psíquicos y espirituales del individuo, y entre este el ambiente físico, químico, biológico y socio cultural en que vive”

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Habito alimentario de ingerir ciertas cantidades de alimentos a diario o semanal o mensual u ocasional.

3. OPERACIONALIZACIÓN

Tabla 2 (Características Sociodemográficas y de salud)

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y DE SALUD	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR
Edad de los servidores públicos	Ordinal	20 a 30 años 31 a 40 años Más de 40 años
Género de los servidores públicos	Nominal	Masculino Femenino
Salud de los servidores públicos	Nominal	Hipo/Hipertiroidismo Hiperlipidemias Hipertensión Diabetes Insuficiencia renal Cáncer Gastritis Sobrepeso/ obesidad

ELABORADO POR: ALOMIA, Karina.

Tabla 3 (Frecuencia de consumo de alimentos)

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR
Tipo de alimento Carne de res Pollo Pescados y mariscos Vegetales Leguminosas Frutas Carbohidratos Cereales	Nominal	Diario Semanal Mensual Ocasional

ELABORADO POR: ALOMIA, Karina.

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La presente investigación que se realizó en el Colegio Amelia Gallegos Díaz fue de tipo descriptiva, y de diseño no experimental, pues la propuesta gastronómica ayudará a informarse sobre una alimentación agradable y saludable mejorando el estilo de vida y los hábitos alimentarios que mantienen los servidores públicos.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

La población con la que se trabajó en la presente investigación fueron los servidores públicos los que se constituye por:

- a. Personal docente
- b. Personal administrativo

Registrados en el Colegio Amelia Gallegos Díaz; puesto que la población fue pequeña, no se tomó muestra, sino que se trabajó con todo el tamaño de la población.

Tabla 4 (Determinación de la población para la investigación)

DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN		
CATEGORÍA	NÚMERO	ANEXOS
PERSONAL DOCENTE	37 nombramientos 17 contrato	N.1
PERSONAL ADMINISTRATIVO	7 administrativo 5 servicio	N.2
TOTAL	66	

ELABORADO POR: ALOMIA, Karina.

FUENTE: Datos registrados en la Secretaría del Colegio Amelia Gallegos Díaz

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Ilustración 6 (Descripción de procedimientos) públicos



ELABORADO POR: ALOMIA, Karina.

En el trabajo de investigación ejecutado se utilizó como instrumento de análisis las encuestas las mismas que se aplicaron a toda la población estudiada de la institución a la que se hace referencia, después de obtener la favorable aceptabilidad y colaboración se procesó la información, la misma que nos ayudó a analizar los datos y se estableció con ellos diversos temas que irán en la propuesta gastronómica como por ejemplo, entradas, platos fuertes, postres y consejos de estilos de vida; con esto obtuvimos el primer borrador de la propuesta, estando la misma ya elaborada coordinamos una socialización con los servidores en donde se proporcionó información de tipos de alimentos, recetas saludables, después de escuchar su opiniones se entregó la propuesta a la Institución.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. TABULACIÓN DE DATOS DE LA ENCUESTA Y FRECUENCIA DE CONSUMO. (ANEXO 1)

El método que se aplicó es una encuesta de preguntas cerradas y una tabla de frecuencia de consumo de alimentos, con los que se analizó hábitos alimentarios y con qué frecuencia consumen determinados alimentos y cuales no lo consumen y que son beneficiosos para su dieta.

Los resultados obtenidos han sido el punto de partida para la elaboración de la Propuesta Gastronómica.

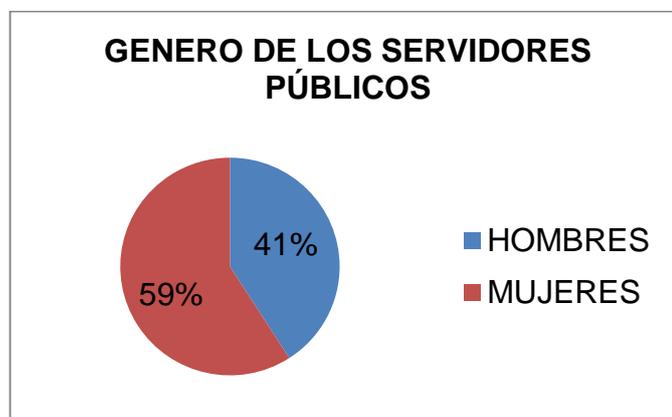
Tabla N° 05. GÉNERO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS

Género			
Masculino		Femenino	
#	%	#	%
27	41%	39	59%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 01. GÉNERO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS



ANÁLISIS:

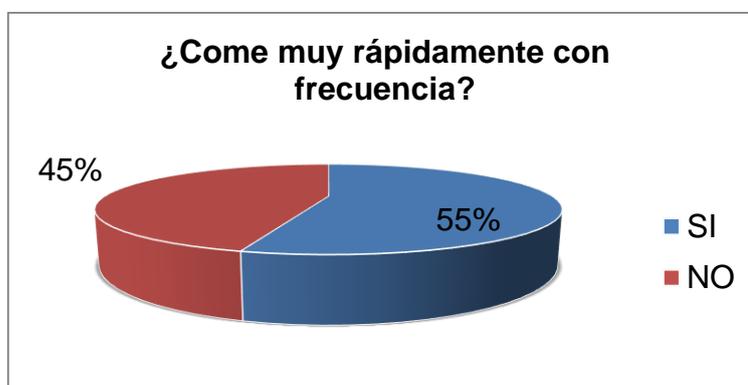
Definiéndose género como el sexo biológico con el que nace cada ser humano este puede ser masculino o femenino, según el análisis de las encuestas del total de servidores públicos el 59% son de género femenino y el 41% son de género masculino, en el cual están analizados personal docente y administrativo con nombramiento y a contrato.

Tabla N° 06 ¿COME MUY RÁPIDAMENTE CON FRECUENCIA?

¿Come muy rápidamente con frecuencia?			
Si		No	
#	%	#	%
36	55%	30	45%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos
Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 02. ¿COME MUY RÁPIDAMENTE CON FRECUENCIA?



ANÁLISIS:

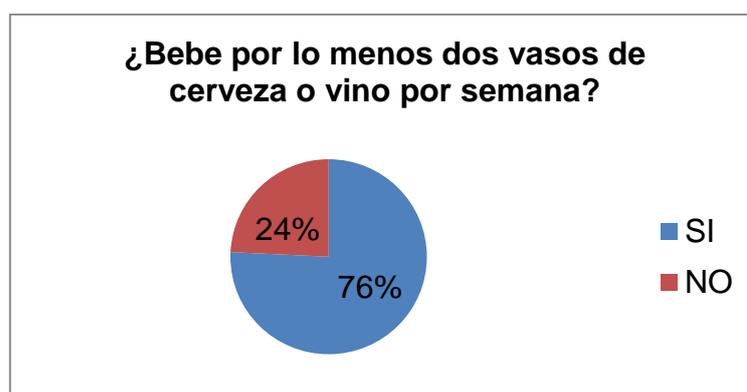
Ingerir los alimentos rápidamente no permite que se disfrute de las comidas y sobre todo que la absorción de los nutrientes sea la adecuada, se puede observar que los servidores públicos en un 55% ingieren sus alimentos de manera rápida y solo el 45% no ingiere rápidamente sus alimentos. Debido a su horario de trabajo establecido en la ley de los servidores públicos.

Tabla N° 07 ¿BEBE POR LO MENOS DOS VASOS DE CERVEZA O VINO POR SEMANA?

¿Bebe por lo menos dos vasos de cerveza o vino por semana?			
Si		No	
#	%	#	%
50	76%	16	24%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos
Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 03. ¿BEBE POR LO MENOS DOS VASOS DE CERVEZA O VINO POR SEMANA?



ANÁLISIS:

El beber vino o cerveza esporádicamente es beneficioso ya que ayuda a la prevención del cáncer, en los datos registrados solo el 76% consume vino y cerveza y el 24% no consume vino ni cerveza.

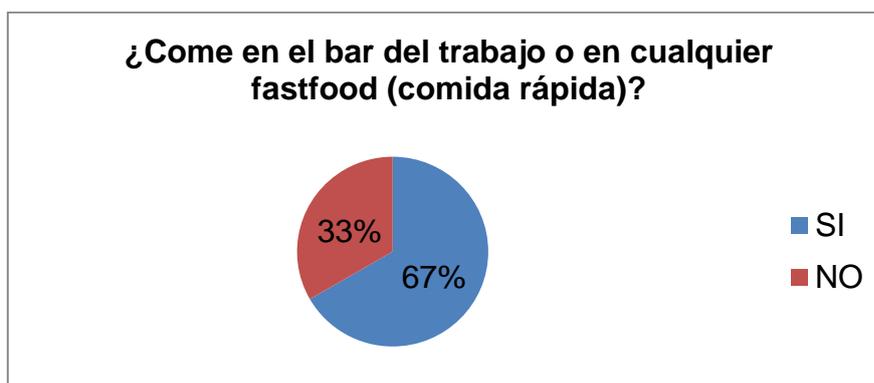
Tabla N° 08 ¿COME EN EL BAR DEL TRABAJO O EN CUALQUIER FASTFOOD (COMIDA RÁPIDA)?

¿Come en el bar del trabajo o en cualquier fastfood (comida rápida)?			
Si		No	
#	%	#	%
44	67%	22	33%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 04. ¿COME EN EL BAR DEL TRABAJO O EN CUALQUIER FASTFOOD (COMIDA RÁPIDA)?



ANÁLISIS:

La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy en día, basada en menús de fácil preparación, dentro de las encuestas realizadas el 67% si consume comida rápida y el 33% no la consume. Los servidores comentan que optan por su consumo debido a que las preparaciones son muy rápidas de prepararlas y consumirlas.

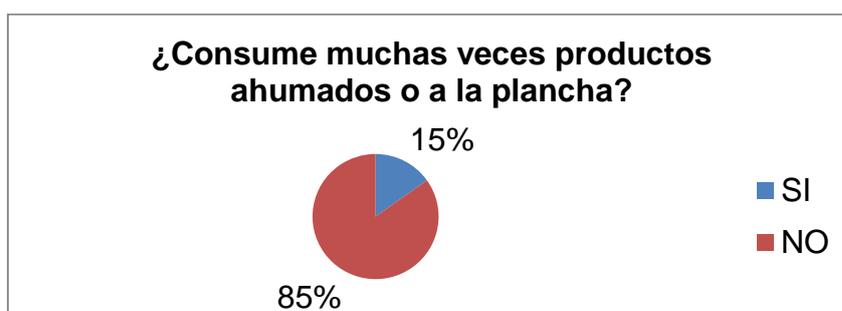
Tabla N° 09. ¿CONSUME MUCHAS VECES PRODUCTOS AHUMADOS O A LA PLANCHA?

¿Consume muchas veces productos ahumados o a la plancha?			
Si		No	
#	%	#	%
10	15%	56	85%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 05. ¿CONSUME MUCHAS VECES PRODUCTOS AHUMADOS O A LA PLANCHA?



ANÁLISIS:

El cocinar alimentos sobre la plancha o ahumado, el alimento que contiene grasa corre el riesgo de formar sustancias conocidas como 'aminas heterocíclicas', que se producen como resultado del calentamiento constante de las grasas cuando se vuelven saturadas, estas sustancias están altamente asociadas al desarrollo de cáncer según estudios confirmados por la OPS. En los datos analizados se observa que el 85% de la población no consume productos a la plancha, debido al tiempo de preparación y que estos son consumidos ocasionalmente, en tanto que el restante 15 % si los consume, porque les agrada el sabor de los alimentos preparados a la plancha.

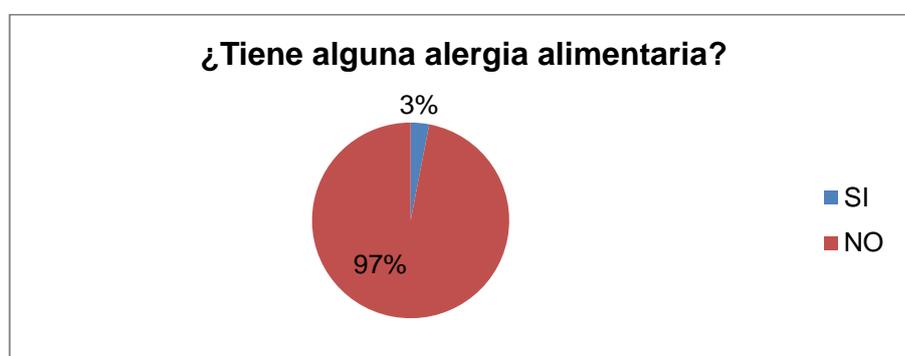
Tabla N° 10 ¿TIENE ALGUNA ALERGIN ALIMENTARIA?

¿Tiene alguna alergia alimentaria?			
Si		No	
#	%	#	%
2	3%	64	97%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 06 ¿TIENE ALGUNA ALERGIN ALIMENTARIA?



