UNIVERSIDAD IBEROMAERICANA DEL ECUADOR - UNIBE

ESCUELA DE GASTRONOMIA

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Administración de Empresas Gastronómicas.

Título del trabajo de investigación

Elaboración de una guía de menús hipocalóricos a ofertar por el *catering* Parmentier

Cia.Ltda. en el sector la mariscal al norte de la ciudad de Quito.

Autor:

César Rafael Justicia Giarci

Director:

Carlos Urquizo, Ingeniero en Alimentos

Quito, Ecuador.

Octubre 2015

CARTA DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 12 de Octubre del 2015

Lcda. Inés Marín

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE GASTONOMÍA DE LA UNIB.E

Presente.-

Yo, Carlos Urquizo, Tutor de la Sr. César Justicia, estudiante de la carrera de

Administración de Empresas Gastronómicas, informo haber revisado la presente

investigación con el tema "ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE MENÚS

HIPOCALÓRICOS A OFERTAR POR EL CATERING PARMENTIER CÍA. LTDA. EN

EL SECTOR DE LA MARISCAL AL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO", el mismo

que se encuentra conforme al reglamento establecido por la UNIVERSIDAD

IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, de Quito, por tanto se autoriza su presentación

final para los fines legales pertinentes.

Atentamente:

Ing. Carlos Urquizo

DOCENTE ESCUELA GASTRONOMÍA

i

CARTA DE AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación "Elaboración de una guía de

menús hipocalóricos a ofertar por el catering Parmentier Cia.Ltda. en el sector la

mariscal al norte de la ciudad de Quito", así como también los contenidos, ideas,

análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona,

como autor del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste

un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de

considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la

fuente.

.....

César Justicia

Quito, Octubre de 2015

ii

AGRADECIMIENTOS

Primero a Dios por las bendiciones recibidas a lo largo de mi vida social, estudiantil y las venideras en mi vida profesional, a mi familia por poner su fe en mí, a más de su apoyo incondicional, amor y su dedicación que fue brindada a lo largo de mi carrera estudiantil.

A mis amigos, compañeros y profesores por su amistad, enseñanzas y vivencias compartidas en las aulas y talleres de formación académica.

A Chef's y amigos profesionales por saber influir en mi de manera positiva.

A mi tutor el lng. Carlos Urquizo por ser parte fundamental de mi trabajo final profesional.

Pero sobre todo a la universidad a la universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) por fomentar y apoyar la participación estudiantil dentro de la institución. Por saber brindar la sabiduría y dar el apoyo a los profesores, autoridades y personal docente para formar profesionales de éxito.

Finalmente me gustaría agradecer de forma especial al Señor Rector Diego Castro y a la actual procuraduría dirigida por el Dr. Thelman Cabrera por el apoyo infinito a los proyectos realizados en la universidad y fuera de ella, ya que sin sus consejos nada hubiera podido ser tan factible con resulto ser.

A más de mi profundo agradecimiento por el deslumbramiento académico que me supo brindar el doctor Ricardo Arencibia al cual le expreso mi admiración personal por el tipo de persona y profesional que es.

DEDICATORIA

A Dios, a mi amada familia, a mis profesores y compañeros, a más de aquellas personas que apoyaron y participaron de forma directa e indirecta para que el presente trabajo de titulación y mi carrera universitaria lleguen a buen fin.

A aquellas personas que vivieron conmigo el emociónate inicio de mi carrera estudiantil, a aquellas me supieron brindar su apoyo con sentidas palabras de alimento y amor, para que nunca decayera en el camino del bien y del éxito, y así poder llegar a la cumbre de mi carrera universitaria.

A aquellas que supieron lanzar una oración y bendición divida en mi nombre, invocando el sagrado nombre de Dios, el mismo Dios que ahora, es testigo y parte de que he concluido una etapa más de mi vida con la misma fe, afán, amor, y pación con la que empecé mis estudios. A todas aquellas Muchas Gracias.