ANÁLISIS:

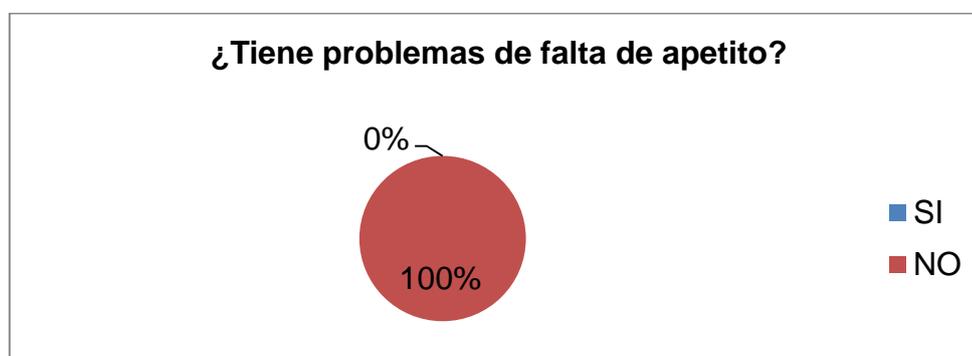
Una alergia alimentaria es una respuesta exagerada del sistema inmunológico por el consumo de un alimento en particular. Hemos podido analizar que del tamaño de la muestra el 97% no posee alergias alimentarias y el 3% si las posee, manifiestan que su tipo de alergias se les presenta por medio de ronchas cuando consumen alimentos como camarón o carne de cerdo, huevos o lácteos.

Tabla N° 11 ¿TIENE PROBLEMAS DE FALTA DE APETITO?

¿Tiene problemas de falta de apetito?			
Si		No	
#	%	#	%
0	-%	66	100%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos
Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 07. ¿TIENE PROBLEMAS DE FALTA DE APETITO?



ANÁLISIS:

La falta de apetito se da cuando se tiene menos deseos de consumir alimentos lo cual no es un problema encontrado en los servidores públicos ya que el 100% ha dicho que no tiene falta de apetito.

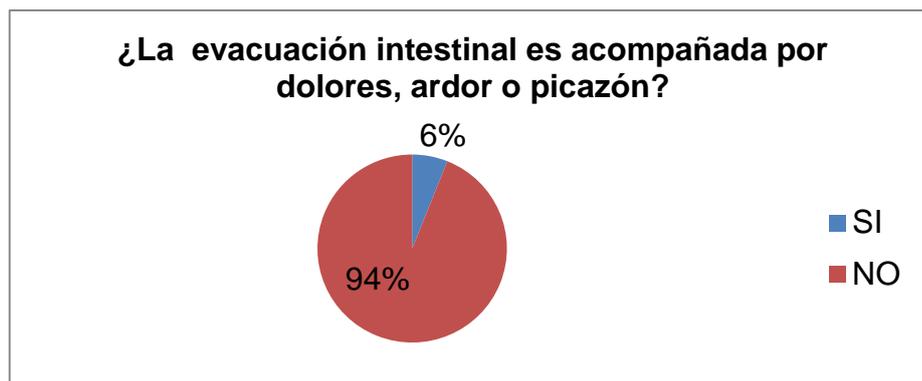
Tabla N° 12 ¿LA EVACUACIÓN INTESTINAL ES ACOMPAÑADA POR DOLORES, ARDOR O PICAZÓN?

¿La evacuación intestinal es acompañada por dolores, ardor o picazón?			
SI		NO	
#	%	#	%
62	94%	4	6%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 08. ¿LA EVACUACIÓN INTESTINAL ES ACOMPAÑADA POR DOLORES, ARDOR O PICAZÓN?



ANÁLISIS:

Los problemas de evacuación intestinal se deben a la falta de consumo de fibra tanto soluble como insoluble. En lo analizado, el 94% no tiene problemas de evacuación intestinal y el 6% si lo tiene. Nos comentan que no consumen productos ricos en fibra y las frutas las consumen sin cáscara.

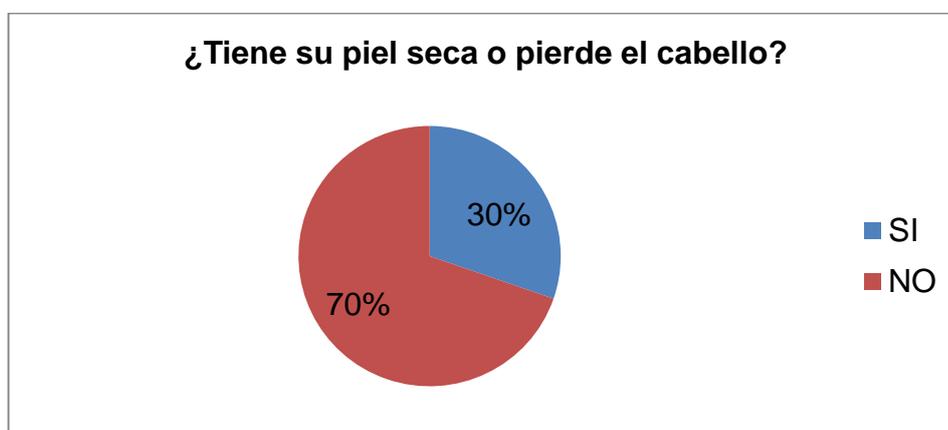
Tabla N° 13 ¿TIENE SU PIEL SECA O PIERDE EL CABELLO?

¿Tiene su piel seca o pierde el cabello?			
SI		NO	
#	%	#	%
20	30%	46	70%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 09 ¿TIENE SU PIEL SECA O PIERDE EL CABELLO?



ANÁLISIS:

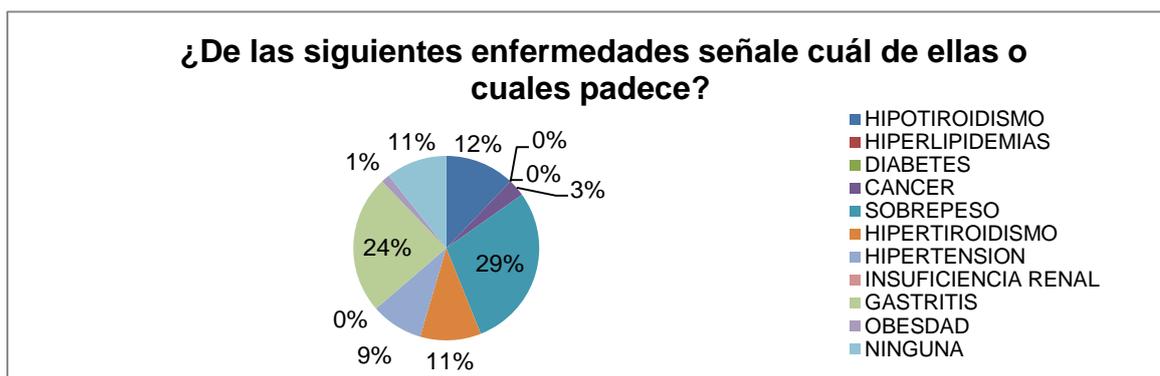
Cuando se presenta problemas de caída de cabello y piel seca se puede sospechar que existen problemas hormonales que pueden desencadenar en enfermedades como hipotiroidismo o hipertiroidismo, o por casos severos de inadecuada alimentación como es el caso de la Desnutrición, además del estrés. De los resultados obtenidos el 70% no posee estos problemas y el 30% sí.

Tabla N° 14 ¿DE LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES SEÑALE CUÁL DE ELLAS PADECE?

Hipotiroidismo		Hiperlipidemias		Diabetes		Cáncer		Sobrepeso	
#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
8	12%	0	0%	0	0%	2	3%	19	29%
Ninguna		#	7						
		%	11%						

Hipertiroidismo		hipertensión		Insuficiencia renal		Gastritis		Obesidad	
#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
7	11%	6	9%	0	0%	16	24%	1	2%

Gráfico N° 10. DE LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES SEÑALE CUÁL DE ELLAS O CUALES PADECE



ANÁLISIS: Debido a los inadecuados hábitos alimentarios y a consecuencia de estos se desencadena enfermedades en lo analizado se ha podido observar que el 29% padece de sobrepeso, el 24% de gastritis, el 12% hipotiroidismo, el 11% hipertiroidismo, el 9% hipertensión, el 3% cáncer, el 2% obesidad, sin embargo ninguno de los servidores públicos señala padecer de hiperlipidemias, diabetes o insuficiencia renal y el 11% no padece ninguna enfermedad.

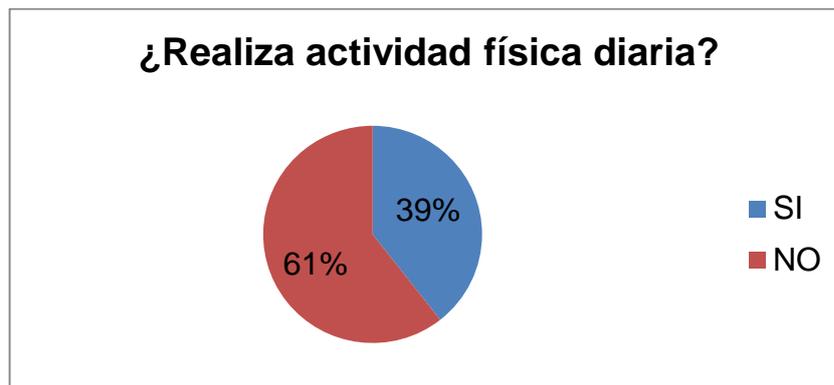
Tabla N° 15 ¿REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA?

¿Realiza actividad física diaria?			
Si		No	
#	%	#	%
26	39%	40	61%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 11 ¿REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA?



ANÁLISIS:

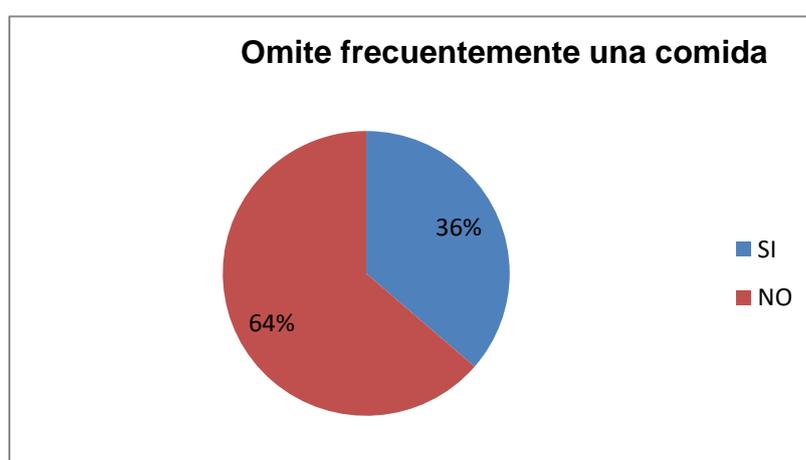
El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades actuales el sedentarismo es un factor de riesgo para padecer ciertas enfermedades como hipertensión, sobrepeso, obesidad entre otras, que se las puede combatir con la actividad física, lo que ayudará a que el metabolismo desarrolle sus actividades y la persona se desempeñe mejor en sus funciones, en lo analizado el 61% no realiza actividad física mientras que el 39% si lo hace, la mayoría coincide que realizan caminata y bailo terapia.

Tabla N° 16 ¿OMITE FRECUENTEMENTE UNA COMIDA?

¿Omite frecuentemente una comida?			
Si		No	
#	%	#	%
24	36%	42	64%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos
Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 12 ¿OMITE FRECUENTEMENTE UNA COMIDA?



ANÁLISIS

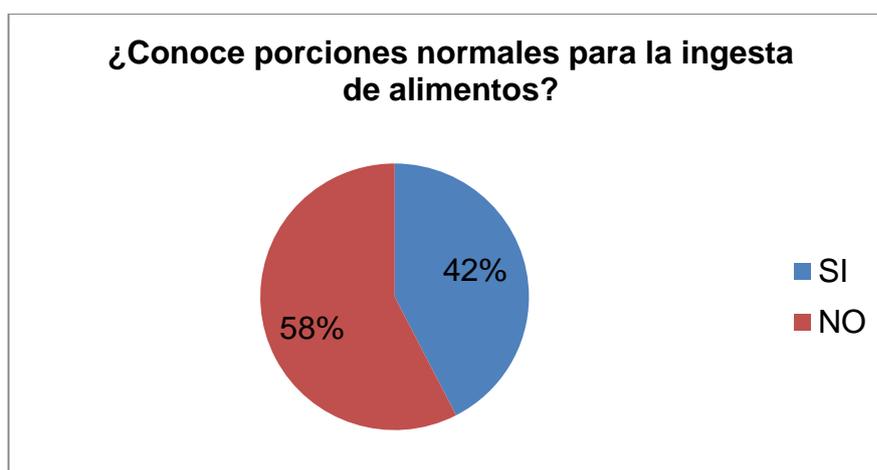
La recomendación nutricional para una persona adulta es de cinco comidas al día, el omitir comidas durante el día puede causar gastritis y en el caso de aquellas personas que ya la tienen podría ser un motivo para desarrollar úlceras e incluso llegar al grado de volverse sangrantes; de los encuestados el 64% no omite tiempos de comida y el 36% si las omite, debido a la falta de tiempo que tienen para la hora del almuerzo aducen que 30 minutos no les avanza para acudir a sus casas y para evitar comer fuera omiten sus tiempos de comidas.

Tabla N° 17 ¿CONOCE PORCIONES NORMALES PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS?

¿Conoce porciones normales para la ingesta de alimentos?			
SI		NO	
#	%	#	%
28	42%	38	58%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos
 Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 13. ¿CONOCE PORCIONES NORMALES PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS?