ÍNDICE

| Carta del Director del Trabajo de Titulación | ı |
|--|-----|
| Carta de Autoría | ii |
| Agradecimientoii | ii |
| Dedicatoriai | V |
| Índice | / |
| Índice de Tablasx | (|
| Índice de Cuadrosx | (i |
| Índice de Gráficosx | ίi |
| Índice de Anexosxi | iii |
| Resumen | 1 |
| Capítulo I | 2 |
| 1. Introducción | 2 |
| 1.1. Presentación del Problema3 | 3 |
| 1.2. Justificación6 | 3 |
| 1.3. Objetivos | 8 |
| 1.3.1. Objetivo General8 | } |
| 1.3.2. Objetivos Específicos9 |) |
| Capítulo II10 | 0 |
| 2. Marco teórico10 | 0 |
| 2.1. Parroquia la Mariscal10 |) |
| 2.2. Nivel de Actividad Fisca de la Población Quiteña1 | 1 |
| 2.3. Régimen de Vida de los Quiteños14 | 1 |
| 2.4. Clasificación de los nutrientes15 | 5 |
| 2.4.1. Macronutrientes16 | 3 |
| 2.4.2. Micronutriente16 | 3 |

| 2.5. Composición de los Alimentos | 17 |
|---|----|
| 2.5.1. Grupos de los Alimentos | 17 |
| 2.5.2. Alimentos Reguladores | 19 |
| 2.5.3. Alimentos Energéticos | 20 |
| 2.5.4. Alimentos Constructores | 21 |
| 2.6. Tipos de los alimentos | 22 |
| 2.7. Requerimientos Alimentarios Nutricionales en los Seres Humanos | 23 |
| 2.8. Dietas | 24 |
| 2.8.1. Tipos de Dietas | 25 |
| 2.8.2. Dietas Hipocalórica | 26 |
| 2.9. Cocción y Preparación de Alimenticia para el Consumo Humano | 27 |
| 2.9.1. Eliminación de Nutrientes por el Tipo de Cocción | 27 |
| 2.9.2 Funciones Gastronómicas de los Alimentos | 28 |
| 2.10. Menús | 29 |
| 2.10.1. Menú Completo | 29 |
| 2.10.2. Menú Sencillo | 29 |
| 2.10.3. Menú Para Llevar | 30 |
| 2.10.4. Menú Cíclico | 30 |
| 2.11. Estructura de un Menú | 30 |
| 2.12. Oferta Gastronómica | 31 |
| 2.12.1. Combinaciones Alimenticias Favorables | 31 |
| 2.12.2. Confinaciones Alimenticias no Favorables | 32 |

| 2.13. Tipos de Catering | 33 |
|---|----------|
| 2.13.1. Características del Catering Parmentier | 34 |
| 2.14. Planificación de Menús | 35 |
| Capítulo III | 36 |
| Marco Metodológico 3.1. Objetivo del Levantamiento de la Información | |
| 3.2. Investigación Acción-Critica | 37 |
| 3.3. Diseño de la Investigación | 38 |
| 3.3.1. Estudio Cuantitativo | 38 |
| 3.3.2. Estudio Cualitativo | 38 |
| 3.3.3. Estudio Descriptivo | 39 |
| 3.3.4. Estudio de Campo | 39 |
| 3.4. Población | 40 |
| 3.5. Muestra | 40 |
| 3.6. Obtención de Información Teórica | 41 |
| Capítulo IV4. Resultados e Interpretación | |
| 4.1. Análisis de Entorno y de Mercado | 42 |
| 4.1.1. Macro Entorno | 43 |
| 4.1.2. Micro Entorno | 44 |
| 4.1.3. Población. 4.1.4. Muestra. 4.1.5. Formula de Encuestas. | 45 45 |
| 4 1 6 Aplicación de Encuestas | 46 |

| 4.1.7. Análisis e Interpretación Mediante Cuadros y Pasteles | |
|--|----|
| de las Encuestas Aplicadas | 46 |
| 4.1.8. Análisis General de las Encuestas | 63 |
| 4.1.9. Aplicación de Entrevistas | 63 |
| 4.1.10. Análisis e Interpretación de Entrevistas | 64 |
| 4.1.11. Análisis General de las Entrevistas | 67 |
| 4.2. Oferta y Demanda de Servicios de Cátering's con Menús | |
| Hipocalóricos en el Ecuador | 68 |
| 4.3. Características y Cantidades Alimenticias Generales | |
| de un Menú Hipocalórico | 68 |
| 4.3.1. Aporte Nutricional de un Menú Hipocalórico | 69 |
| 4.3.2. Beneficios de Consumo de un Menú Hipoclorito | 69 |
| 4.4. Gustos y Preferencias Alimenticias de la Población Quiteña | 70 |
| 4.4.1. Comida Rápida | 70 |
| 4.4.2. Comida Tradicional | 71 |
| 4.5. Hábitos Alimentarios de las Personas de la Parroquia la Mariscal | 71 |
| 4.5.1. Características Generales de los Alimentos Ofertados en el Sector | 75 |
| 4.5.2 Realización de los Menús | 76 |
| 4.6. Propuesta de la Guía Hipocalórica | 78 |
| 4.6.1. Introducción | 78 |
| 4.6.2. Justificación | 79 |
| 4.6.3. Características Generales de la Guía Hipocalórica | 80 |
| 4.6.4. Lista de Alimentos a Comercializar | 81 |
| 4.6.5. Menús Hipocalóricos | 81 |
| Capítulo V | 98 |
| 5. Conclusiones y Recomendaciones | 98 |
| 5.1. Conclusiones | 98 |
| 5.2. Recomendaciones | 99 |

| Glosario | 100 |
|--------------|-----|
| Bibliografía | 103 |
| Anexos | 108 |