ANÁLISIS:

De acuerdo a la edad, género, talla y peso del individuo se debe consumir determinada cantidad de kilocalorías dentro de las cuales se debe incluir el consumo de carne, leches y derivado, cereales, frutas, legumbres y verduras y aceites vegetales, en lo analizado el 42% si conoce porciones normales para la ingesta de alimentos y el 58% desconoce. Debido a que no ha existido la

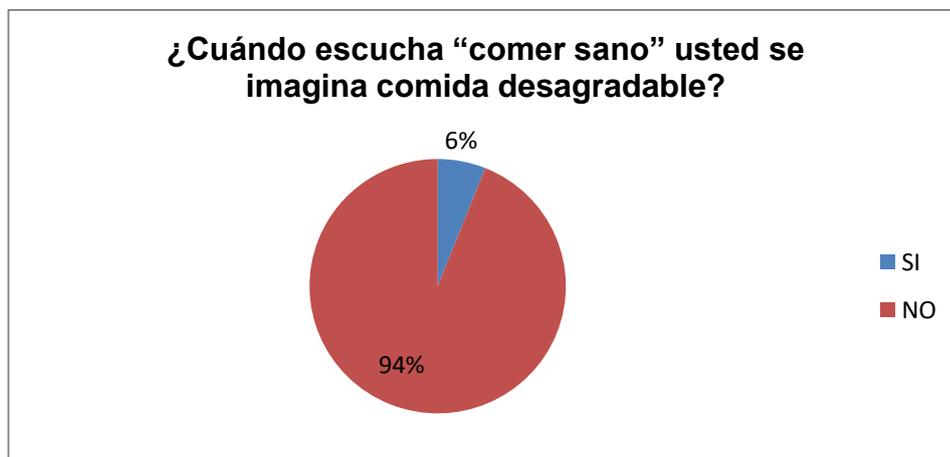
oportunidad de que mantengan una charla con un especialista en dietas o una persona que les instruya como manejar su alimentación.

Tabla N° 18 ¿CUÁNDO ESCUCHA “COMER SANO” USTED SE IMAGINA COMIDA DESAGRADABLE?

¿Cuándo escucha “comer sano” usted se imagina comida desagradable?			
Si		No	
#	%	#	%
4	6%	62	94%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos
Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 14. ¿CUÁNDO ESCUCHA “COMER SANO” USTED SE IMAGINA COMIDA DESAGRADABLE?



ANÁLISIS:

Cuando las dietas son establecidas las personas imaginan comida desagradable e inapetecible pero gracias a la Gastronomía se ha podido crear platos agradables con todas las características organolépticas. De los encuestados el 94% no piensa que sea desagradable el comer sano y el 6% si lo asocia.

Tabla N° 19 ¿LE AGRADA LA IDEA DE UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA SALUDABLE PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA?

¿Le agrada la idea de una propuesta gastronómica saludable para una alimentación sana?			
SI		NO	
#	%	#	%
66	100%	0	0%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 15. ¿LE AGRADA LA IDEA DE UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA SALUDABLE PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA?



ANÁLISIS:

La propuesta gastronómica les ayudará a tener una guía para alimentarse saludablemente y con preparaciones exquisitas y al 100% le agrada la idea de una propuesta gastronómica.

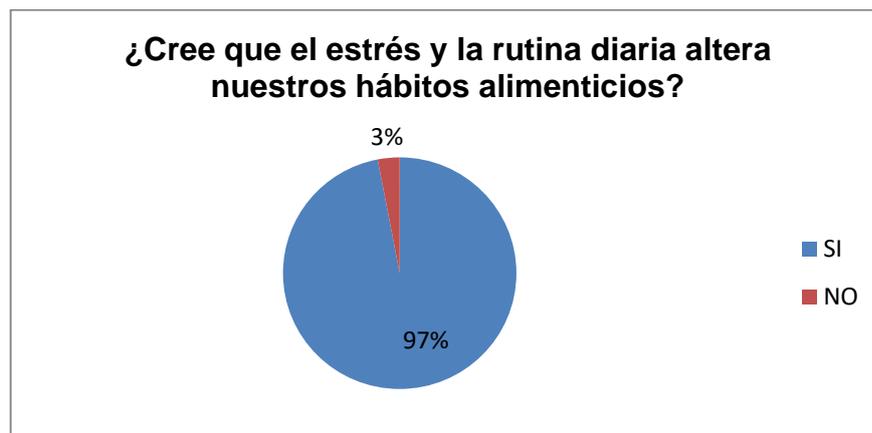
Tabla N° 20 ¿CREE QUE EL ESTRÉS Y LA RUTINA DIARIA ALTERA NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

¿Cree que el estrés y la rutina diaria altera nuestros hábitos alimenticios?			
Si		No	
#	%	#	%
64	97%	2	3%

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 16. ¿CREE QUE EL ESTRÉS Y LA RUTINA DIARIA ALTERAN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS?



ANÁLISIS:

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés el 97% cree que el estrés altera los hábitos alimentarios y el 3% que no influye en sus hábitos.

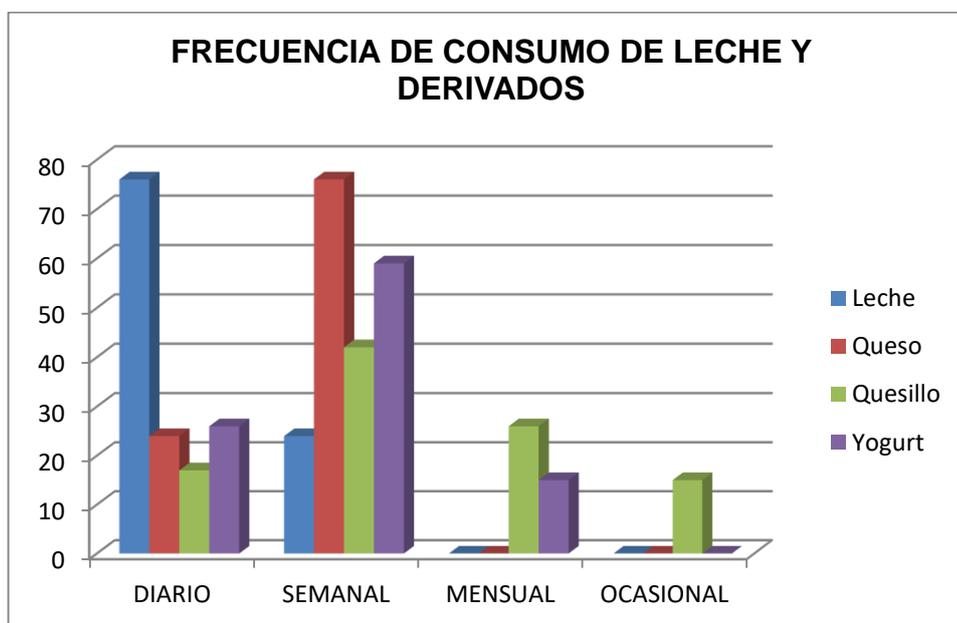
Tabla N° 21 FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Leche	50	76	16	24	0	0	0	0
Queso	16	24	50	76	0	0	0	0
Quesillo	11	17	28	42	17	26	10	15
Yogurt	17	26	39	59	10	15	0	0

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 17. FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y DERIVADOS EN%



ANÁLISIS:

La leche y sus derivados tienen un alto aporte nutricional; grasa, proteínas y carbohidratos de lo analizado lo consumen a diario un 76% de leche y yogurt con un 26% y semanal el queso con un 76%.

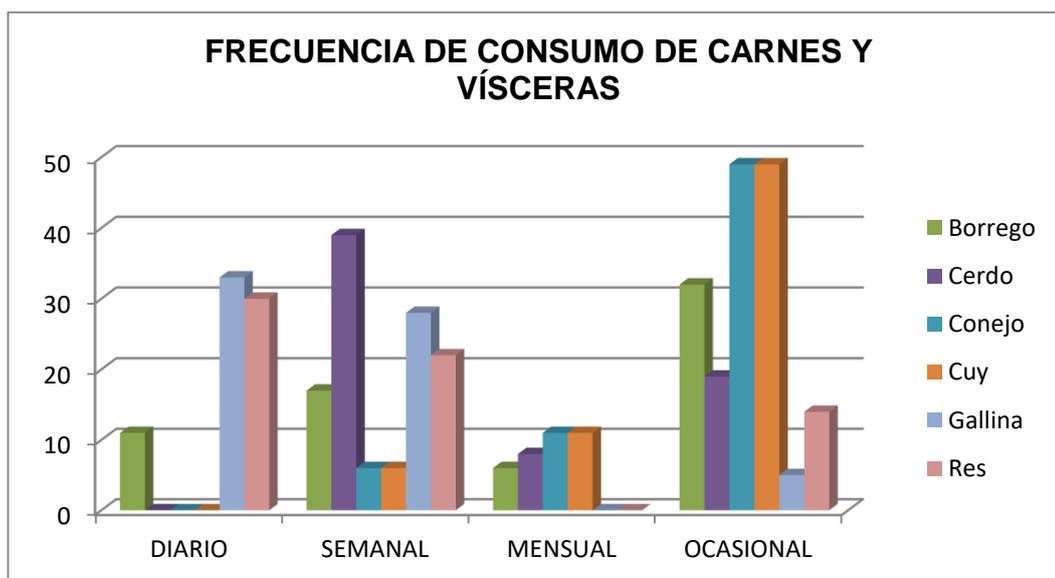
Tabla N° 22 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES Y VÍSCERAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Borrego	11	17	17	26	6	9	32	48
Cerdo	0	0	39	59	8	12	19	29
Conejo	0	0	6	9	11	17	49	74
Cuy	0	0	6	9	11	17	49	74
Gallina	33	50	28	42	0	0	5	8
Res	30	45	22	33	0	0	14	21

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 18. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES Y VÍSCERAS



ANÁLISIS:

La carne es rica en proteínas regeneradoras de tejidos y fuente de defensas gracias a sus vitaminas, en los resultados obtenidos se establece que el 50% consume a diario carne de gallina y 45% carne de res , semanalmente la carne de cerdo en un 59%, ocasionalmente en un 74% el cuy y conejo.

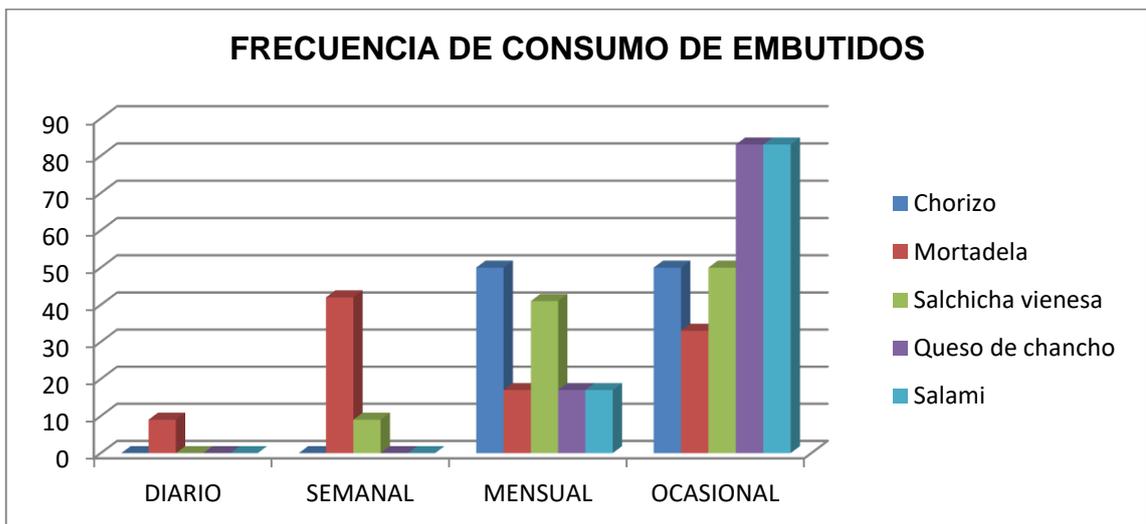
Tabla N° 23 FRECUENCIA DE CONSUMO DE EMBUTIDOS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Chorizo	0	0	0	0	33	50	33	50
Mortadela	6	9	28	42	11	17	22	33
Salchicha vienesa	0	0	6	9	27	41	33	50
Queso de chanco	0	0	0	0	11	17	55	83
Salami	0	0	0	0	11	17	55	83

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 19. FRECUENCIA DE CONSUMO DE EMBUTIDOS



ANÁLISIS:

Los embutidos tienen preservantes químicos que permite conservar la carne procesada de los cuales son consumidos en una frecuencia semanal del 42% en mortadelas, chorizo 50% mensual y ocasionalmente en un 83% queso de chanco y salami.

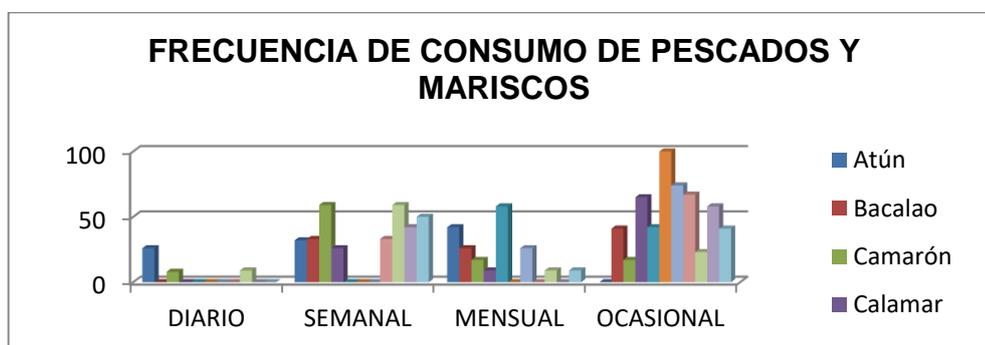
Tabla N° 24 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Atún	17	26	21	32	28	42	0	0
Bacalao	0	0	22	33	17	26	27	41
Camarón	5	8	39	59	11	17	11	17
Calamar	0	0	17	26	6	9	43	65
Concha	0	0	0	0	38	58	28	42
Langosta	0	0	0	0	0	0	66	100
Mejillones	0	0	0	0	17	26	49	74
Ostiones	0	0	22	33	0	0	44	67
Corvina	6	9	39	59	6	9	15	23
Pargo	0	0	28	42	0	0	38	58
Bagre	0	0	33	50	6	9	27	41

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 20. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS



ANÁLISIS:

Los pescados son fuente de proteínas, baja en grasas saturadas y con alto contenido de ácidos grasos omega 3, que protegen la salud del corazón. Son consumidos con frecuencia semanal en un 59% la corvina, mensualmente en un 58% las conchas y ocasionalmente la langosta en un 100%.

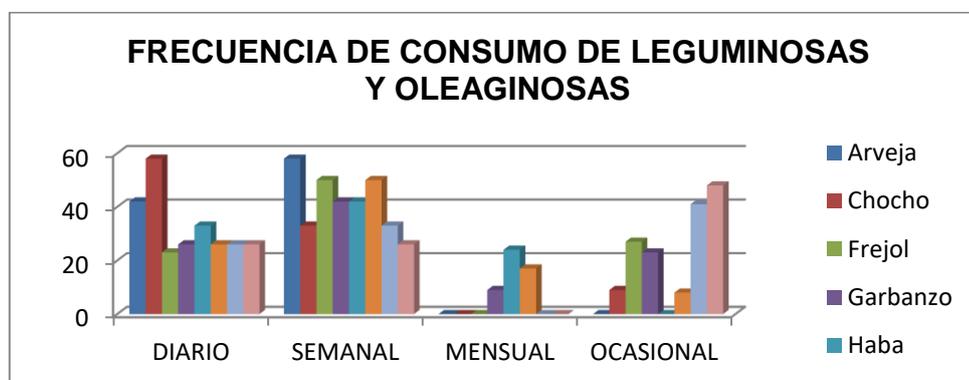
Tabla N° 25 FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Arveja	28	42	38	58	0	0	0	0
Chocho	38	58	22	33	0	0	6	9
Frejol	15	23	33	50	0	0	18	27
Garbanzo	17	26	28	42	6	9	15	23
Haba	22	33	28	42	16	24	0	0
Lenteja	17	26	33	50	11	17	5	8
Maní	17	26	22	33	0	0	27	41
Soya	17	26	17	26	0	0	32	48

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 21. FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS



ANÁLISIS:

Las leguminosas y oleaginosas son productos de consumo frecuente así se determina que el 58% en valores diarios es el chocho semanalmente con un 58% al arveja, mensualmente la haba con un 24% y ocasionalmente con un 48% la soya.

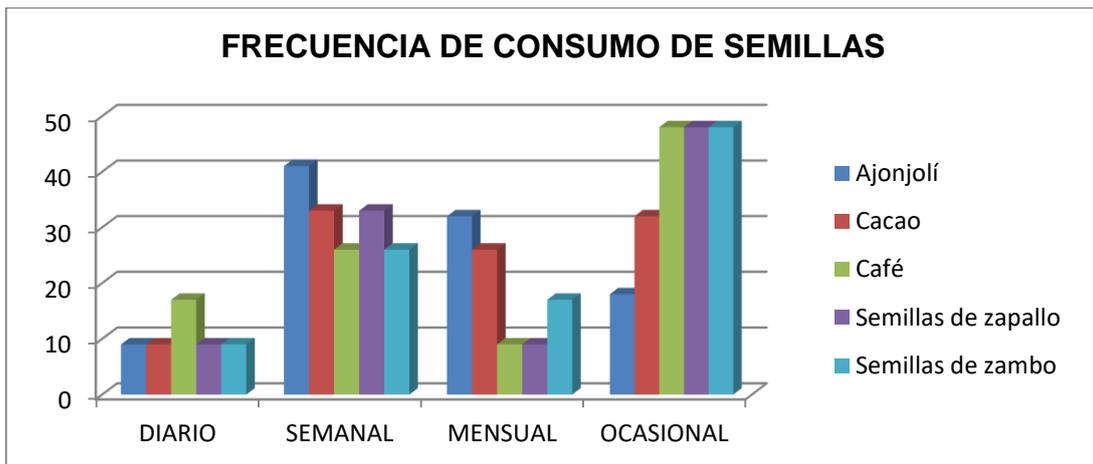
Tabla N° 26 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SEMILLAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANTAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Ajonjolí	6	9	27	41	21	32	12	18
Cacao	6	9	22	33	17	26	21	32
Café	11	17	17	26	6	9	32	48
Semillas de zapallo	6	9	22	33	6	9	32	48
Semillas de zambo	6	9	17	26	11	17	32	48

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 22. FRECUENCIA DE CONSUMO DE SEMILLAS



ANÁLISIS:

Las semillas que se incluyen en la dieta habitual no son consumidas en su mayoría a diario sino ocasionalmente en un porcentaje de 48% en café y semillas de zapallo y zambo.

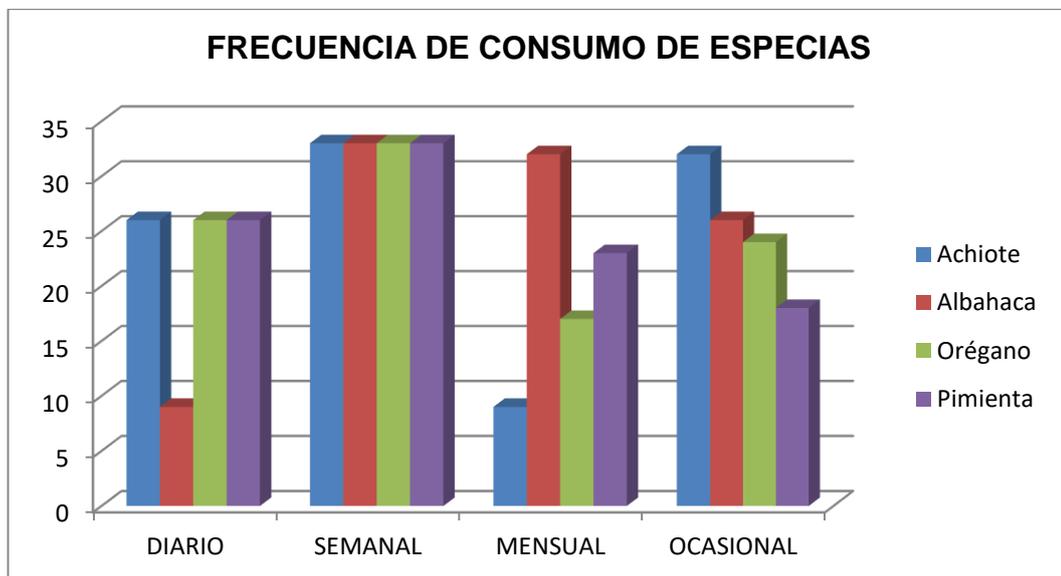
Tabla N° 27 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ESPECIAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Achiote	17	26	22	33	6	9	21	32
Albahaca	6	9	22	33	21	32	17	26
Orégano	17	26	22	33	11	17	16	24
Pimienta	17	26	22	33	15	23	12	18

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 23. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ESPECIAS



ANÁLISIS:

Las especias ayudan a aromatizar las preparaciones y enriquecer el sabor de cada preparación y son utilizados en una frecuencia diaria de 26% achiote, orégano y pimienta.

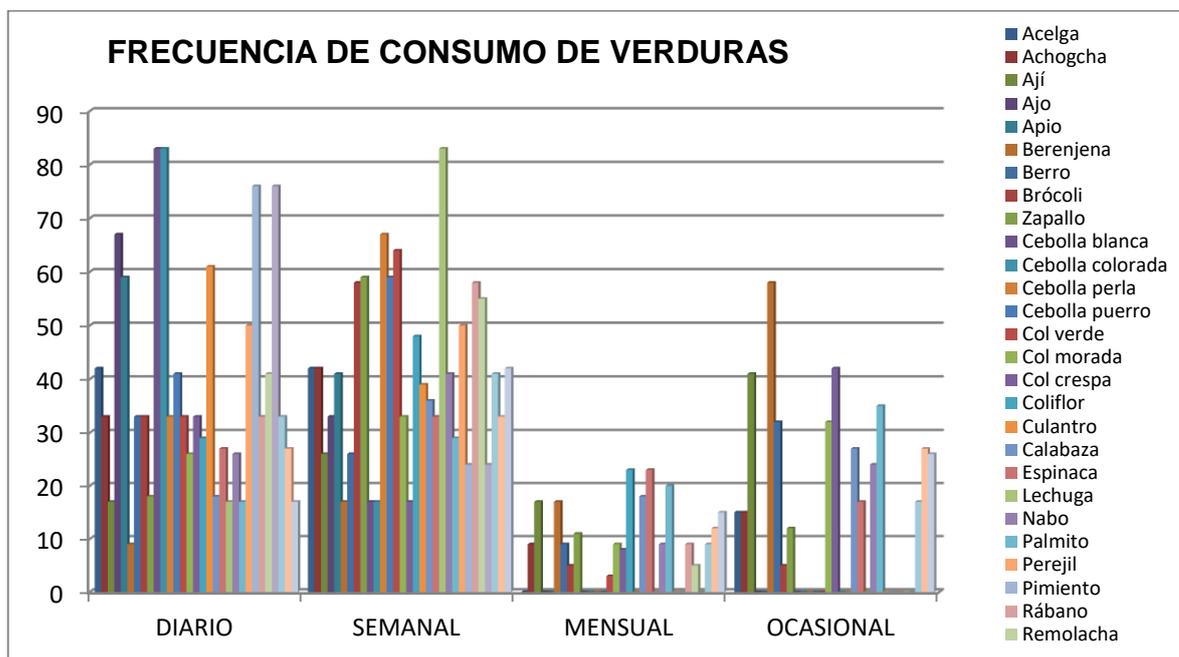
Tabla N° 28 FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Acelga	28	42	28	42	0	0	10	15
Achogcha	22	33	28	42	6	9	10	15
Ají	11	17	17	26	11	17	27	41
Ajo	44	67	22	33	0	0	0	0
Apio	39	59	27	41	0	0	0	0
Berenjena	6	9	11	17	11	17	38	58
Berro	22	33	17	26	6	9	21	32
Brócoli	22	33	38	58	3	5	3	5
Zapallo	12	18	39	59	7	11	8	12
Cebolla blanca	55	83	11	17	0	0	0	0
Cebolla colorada	55	83	11	17	0	0	0	0
Cebolla perla	22	33	44	67	0	0	0	0
Cebolla puerro	27	41	39	59	0	0	0	0
Col verde	22	33	42	64	2	3	0	0
Col morada	17	26	22	33	6	9	21	32
Col crespá	22	33	11	17	5	8	28	42
Coliflor	19	29	32	48	15	23	0	0
Culantro	40	61	26	39	0	0	0	0
Calabaza	12	18	24	36	12	18	18	27
Espinaca	18	27	22	33	15	23	11	17
Lechuga	11	17	55	83	0	0	0	0
Nabo	17	26	27	41	6	9	16	24
Palmito	11	17	19	29	13	20	23	35
Perejil	33	50	33	50	0	0	0	0
Pimiento	50	76	16	24	0	0	0	0
Rábano	22	33	38	58	6	9	0	0
Remolacha	27	41	36	55	3	5	0	0
Tomate riñón	50	76	16	24	0	0	0	0
Vainita	22	33	27	41	6	9	11	17
Zambo	18	27	22	33	8	12	18	27
Zapallo	11	17	28	42	10	15	17	26

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 24. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS



ANÁLISIS:

Las verduras son ricas en vitaminas y minerales ideales para la alimentación sus colores atraen al gusto y permiten que las preparaciones sean más agradables en lo analizado el consumo semanal en más porcentaje es el ajo en un 67%, tomate riñón y pimiento en un 76% semanalmente en un 67% la cebolla perla, en un 83% la lechuga, mensualmente con un 23% la coliflor y la espinaca y ocasionalmente un 58% la berenjena, en un 35% el palmito.