INDICE DE TABLAS

| Tabla No.1. Porcentaje de Género Encuestado | 47 |
|---|----|
| Tabla No.2. Porcentaje de Edades de los Encuestados | 48 |
| Tabla No.3. Comidas Realizadas por las Personas Encuestadas | 49 |
| Tabla No.4. Porcentaje de Consumo de Comida Rápida | 50 |
| Tabla No.5. Porcentaje de Consumo Calórico | 51 |
| Tabla No.6. Porcentaje de Actividad física | 52 |
| Tabla No.7. Porcentaje de Consumo Alimenticio | 53 |
| Tabla No.8. Consumo de Dietas | 54 |
| Tabla No.9. Empresa de Catering | 55 |
| Tabla No.10. Control de Nutrientes | 56 |
| Tabla No.11. Dieta Hipocalórica | 57 |
| Tabla No.12. Bebidas de Consumo | 58 |
| Tabla No.13. Alimentos de Consumo | 59 |
| Tabla No.14. Remplazo de Alimentos | 60 |
| Tabla No.15. Sobrepeso | 61 |
| Tabla No.16. Entorno | 62 |
| Tabla No.17. Cantidades Calóricas | 79 |
| Tabla No.18. Dieta Semana Uno | 82 |
| Tabla No.19. Dieta Semana Dos | 86 |
| Tabla No.20. Dieta Semana Tres | 90 |
| Tabla No.21. Dieta Semana Cuatro | 94 |

INDICE DE CUADROS

| Cuadro No.1. Clasificación de Nutrientes | 16 |
|--|----|
| Cuadro No.2. Grupo de Alimentos | 18 |
| Cuadro No.3. Alimentos Reguladores | 19 |
| Cuadro No.4. Alimentos Energéticos | 20 |
| Cuadro No.5. Alimentos Constructores | 22 |
| Cuadro No.6. Tipo de Dietas | 25 |
| Cuadro No.7. Tipos de Menús | 29 |
| Cuadro No.8. Combinación de Favorables | 31 |
| Cuadro No.9. Combinaciones no Favorables | 32 |

INDICE DE GRÁFICOS

| Gráfico No.1. Pirámide Alimentaria | 22 |
|---|----|
| Gráfico No.2. Porcentaje de Género Encuestado | 47 |
| Gráfico No.3. Porcentaje de Edades de Personas Encuestadas | 48 |
| Gráfico No.4. Comidas Realizadas por las Personas Encuestadas | 49 |
| Gráfico No.5. Porcentaje de Consumo de Comida Rápida | 50 |
| Gráfico No.6. Porcentaje de Porcentaje de Consumo Calórico | 51 |
| Gráfico No.7. Porcentaje de Porcentaje de Consumo Calórico | 52 |
| Gráfico No.8. Porcentaje de Consumo Alimenticio | 53 |
| Gráfico No.9. Consumo de Dietas | 54 |
| Gráfico No.10. Empresa de Catering | 55 |
| Gráfico No.11. Control de Nutrientes | 56 |
| Gráfico No.12. Dieta Hipocalórica | 57 |
| Gráfico No.13. Bebidas de Consumo | 58 |
| Gráfico No.14. Alimentos de Consumo | 59 |
| Gráfico No.15. Remplazo de Alimentos | 60 |
| Gráfico No.16. Sobrepeso | 61 |
| Gráfico No.17, Entorno. | 62 |

INDICE DE ANEXOS

| Anexo 1: Formato Encuesta | 109 |
|-----------------------------|-----|
| Anexo 2: Formato Entrevista | 111 |

RESUMEN

La guía hipocalórica está enfocada a ser comercializada en el sector la mariscal al norte de Quito, esto con el fin de que las personas que consuman las preparaciones expuestas y puedan reducir de peso de una forma segura, es decir sin ningún efecto rebote o algo similar que perjudique a la persona o a su salud. La propuesta hipocalórica desarrollada en el presente documento busca incrementar el consumo de alimentos saludables respetando los índices de nutrición necesarios para cada persona, es decir con menús que contengan un porcentaje de 1800 a 2000 calorías diarias para hombres y mujeres, con una distribución del 57% al 60% de hidratos de carbono, del 12% al 15% de proteína, del 25% al 30% de grasas y del 3% al 5% de fibra.