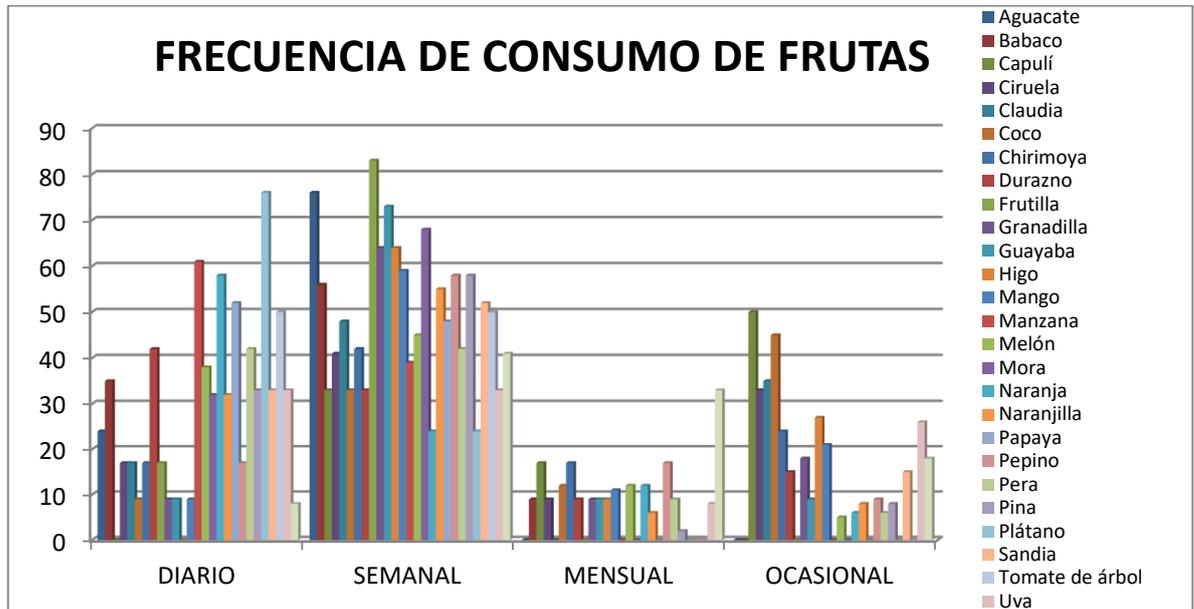
Tabla N° 29 FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Aguacate	16	24	50	76	0	0	0	0
Babaco	23	35	37	56	6	9	0	0
Capulí	0	0	22	33	11	17	33	50
Ciruela	11	17	27	41	6	9	22	33
Claudia	11	17	32	48	0	0	23	35
Coco	6	9	22	33	8	12	30	45
Chirimoya	11	17	28	42	11	17	16	24
Durazno	28	42	22	33	6	9	10	15
Frutilla	11	17	55	83	0	0	0	0
Granadilla	6	9	42	64	6	9	12	18
Guayaba	6	9	48	73	6	9	6	9
Higo	0	0	42	64	6	9	18	27
Mango	6	9	39	59	7	11	14	21
Manzana	40	61	26	39	0	0	0	0
Melón	25	38	30	45	8	12	3	5
Mora	21	32	45	68	0	0	0	0
Naranja	38	58	16	24	8	12	4	6
Naranjilla	21	32	36	55	4	6	5	8
Papaya	34	52	32	48	0	0	0	0
Pepino	11	17	38	58	11	17	6	9
Pera	28	42	28	42	6	9	4	6
Pina	22	33	38	58	1	2	5	8
Plátano	50	76	16	24	0	0	0	0
Sandia	22	33	34	52	0	0	10	15
Tomate de árbol	33	50	33	50	0	0	0	0
Uva	22	33	22	33	5	8	17	26
Uvilla	5	8	27	41	22	33	12	18

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 25. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS



ANÁLISIS:

Las frutas son ricas en vitaminas y minerales. Garantizan una dieta equilibrada en frecuencia diaria con un 76% el plátano, semanalmente con 83% la frutilla, mensualmente la uvilla con un 33%, y ocasionalmente el capulí con un 50%.

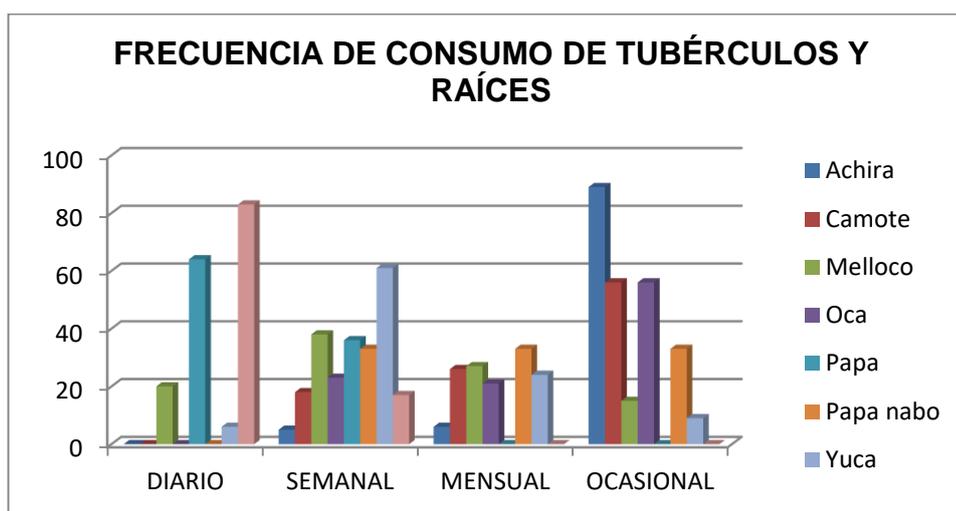
Tabla N° 30 FRECUENCIA DE CONSUMO DE TUBÉRCULOS Y RAÍCES

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Achira	0	0	3	5	4	6	59	89
Camote	0	0	12	18	17	26	37	56
Melloco	13	20	25	38	18	27	10	15
Oca	0	0	15	23	14	21	37	56
Papa	42	64	24	36	0	0	0	0
Papa nabo	0	0	22	33	22	33	22	33
Yuca	4	6	40	61	16	24	6	9
Zanahoria	55	83	11	17	0	0	0	0

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 26. FRECUENCIA DE CONSUMO DE TUBÉRCULOS Y RAÍCES



ANÁLISIS:

Los tubérculos y raíces tienen una frecuencia de consumo diario con un 64% la papa semanalmente la yuca con un 61% mensual el consumo de papa nabo con un 33% y ocasionalmente la achira con un 89%

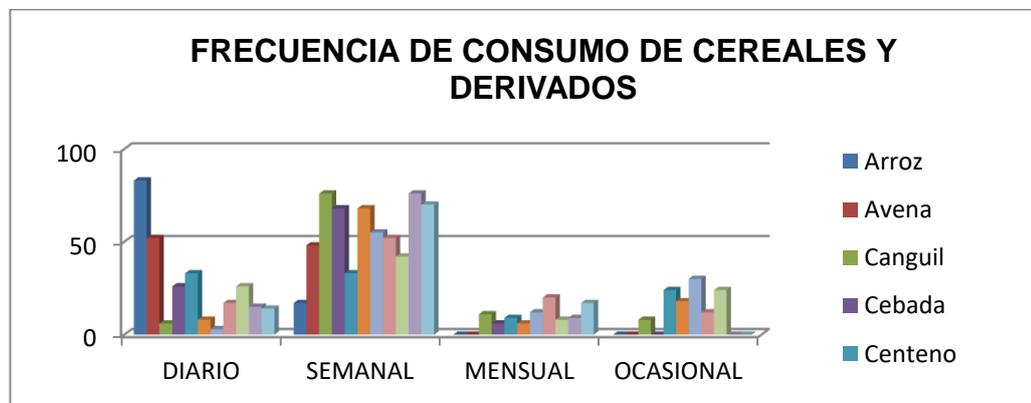
Tabla N° 31 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES Y DERIVADOS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Arroz	55	83	11	17	0	0	0	0
Avena	34	52	32	48	0	0	0	0
Canguil	4	6	50	76	7	11	5	8
Cebada	17	26	45	68	4	6	0	0
Centeno	22	33	22	33	6	9	16	24
Chulpi	5	8	45	68	4	6	12	18
Maíz tostado	2	3	36	55	8	12	20	30
Maíz tierno	11	17	34	52	13	20	8	12
Morocho	17	26	28	42	5	8	16	24
Quínoa	10	15	50	76	6	9	0	0
Trigo	9	14	46	70	11	17	0	0

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 27. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES Y DERIVADOS



ANÁLISIS:

Los cereales y derivados son fuente de carbohidratos y fibras que ayudan al metabolismo y a la digestión de alimentos generando energía con frecuencia diaria consumen con un 83% el arroz, semanalmente con un 76% la quínoa y el

canguil, mensualmente 20% maíz tierno, y ocasionalmente con un 24% centeno y morocho.

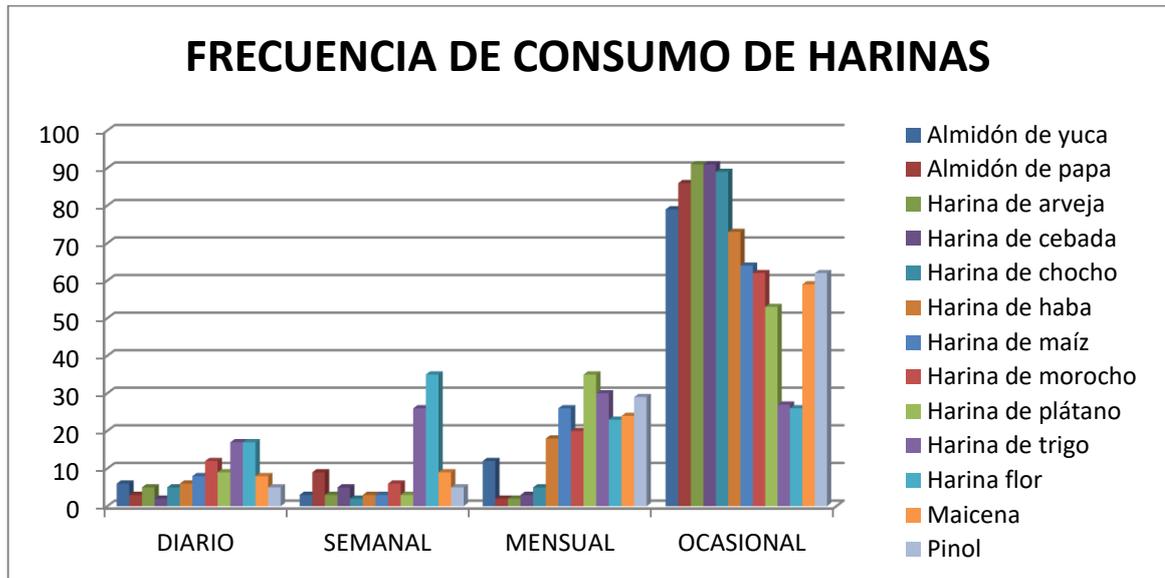
Tabla N° 32 FRECUENCIA DE CONSUMO DE HARINAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Almidón de yuca	4	6	2	3	8	12	52	79
Almidón de papa	2	3	6	9	1	2	57	86
Harina de arveja	3	5	2	3	1	2	60	91
Harina de cebada	1	2	3	5	2	3	60	91
Harina de chocho	3	5	1	2	3	5	59	89
Harina de haba	4	6	2	3	12	18	48	73
Harina de maíz	5	8	2	3	17	26	42	64
Harina de morocho	8	12	4	6	13	20	41	62
Harina de plátano	6	9	2	3	23	35	35	53
Harina de trigo	11	17	17	26	20	30	18	27
Harina flor	11	17	23	35	15	23	17	26
Maicena	5	8	6	9	16	24	39	59
Pinol	3	5	3	5	19	29	41	62

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 28. FRECUENCIA DE CONSUMO DE HARINAS



ANÁLISIS:

Cada tipo de harina tiene un aporte nutricional diferente en cuanto a su tiempo de cocción, cualidades y usos típicos. En frecuencia de consumo diario con un 17% la harina de trigo y harina flor, semanal con un 35% harina flor, mensual con un 35% la harina de plátano.

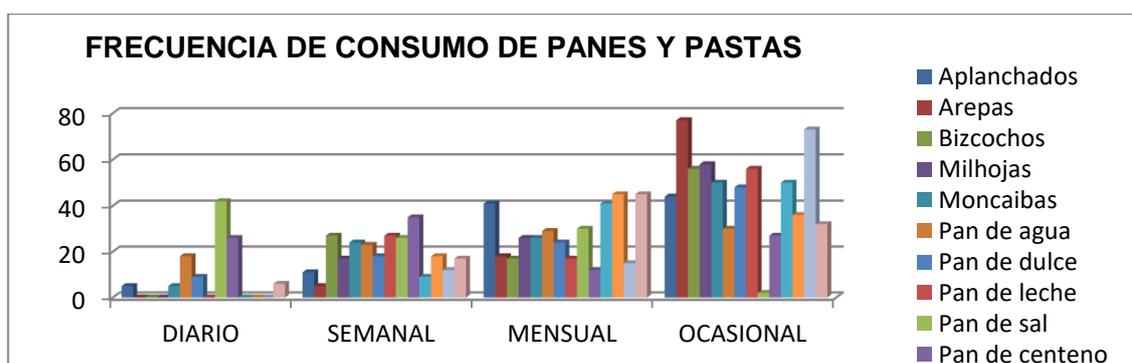
Tabla N° 33 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PANES Y PASTAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Aplanchados	3	5	7	11	27	41	29	44
Arepas	0	0	3	5	12	18	51	77
Bizcochos	0	0	18	27	11	17	37	56
Milhojas	0	0	11	17	17	26	38	58
Moncaibas	3	5	16	24	17	26	33	50
Pan de agua	12	18	15	23	19	29	20	30
Pan de dulce	6	9	12	18	16	24	32	48
Pan de leche	0	0	18	27	11	17	37	56
Pan de sal	28	42	17	26	20	30	1	2
Pan de centeno	17	26	23	35	8	12	18	27
Pan injerto	0	0	6	9	27	41	33	50
Pan de molde	0	0	12	18	30	45	24	36
Quesadillas	0	0	8	12	10	15	48	73
Roscas	4	6	11	17	30	45	21	32

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 29. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PANES Y PASTAS



ANÁLISIS:

La frecuencia de consumo de panes y pastas a diario sobresale el porcentaje de pan de sal con un 42%, semanal pan centeno con un 35%, mensual pan de molde y roscas con un 45% y ocasionalmente con un 77% las arepas.

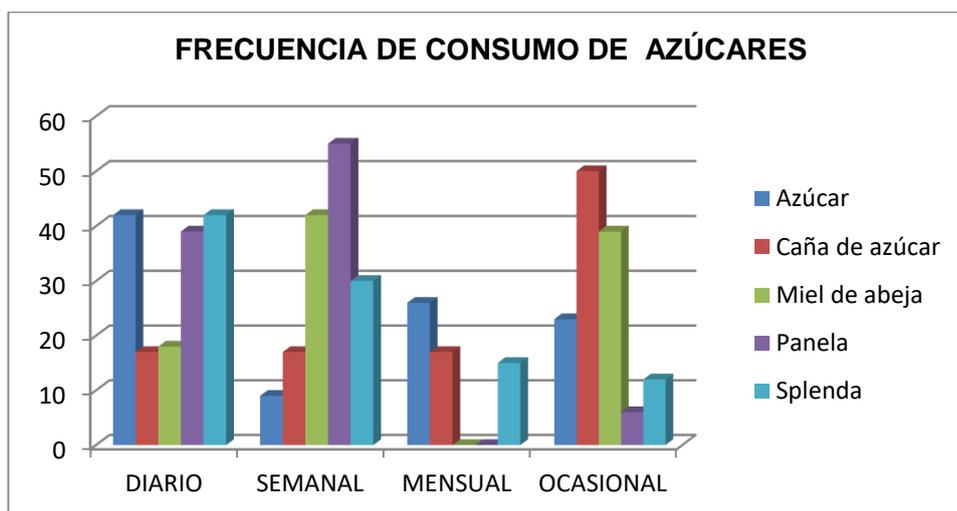
Tabla N° 34 FRECUENCIA DE CONSUMO DE AZÚCARES

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Azúcar	28	42	6	9	17	26	15	23
Caña de azúcar	11	17	11	17	11	17	33	50
Miel de abeja	12	18	28	42	0	0	26	39
Panela	26	39	36	55	0	0	4	6
Splenda	28	42	20	30	10	15	8	12

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Gráfico N° 30. FRECUENCIA DE CONSUMO DE AZÚCARES



ANÁLISIS:

Los azúcares son carbohidratos simples que se descomponen rápidamente en el organismo, y son de rápida utilización, su consumo diario con un 42% el azúcar y splenda, semanalmente con un 55 % la panela, mensual azúcar con un 26%, y ocasionalmente con un 50% la caña de azúcar.

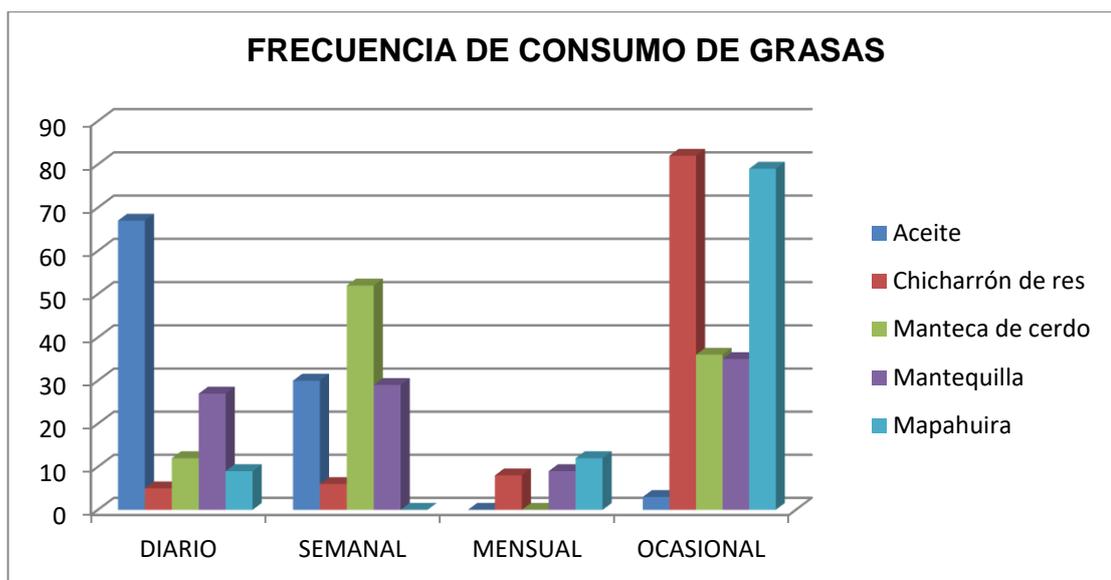
Tabla N° 35 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRASAS

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Aceite	44	67	20	30	0	0	2	3
Chicharrón de res	3	5	4	6	5	8	54	82
Manteca de cerdo	8	12	34	52	0	0	24	36
Mantequilla	18	27	19	29	6	9	23	35
Mapahuira	6	9	0	0	8	12	52	79

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 31. FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRASAS



ANÁLISIS:

Las grasas aportan energía al organismo su frecuencia de consumo diario es el aceite con un 67%, semanal 52% manteca de cerdo, mensual 12% mapahuira y ocasional 82% chicharrón de res.

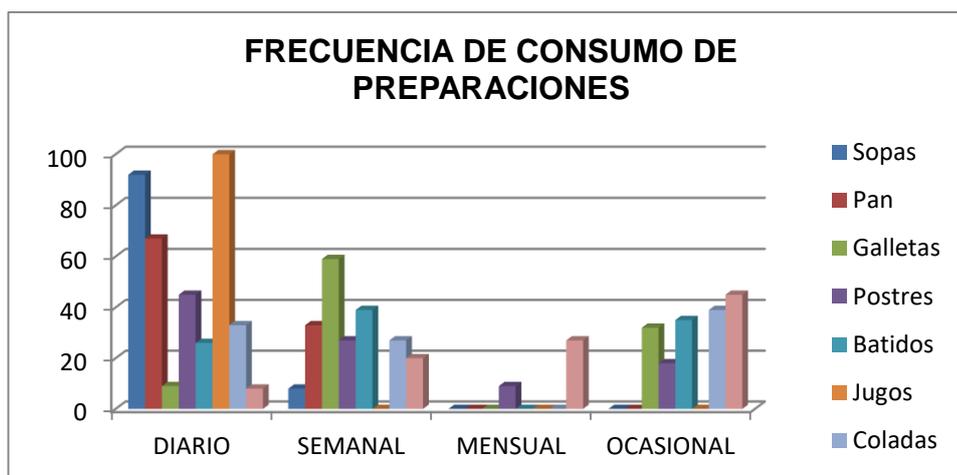
Tabla N° 36 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PREPARACIONES

PRODUCTO	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL		OCASIONAL	
	N.-	%	N.-	%	N.-	%	N.-	%
Sopas	61	92	5	8	0	0	0	0
Pan	44	67	22	33	0	0	0	0
Galletas	6	9	39	59	0	0	21	32
Postres	30	45	18	27	6	9	12	18
Batidos	17	26	26	39	0	0	23	35
Jugos	66	100	0	0	0	0	0	0
Coladas	22	33	18	27	0	0	26	39
Tortas	5	8	13	20	18	27	30	45

Fuente: encuestas aplicadas a los servidores públicos

Elaborado por: ALOMIA, Karina

Grafico N° 32. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PREPARACIONES



ANÁLISIS:

La frecuencia de consumo de preparaciones es del 92% sopas, 67% pan, postres 45% jugos 100%, ocasional galletas 32% y tortas 45%.

B. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

“PROPUESTA GASTRONÓMICA SALUDABLE
PARA LOS SERVIDORES PÚBLICOS
DEL COLEGIO AMELIA GALLEGOS DÍAZ”



TEMA

“PROPUESTA GASTRONÓMICA SALUDABLE PARA LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL COLEGIO AMELIA GALLEGOS DÍAZ”

DATOS INFORMATIVOS

El presente trabajo de investigación se realizó en el Colegio Amelia Gallegos Díaz de la ciudad de Riobamba, ubicado en la parroquia Veloz, cerca del Hospital Policlínico de Riobamba, el análisis se ejecutó a 66 servidores públicos de los cuales pertenecen al personal docente 37 de nombramiento y 17 de contrato y personal administrativo 7 administrativos y 5 de servicio.

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La carga horaria de los servidores públicos ha exigido que los mismos omitan tiempos de comida, para consumir sus alimentos en sus hogares y evitar comidas rápidas que se expenden en lugares cercanos, lo que ha desencadenado varias enfermedades por sus hábitos alimentarios inadecuados lo que perjudica su estilo de vida y el desarrollo de sus actividades.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es importante porque cuando se habla de una gastronomía saludable se refiere al hábito de consumir los alimentos ideales para satisfacer las necesidades generales del cuerpo y bienestar de la salud.

Es necesario desarrollar esta propuesta, para disminuir el índice de enfermedades desencadenadas por los malos hábitos alimentarios como sobrepeso y gastritis y con la misma poder tener una guía en la cual se pueda basar para preparaciones saludables y exquisitas a todos los sentidos, cambiando así las ideologías de cada servidor y dejando volar su imaginación para innovar preparaciones agradables y nutritivas.

OBJETIVOS

GENERAL

- Mejorar los hábitos alimentarios de los servidores públicos del Colegio Amelia Gallegos Díaz

ESPECIFICOS

- Dar a conocer las propiedades nutricionales de algunos alimentos
- Incentivar a la preparación de recetas con características sensoriales gastronómicamente aceptables.
- Sugerir consejos o tips para ayudar a cambiar su estilo de vida.

PRODUCTOS A UTILIZAR

Producto	Beneficio
Soya	Proporciona la mayor cantidad de proteínas, su alto contenido en aminoácidos son similares a los que ofrece la leche o los huevos, evita la osteoporosis, debido a su función hormonal mejora los síntomas y malestares de la etapa menopáusica.
Garbanzo	Leguminosa fácil de encontrar en nuestro medio. Es rica en almidones y fibra. Contiene hierro y proteínas de origen vegetal. Combinadas con arroz o trigo alcanzan un alto valor biológico, es decir sirve para construir el tejido muscular de forma eficiente. Se la puede utilizar para espesar las sopas.
Habas	Leguminosas con una elevada composición de proteínas y fibras. Son ricas en vitamina C, E, A B1, B2 y minerales como el potasio en su mayoría fósforo, sodio y calcio. Aportan también lecitina y colina por lo cual mejoran la memoria y los cuadros de Alzheimer, así como también ayudan a prevenir esta enfermedad. Son diuréticas y depurativas. Las habas secas son más nutritivas que las tiernas y se las puede degustar cocidas o tostadas.
Quinoa	Rica en proteínas , hierro y magnesio y su sabor es agradable y textura suave, y es excepcionalmente versátil y fácil de usar.
Maní	Nutre y fortalece la dermis por su elevado contenido de ácidos grasos insaturados y niacina. El déficit de estos nutrientes se manifiesta con piel seca, agrietada y rojiza, facilita la síntesis de colágeno y de elastina necesaria para el buen estado de vasos sanguíneos, cartílagos, pulmones y dermis.
Frejoles	Ejercen una acción protectora sobre la piel y la mucosa debido que por la niacina y ácido pantoténico, que actúan sobre las raíces del cabello. Estas vitaminas son necesarias cuando se registran problemas de caída y fragilidad capilar, seborrea y caspa.
Chochos	Fuente de fósforo, mineral que beneficia la memoria hierro y calcio, nutrientes que fortalecen el sistema óseo y la actividad músculo cardíaca
Kiwi	Rico en vitamina C; Incluso duplica los valores que posee una naranja. También es fuente de vitamina E.
Uvas	Estas frutas, sobre todo las de color negro, contienen en su cascara y en sus semillas (resveratrol), un poderoso antioxidante que evita el envejecimiento prematuro y da elasticidad a las arterias, favoreciendo la circulación sanguínea y por ende, el aporte de oxígeno, la cascara de la uva también es rica en fibra, lo cual facilita la digestión.
Pescado	Es un excelente alimento porque aporta ácidos grasos, omega 3 que ejercen una importante función de protección cardiovascular, sobre todo el salmón, el mero y el picudo.

RECETA N. 1			
NOMBRE DE LA RECETA		Flan de fideos con atún	
NÚMERO DE PAX	6 pax	TIPO DE PLATO	ENTRADA
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Fideos cocidos	3	Tazas	
Atún	1	Lata	
Pimiento rojo	1	Unidad	
Leche evaporada	1	Lata	
Huevos	4	Unidades	
Queso parmesano	$\frac{3}{4}$	Taza	
Mantequilla	1	Cucharadita	
Sal/ pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>En un bowl mezclar los huevos con la leche y el atún, añada los pimientos y el fideo, sazone con sal y pimienta y parmesano y mezcle bien, vierta en un molde y hornee hasta que cuaje. Sirva frio con mayonesa y perejil picado. Utilice fideo corto o algún restante.</p>			

RECETA N. 2			
NOMBRE DE LA RECETA		Crema de puerro y papas	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Entrada
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Puerro	1	Unidad	
Cebolla perla	½	Unidad	
Papa	½	Kilo	
Mantequilla	1	Cucharada	
Caldo	3	Tazas	
Leche	1	Taza	
Sal / pimienta	Pizca	Pizca	
Crema de leche	1	Taza	
Cebollín	1	Cucharadita	
PREPARACIÓN			
<p>Caliente la mantequilla en una cacerola, añada la cebolla perla y la cebolla puerro. Agregar el caldo y las papas peladas y picadas finamente a fuego lento por 20 minutos aproximadamente o hasta que las papas estén bien cocidas. Entibie licue y cernir. Agregue las leches sazone y caliente antes de servir, se decora con cebollín picado.</p>			

RECETA N. 3			
NOMBRE DE LA RECETA		Chupe de habas	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Entrada
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Habas	1	Kilo	
Cebolla perla	1	Unidad	
Tomate riñón	1	Unidad	
Ajo	1	Unidad	
Queso fresco	200	Gramos	
Papas	½	Kilo	
Aceite	1	Cucharada	
Sal/ pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Sofreír la cebolla en el aceite, agregue el ajo y sazone.</p> <p>Cuando la cebolla este transparente, añada el tomate y rehogue hasta deshacerlo. Eche el agua y las habas peladas. Deje cocer a fuego lento e incorporar las papas cortadas en cubos. Antes de finalizar la preparación agregue la leche los huevos y el queso desmenuzado.</p>			

RECETA N. 4			
NOMBRE DE LA RECETA		Berenjenas rellenas	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Entrada
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Berenjena mediana	3	Unidades	
Cebolla perla	2	Unidades	
Tomate sin piel y sin semilla picado	5	Unidades	
Perejil picado	2	Cucharadas	
Ajo	3	Unidades	
Pasas	¼	Taza	
Aceite de oliva	3	Cucharadas	
Azúcar	2	Cucharaditas	
Sal /pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Corte las berenjenas en dos a lo largo, coloque sal encima y deje reposar 30 minutos, enjuagar bajo abundante agua para retirar la sal, retire la parte central de la berenjena dejando un borde de ½ centímetro. Pique finamente la pulpa retirada, sofría la cebolla en el aceite de oliva hasta que este transparente inmediatamente incorpore el tomate finamente picado, perejil, ajo pasas y la pulpa de la berenjena, sazone y añada el azúcar. Rellene las mitades con la preparación realizada coloque en un lata para horno y a 180 C por 30 minutos deje cocinar hasta que estén tiernas.</p>			

RECETA N. 5			
NOMBRE DE LA RECETA		Minestrones de garbanzo	
NÚMERO DE PAX	4 PAX	TIPO DE PLATO	Entrada
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Garbanzo	¼	Kilo	
Cebolla	1	Unidad	
Tomate	1	Unidad	
Ajo molido	½	Cucharadita	
Ají	½	Cucharadita	
Culantro	1	Cucharadita	
Orégano	1	Cucharadita	
Fideos coditos	250	Gramos	
Sal / pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Cocine el garbanzo hasta que estén tiernos puede utilizar olla de presión.</p> <p>Sofreír la cebolla hasta que este transparente añada el ajo, ají tomate, culantro y orégano, agregue los garbanzos cocidos junto añada agua y deje hervir, por ultimo coloque el fideo y sirva caliente.</p>			

RECETA N. 6			
NOMBRE DE LA RECETA		Pechugas rellenas de manzana y queso	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Fuerte
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Pechuga de pollo	2	Unidades	
Cebolla perla	1	Unidad	
Mantequilla	2	Cucharadas	
Manzana verde	1	Unidad	
Miel de abeja	1	Cucharada	
Orégano	2	Gramos	
Queso rallado	100	Gramos	
Sal / pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Cortar las pechugas en dos para obtener cuatro porciones, cortar en un lado para crear un bolsillo, sazonar con sal y pimienta por dentro y fuera y dejar reposar.</p> <p>Dorar la cebolla en mantequilla agregar la manzana y la miel</p> <p>Dejar evaporar el líquido y añadir el orégano</p> <p>Rellenar las pechugas con la preparación anterior y un poco de queso cerrar con palillos en un sartén dorar las pechugas, controlando la temperatura dejamos cocinara hasta que la carne este totalmente cocida</p>			

RECETA N. 7			
NOMBRE DE LA RECETA		Rollito primavera	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Fuerte
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Champiñones laminados	2	Tazas	
Mantequilla	1	Cucharadita	
Pechuga de Pollo	2	Unidades	
Pimiento rojo	2	Unidades	
Albahaca	15	Hojas	
Aceite de oliva	2	Cucharada	
Paprika	1	Cucharada	
Agua o vino blanco	¼	Taza	
Sal / pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Saltear los champiñones en la mantequilla, hasta que estén dorados. sazonar y reservar</p> <p>Cortar la pechuga en dos, abrir cada mitad en dos y sazonar</p> <p>Rellenar con champiñones pimientos y albahaca</p> <p>Enrollar cada mitad y amarrar. Espolvorear con paprika sal y pimienta</p> <p>Dorar el pollo en un sartén antiadherente con aceite de oliva, incorporar el agua o vino, tapar y dejar cocinar a fuego lento.</p> <p>Servir con ensalada fresca</p>			

RECETA N. 8			
NOMBRE DE LA RECETA		Albóndigas vegetarianas	
NÚMERO DE PAX	6 pax	TIPO DE PLATO	Fuerte
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Lentejas	1	Taza	
Cebolla perla	1	Unidad	
Apio	½	Taza	
Ajo molido	2	Cucharaditas	
Champiñones	½	Kilo	
Almendra sin cascara	1	Taza	
Mayonesa	1/3	Taza	
Apanadura	2	Tazas	
Sal / pimienta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Cocinar la lenteja hasta que este suave</p> <p>Dorar en un sartén con un poco de aceite las cebollas, apio ajo enfriar y reservar.</p> <p>Saltear los champiñones hasta dorar, enfriar</p> <p>Procesar las lentejas con las almendras y lo reservado anteriormente y sazonar</p> <p>Moldear 6 albóndigas freír 5 minutos cada lado.</p> <p>Servir con ensaladas.</p>			

RECETA N. 9			
NOMBRE DE LA RECETA		Envuelto de pescado	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Fuerte
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Filetes de pescado	6	Unidades	
Quinoa	100	Gramos	
Zanahoria	100	Gramos	
Crema de leche	$\frac{3}{4}$	Tazas	
Maicena	1	Cucharada	
Cebollín	1	Cucharada	
Queso parmesano rallado	100	Gramos	
Jugo de limón	1	Cucharada	
Ajo en polvo, paprika, sal , pimenta	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Cocine la quinoa y reserve, rallar la zanahoria y mezclar con crema de leche y cebollín espolvorear la maicena y el queso parmesano, sazone a l gusto, proceder a limpiar los filetes de pescado y colocar sal pimienta y el jugo de limón y rellenar con la mezcla anterior y lo enrollamos, coloque en una fuente engrasada espolvorear paprika y cocinar por 10 minutos en el horno a temperatura baja y servir con arroz blanco.</p>			

RECETA N. 10			
NOMBRE DE LA RECETA		Estofado de pollo al anís	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Fuerte
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Aceite	4	Cucharadas	
Jengibre	½	Cucharadita	
Ajo	2	Unidades	
Anís estrella	3	Unidades	
Pollo	1	Unidad	
Salsa de soya	1	Cucharada	
Caldo de pollo	1	Taza	
Sal / pimienta	Pizca	Pizca	
Maicena	2	Cucharaditas	
PREPARACIÓN			
<p>Caliente el aceite en una cacerola, añade el jengibre, los ajos y el anís estrellado troceado, agregue el pollo y dore bien. Añada sal, salsa de soya el caldo y tape para dejar cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté listo, diluya la maicena en un poquito de agua fría y agregue a la preparación espere hasta que espese retirar del fuego y decorar con cebollín picado.</p>			

RECETA N. 11			
NOMBRE DE LA RECETA		Cake de linaza y plátano	
NÚMERO DE PAX	10 pax	TIPO DE PLATO	Postre
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Semillas de linaza	½	Taza	
Harina	1	Taza	
Harina integral	½	Taza	
Polvo de hornear	¼	Cucharadita	
Bicarbonato de sodio	1	Cucharadita	
Aceite vegetal	¼	Taza	
Azúcar	½	Taza	
Huevo	1	Unidad	
Clara	1	Unidad	
Plátano machacado	1 ½	Taza	
Nueces	½	Taza	
Sal	Pizca	Pizca	
PREPARACIÓN			
<p>Engrasar un molde para cake y precalentar el horno a 180 C</p> <p>Moler las semillas de linaza y mezclar con los ingredientes secos</p> <p>Incorporar en un bowl aceite, azúcar huevo clara y plátano.</p> <p>Mezclar todos los ingredientes para incorporar las nueces</p> <p>Hornear por una hora desmoldar y enfriar servir con chocolate derretido</p>			

RECETA N. 12			
NOMBRE DE LA RECETA		Galletitas de avena y pera	
NÚMERO DE PAX	30 unidades	TIPO DE PLATO	Postre
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Pera picada	2/3	Taza	
Agua hirviendo	1/3	Taza	
Mantequilla sin sal	50	Gramos	
Claras de huevo	¼	Taza	
Esencia de vainilla	1	Cucharadita	
Harina	½	Taza	
Canela en polvo	1	Cucharadita	
Polvo de hornear	1	Cucharadita	
Avena	2 ½	Tazas	
PREPARACIÓN			
<p>Procesar las peras con el agua y agregar la mantequilla y el azúcar.</p> <p>Procedemos a batir con batidora eléctrica hasta integrar bien. Seguir batiendo y agregar las claras y la esencia de vainilla.</p> <p>Agregar la harina, canela y polvo de hornear.</p> <p>Mezclar con movimientos envolventes agregar la avena y mezclar.</p> <p>Colocar la mezcla por cucharadas en una lata engrasada</p> <p>Hornear por 10 minutos en el horno a 180 C.</p>			

RECETA N. 13

NOMBRE DE LA RECETA		Helados de yogurt	
NÚMERO DE PAX	4 pax	TIPO DE PLATO	Postre
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Fresas	1	Taza	
Jugo de limón	1	Cucharadita	
Yogurt natural	1	Taza	
Miel al gusto			
PREPARACIÓN			
Licuar las fresas sin agua, si es otra fruta al igual utilizar la mínima cantidad de agua. Endulzar con miel y añadir el jugo de limón Mezclar bien con el yogurt natural. Colocar el moldecitos y llevar al congelador			

RECETA N. 14			
NOMBRE DE LA RECETA		Delicia de camote	
NÚMERO DE PAX	10 pax	TIPO DE PLATO	Postre
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Camote amarillo	½	Kilo	
Leche fresca	½	Litro	
Leche evaporada	1	Lata grande	
Harina	125	Gramos	
Azúcar	150	Gramos	
Clavo de olor, pimienta dulce	Al gusto	Al gusto	
PREPARACIÓN			
<p>Sancochar el camote y pelar</p> <p>Licuar con leche fresca y colar</p> <p>Cocinar a fuego lento y agregar la harina, azúcar, canela clavo de olor hasta tomar punto.</p> <p>Verter la leche evaporada mezclar y servir</p>			

RECETA N. 15			
NOMBRE DE LA RECETA		Budín de frutas	
NÚMERO DE PAX	6 Pax	TIPO DE PLATO	Postre
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	
Durazno en lata	1	Unidad	
Ciruela pasa	100	Gramos	
Galleta de vainilla	6	Unidades	
Huevo	6	Huevos	
Azúcar en polvo	6	Cucharadas	
Esencia de vainilla	1	Cucharadita	
Leche caliente	½	Litro	
Mantequilla	1	Cucharada	
PREPARACIÓN			
<p>Engrase un molde con cavidad en el centro y esparcir con azúcar en polvo. Corte en trocitos los duraznos y las ciruelas pasas. Coloque en el molde junto con las galletas, en un bowl mezcle los huevos, agregue el azúcar la esencia de vainilla y la leche mezcle y vierta cuidadosamente en el molde y deje reposar unos minutos.</p> <p>Lleve al horno en baño maría a 180 C por 45 minutos hasta que cuaje. deje enfriar para desmoldar.</p>			

PORCIONES ADECUADAS DE ALIMENTOS

En un adulto es adecuado mantener su estado nutricional y de salud logrando así que realice sus actividades diarias con eficiencia.

Ilustración 7 (Características Nutricionales)

CARACTERISTICAS NUTRICIONALES	
VALOR CALORICO TOTAL	2000-2500 Kcal
CARBOHIDRATOS	55-60% (90% COMPLEJOS Y 10% SIMPLES)
GRASAS	25-30% (10% ACIDOS GRASOS SATURADOS, MONOINSATURADOS Y POLINSATURADOS)
PROTEINAS	10-15% (ALTO VALOR BIOLOGICO)

Fuente manual de Dietoterapia autor: Dra. Sara Betancourt

Distribuyendo su alimentación en 5 tiempos de comida

- Desayuno
- Colación
- Almuerzo
- Colación
- Merienda

TIPS PARA UN ADECUADO ESTILO DE VIDA

Ilustración 8 (ESTILO DE VIDA)



FUENTE: <http://llamadoalaconciencia.wordpress.com/tag/estilos-de-vida/>

- Expresar gratitud a las pequeñas cosas de la vida, a la oportunidad de vivir y con cada uno de los cuidados que le damos a nuestras vidas. Y nuestro organismo.
- Evitar factores de riesgo como el tabaco, alcohol, sedentarismo consumo elevado de sal y grasas saturadas.
- Realizar actividad física
- Realice un calentamiento previo para una mejor elongación.
- Descansar el tiempo necesario y en adecuadas condiciones.
- Organizar adecuadamente el tiempo.
- Tomar en cuenta la composición de la pirámide alimentaria.
- No omitir tiempos de comida

- Alimentarse mejor no implica comer menos ni desagradable hay que saber innovar preparaciones utilizando productos que beneficien a nuestro organismo.
- Consumir al menos 10 vasos de agua diarios
- No acostarse inmediatamente después de las comidas
- Cuidar mucho la preparación de los alimentos evitando las frituras, limpiando bien los alimentos crudos,

VII. CONCLUSIONES

- De lo analizado en las características sociodemográficas de la población se determina que el 41% son de género masculino y el 59% de género femenino, encontrándose en un grupo etáreo adulto, de acuerdo a su edad.
- Se establece que por el horario de labores diarias las personas comen muy rápidamente lo que no permite una buena digestión.
- Se concluyen que no practican hábitos alimentarios por lo que omiten tiempos de comidas, comen en lugares cercanos como bares y fastfood por el poco tiempo disponible.
- Se determina que los servidores públicos ingieren alimentos variados de los cuales se puede decir que existe una frecuencia de consumo.

En el consumo diario leche, yogurt, gallina, carne de res, chochos, achiote, orégano, pimienta, ajo, tomate riñón, pimienta, plátano, papa, arroz, harina de trigo, harina flor, pan de sal, azúcar y splenda, aceite.

En el consumo semanal el queso, carne de cerdo, mortadela, corvina, arveja, cebolla perla, lechuga, canguil, quínoa, panela, manteca de chanco.

En el consumo ocasional conejo, cuy, borrego, salami, chorizo, queso de chanco, concha, langosta, soya, café, semillas de zapallo, semillas de zambo, berenjena, palmito, frutilla, capulí, yuca, maíz tierno, centeno, morocho, harina de plátano, pan de molde, roscas, arepas, caña de azúcar, mapahuirá, chicharrón de res.

- Analizando la frecuencia de consumo de alimentos se eligió los de mayor aceptabilidad y consumo para elaborar recetas gastronómicamente aceptables y se propuso consejos para mantener hábitos alimentarios que sean beneficiosos para la salud de cada uno de los servidores públicos del Colegio Amelia Gallegos Díaz.
- Se expuso la propuesta gastronómica a los servidores públicos y fue aceptada ya que encontraron en ella recetas agradables y de fácil preparación lo que facilitara mejorar su estilo de vida.

VIII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda reconocer las propiedades nutricionales de cada alimento para realizar preparaciones que sean agradables y nutritivas.
- Es necesario poner en práctica el recetario propuesto ya que las recetas son de fácil preparación y de agradable sabor.
- Se recomienda disminuir el consumo de productos en fast food ya que la mayoría de esas preparaciones son ricas en grasas saturadas de difícil absorción lo que lleva a enfermedades como sobrepeso.
- Es importante no omitir tiempos de comida ya que si se organiza una buena alimentación el tiempo que poseen puede alcanzar para ingerir adecuadamente sus alimentos.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **Lexus Editores.** Buffet. Barcelona: Lexus Editores. 2006.
- **Duchene, L. Jones, B.** Guía Completa de las Técnicas Culinarias Postres. Paris: Blume 2012.
- **El Universo Editores.** Comida casera. Guayaquil El Universo Editores: 2010.
- **González, J.** 101 Secretos para una Vida Sana. Argentina: Sudamericana 2012.
- **Farrow, J.** Escuela de Chefs: Técnicas Paso a Paso para la Práctica Culinaria. Paris: Barcelona: 2011.
- **Wright, J. Treuillé, E.** Guía completa de las Técnicas Culinarias: Le Cordon Bleu. Barcelona. Blume 2008.
- **Cervera, P.** Alimentación y Dietoterapia: McGrawHill.2004.
- **Maggiolo, G.** Recetas de Chocolate. Barcelona: Lexus editores. 2010.
- **Naumann, N. Gobel, N.** Bocaditos. Barcelona: SL Ediciones. 2006.
- **Salcedo, S. Becerra,K.** Las mejores recetas de la cocina saludable. Madrid: Lexus Editores. 2012.
- **Felipe Tablado, C. Felipe Gallego, J.** Manual de Higiene y Seguridad Alimentaria en Hostelería. Australia: Thomson. 2004.

- **GASTRONOMÍA (CONCEPTO)**
<http://www.universidadperu.com>
2013-02-05
- **SALUD (CONCEPTO)**
<http://www.eumed.net/>
2013-03-17
- **VITAMINAS (CLASIFICACIÓN)**
<http://www.monografias.com>
2013-03-25

X. ANEXOS

A. ANEXO 1 (Nomina de personal docente, administrativo nombramiento y contrato)

	Nómina Nombramientos
Docentes	<ul style="list-style-type: none">• ABARCA ABARCA VILMA MARIZA• ALMEIDA VALENCIA EDUARDO PATRICIO• ALTAMIRANO CALDERON CARMEN FABIOLA• ALVAREZ RIVERA SONIA JAQUELINE• ALVARO LLAMUCA EDUARDO PATRICIO• ALVEAR ROSAS RODRIGO GEOVANNY• ANDRADE MONTALVO MYRIAM CATALINA• ASTUDILLO PINOS EDGAR ALFREDO• BENAVIDES CISNEROS CARMITA GUADALUPE• CASTILLO PAREDES JOSE ANTONIO• CIFUENTES MENDEZ JORGE ANIBAL• CUNACHI PILLAJO EDELBERTO OSWALDO• CHAPALBAY MAYANCELA NANCY CUMANDA• FREIRE ENRIQUEZ FELICITA DEL SOCORRO• GUAMAN DUCHICELA MARGARITA DE JESUS• LEMA SALAZAR ROSARIO CECILIA• LEÓN ORTIZ CARMEN DEL ROCIO• LEÓN TENESACA FERNANDO ANTONIO• MACHADO ZÚÑIGA FAUSTO NAPOLEÓN• MELENDRES PAULA ELIZABETH TERESA

- NAULA ROJAS MARTHA CECILIA
- NUNEZ ZAVALA MERCEDES AMELIA
- OROZCO OLEAS MARTHA CECILIA
- ORTEGA MURILLO MARÍA NATALIA
- PAREDES CHINCHI MIGUEL OSWALDO
- RAMOS LÓPEZ LOURDES MARILU
- RICAURTE ARELLANO MIGUEL ÁNGEL
- ROBALINO MORA MARINA DE JESÚS
- RUBIO ORTIZ ANITA MARÍA
- TORRES BARRENO TERESITA DE LOURDES
- VACA LOGROÑO PEDRO VICENTE
- VASCONES AGUILAR CESAR
- VELOZ BURBANO LIDA CLOTILDE
- VILLAROEL PEREZ TERESA VIOLETA
- VIZUETE SALAZAR XIMENA PATRICIA
- YEPEZ MANCERO NORA MARÍA
- ZURITA VACA PATRICIA EULALIA

Docentes	Nómina Contrato
	<ul style="list-style-type: none"> • AYALA CADENA RICARDO VINICIO • BUÑAY GUALOTO GUSTAVO IVAN • GUILCAPI ALVARADO JORGE LUIS • IZA TIERRA SILVIA MERCEDES • LEDESMA GUACHIZACA GLADYS PAULINA • LLERENA VELOZ MARIETA ALEXANDRA • MENDEZ PERALTA TANIA DORIS • NEIRA RAMIREZ XIMENA CECILIA • NORIEGA PALTAN NANCY GEOCONDA • PINGUIL CHICAIZA MARTHA IRENE • RAMOS MONTESDEOCA CRISTOBAL ROLANDO • SANCHEZ CENTENO JOSE MARIA • TENELANDA TOAZA ERNESTO ESTANISLAO • TUQUINGA ABARCA SOFIA ALEJANDRINA • VINUEZA JARAMILLO MONICA MARCELA • YEROVI HERRERA MARIELA • ZAVALA ANGARMARCA AUREA AMELIA

Administrativo	Personal administrativo nómina
	<ul style="list-style-type: none"> • CALLE ROMERO ROSARIO NARCISA • CARILLO CAZA KLEBER REMIGIO • CEPEDA ARIAS YOLANDA ELIZABETH • MANCHENO TENELEMA VIRGINIA DEL PILAR • MOREANO OSORIO ENMA PATRICIA • OCHOA INGA SERGIO VIRGILIO • SALINAS LOZADA DINO VINICIO

Administrativo	Personal de servicio nómina
	<ul style="list-style-type: none"> • AIMACAÑA PINDUISACA MARIO JAVIER (CONTRATO) • CACERES POMA JOSE LUIS (CONTRATO) • OROZCO PAÑA ROLANDO JAVIER • RAMOS GUIJARRO ANGEL FRANCISCO • TACURI CUJILEMA JORGE LUIS (CONTRATO)

B. ANEXO 2 (ENCUESTA Y FRECUENCIA DE CONSUMO)



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

FECHA: _____

SEXO: F-----M-----

EDAD-----

Objetivo:

Instrucción: Solicito de la manera más cordial su colaboración, llenando los espacios con una x de ante mano agradezco su disponibilidad y tiempo.

1. ¿Come muy rápidamente con frecuencia?

a. Si ()

b. No ()

2. ¿Bebe, por lo menos dos vasos de cerveza o vino por semana?

a. Si ()

b. No ()

3. ¿Bebe por lo menos dos litros de líquido por día?

a. Si ()

b. No ()

4. ¿Come en el bar del trabajo o en cualquier fastfood (comida rápida)?

a. Si ()

b. No ()

5. ¿Consume muchas veces productos ahumado o a la plancha?

a. Si ()

b. No ()

6. ¿Tiene alguna alergia alimentaria?

a. Si ()

b. No ()

7. ¿Tiene problemas de falta de apetito?

a. Si ()

b. No ()

8. ¿La evacuación intestinal es acompañada por dolores, ardor o picazón?

a. Si ()

b. No ()

9. ¿Tiene su piel seca o pierde el cabello?

a. Si ()

b. No ()

10. De las siguientes enfermedades señales cual de ellas o cuáles padece:

Hipotiroidismo ()

Hipertiroidismo ()

Hiperlipidemias ()

Hipertensión ()

Diabetes ()

Insuficiencia renal ()

Cáncer ()

Gastritis ()

Sobre peso ()

Obesidad ()

11. ¿Realiza actividad física diaria?

a. Si ()

b. No ()

12. ¿Omite frecuentemente una comida?

a. Si ()

b. No ()

13. ¿Conoce porciones normales para la ingesta de alimentos?

a. Si ()

b. No ()

14. ¿Cuándo escucha “Comer sano” usted se imagina comida desagradable?

a. Si ()

b. No ()

15. ¿Le agrada la idea de una propuesta gastronómica saludable para una alimentación sana?

a. Si ()

b. No ()

16. ¿Cree que el estrés y la rutina diaria altera nuestros hábitos alimenticios?

a. Si ()

b. No ()

17. ¿Cuánto estaría usted dispuesto a pagar por un coffee break (media mañana) y un almuerzo diario?

a. 2.50 usd ()

b. 3.0 usd ()

c. 4.00 usd ()

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA GASTRONOMÍA

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y PREPARACIONES

Objetivo: Determinar la frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones, en los Servidores Públicos del Colegio Amelia Gallegos Díaz

Indicaciones: Marque con una (X) en el casillero, donde usted considere necesario.

	ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL	OCASIONAL
	LECHE Y DERIVADOS				
1	Leche				
2	Queso				
3	Quesillo				
4	Yogurt				
	CARNES Y VISCERAS				
5	Borrego				
6	Cerdo				
7	Conejo				
8	Cuy				
9	Gallina				
10	Res				
	EMBUTIDOS				
11	Chorizo				
12	Mortadela				
13	Salchicha vienesa				
14	Queso de chancho				
15	Salami				
	PESCADOS Y MARISCOS				
16	Atún				
17	Bacalao				
18	Camarón				
19	Calamar				
20	Concha				
21	Langosta				
22	Mejillones				
23	Ostiones				
24	Corvina				
25	Pargo				

26	Bagre				
	LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS				
27	Arveja				
28	Chocho				
29	Fréjol				
30	Garbanzo				
31	Haba				
32	Lenteja				
33	Maní				
34	soya				
	SEMILLAS				
35	ajonjolí				
36	cacao				
37	café				
38	semillas de zapallo				
39	semillas de zambo				
	ESPECIAS				
40	achiote				
41	albahaca				
42	orégano				
43	pimienta				
	VERDURAS				
44	acelga				
45	achogcha				
46	ají				
47	ajo				
48	apio				
49	berenjena				
50	berro				
51	brócoli				
52	zapallo				
53	cebolla blanca				
54	cebolla colorada				
55	cebolla perla				
56	cebolla puerro				
57	col verde				
58	col morada				
59	col crespá				
60	coliflor				
61	culantro				
62	calabaza				
63	espinaca				

64	lechuga				
65	nabo				
66	palmito				
67	perejil				
68	pimiento				
69	rábano				
70	remolacha				
71	tomate riñón				
72	vainita				
73	zambo				
74	zapallo				
	FRUTAS				
75	aguacate				
76	babaco				
77	Capulí				
78	ciruela				
79	Claudia				
80	coco				
81	chirimoya				
82	durazno				
83	frutilla				
84	granadilla				
85	guayaba				
86	higo				
87	mango				
88	manzana				
89	melón				
90	mora				
91	naranja				
92	naranjilla				
93	papaya				
94	pepino				
95	pera				
96	piña				
97	plátano				
98	sandía				
99	tomate de árbol				
100	uva				
101	uvilla				
	TUBÉRULOS Y RAÍCES				
102	achira				
103	camote				

104	mel loco				
105	oca				
106	papa				
107	papa nabo				
108	yuca				
109	zanahoria				
	CEREALES Y DERIVADOS				
110	arroz				
111	avena				
112	canguil				
113	cebada				
114	centeno				
115	chulpi				
116	maíz tostado				
117	maíz tierno (choclo)				
118	morocho				
119	quínoa				
120	trigo				
	HARINAS				
121	Almidón de yuca				
122	Almidón de papa				
123	harina de arveja				
124	harina de cebada				
125	harina de chocho				
126	harina de haba				
127	harina de maíz				
128	harina de morocho				
129	harina de plátano				
130	harina de trigo				
131	harina flor				
132	maicena				
133	pinol				
	PANES Y PASTAS				
134	aplanchados				
135	arepas				
136	bizcochos				
137	milhojas				
138	moncaibas				
139	pan de agua				
140	pan de dulce				
141	pan de leche				
142	pan de sal				

143	pan de centeno				
144	pan injerto				
145	pan de molde				
146	quesadillas				
147	rosas				
	AZÚCARES				
148	azúcar				
149	caña de azúcar				
150	miel de abeja				
151	panela				
152	Splenda				
	GRASAS				
153	aceite				
154	chicharrón de res				
155	manteca de cerdo				
156	mantequilla				
157	mapahuirá				

PREPARACIONES	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL	OCASIONAL
sopas				
pan				
galletas				
postres				
batidos				
jugos				
coladas				
tortas				