Esto con el fin de poder realizar algunas funciones vitales y mantener su peso según su nivel de movilidad pero para que realice las mismas funciones y pueda disminuir de peso la persona deberá consumir de 1.500 a 1.700 calorías diarias (dieta hipocalórica). De las cuales el 30% de calorías tendrá que estar enfocada en el almuerzo de tres tiempos con dos clases de bebidas, es decir de 450 a 510 calorías,

Este proyecto está dirigido a personas que presentan cuadros de sobrepeso, y problemas de salud provocados por la mala nutrición, entre los grupos a investigar tenemos, secretarias, asistentes, gerentes, personal administrativo, o personas sedentarias con poca y/o nada de movilidad física,

Los factores más comunes que llevan a una persona a contraer sobrepeso son cinco. Como primer factor causante del sobrepeso en las personas del sector tenemos la alimentación a deshoras que implica no tener un horario definido de consumo alimenticio. Como segundo factor tenemos el poco consumo de agua ya que el tener sed o la deshidratación se pueden confundir con las ganas de comer lo que con lleva a que la persona ingiera alimentos de una madera inadecuada.

Un tercer factor que implica el sobrepeso en las personas es el comer entre comidas esto ocurre cuando la persona ingiere pocas cantidades de comida o no están correctamente equilibradas las cantidades en el desayuno, almuerzo o merienda. El cuarto punto de malos hábitos alimenticios es el saltarse comidas y el quinto factor es el no tener cuidado con el consumo exagerado de comidas denominas ligeras.

Palabras claves: guía hipocalórica, efecto rebote, funciones vitales, dieta hipocalórica, propuesta nutricional, alimentación a deshoras, deshidratación.

Capítulo I

1. Introducción

Propósito y Alcance.

El presente capitulo contiene información básica y necesaria del por qué se realiza el trabajo de estudio, en todo el capítulo de introducción se irán explicado los diferentes hechos de relevancia que ayudaron a dar forma y fondo a la información posterior a este capítulo.

Hoy en día las personas del sector empresarial quiteño han aumentado la lista de las estadísticas de sobrepeso de la ciudad con un porcentaje del 29.2% debido al consumo excesivo de carbohidratos y a la mala nutrición, y el 6.4% tras la acumulación de grasas, como consecuencia del sedentarismo externo que existe en su lugar de trabajo. Los menús hipocalóricos que se establecerán pueden regular el consumo de alimentos y la cantidad adecuada de nutrientes a la hora del desayuno (media mañana) y almuerzo (medio día), los cuales ayudaran a las personas a normalizar su peso y así poder mejorar su estilo de vida (http://www.unicef.org/).

En el sector empresarial las personas que mayormente tienen sobrepeso son aquellas que después de ingerir ciertos alimentos no tiene una correcta eliminación de calorías y energía acumulada en el cuerpo debido a que pasan la mayoría de su tiempo sentados o con poca y/o nada de movilidad, provocando que todos los alimentos acumulados se conviertan en grasas no saludables para el cuerpo humano, siendo este el principal motivo de este gran problema, la guía hipocalórica está destinada para

que las personas ingieran alimentos que producen energía necesaria para el metabolismo mediante el consumo de una cantidad adecuada de alimentos.

En algunos casos la gran cantidad de alimentos que consume una persona sedentaria no tiene una regulación de moderación, al contrario las personas consumen alimentos hasta calmar su apetito sin analizar las consecuencias malignas que esto puede causar. Se sabe que aproximadamente entre un 60% y 70% del metabolismo de nuestro cuerpo y de nuestro peso en general viene determinado por nuestros genes. Sin embargo, el resto del porcentaje (40 y 30%) es producto del peso y sobre peso en la persona (http://curiosidades.batanga.com).

Si se consume una cantidad moderada y saludable de alimentos hipocalóricos las personas podrán aprender a controlar su apetito que en algunos casos es confundido con las simples ganas de consumo de un cierto producto o con la deshidratación del cuerpo que es confundida varias veces con el hambre por motivo de que en las primeras etapas evolutivas los alimentos contenían altas concentraciones de agua y nuestro cuerpo está programado para ver la comida como fuente de agua. Si se consume alimentos saludables las personas podrán mejorar su estado físico para poder sentirse más saludables y mucho más satisfechos con la ingesta necesaria de alimentos (http://comemascomemejor.blogspot.com/).

1.1. Presentación del Problema.

El hospital Vozandes de Quito a través de su clínica de obesidad y trastornos metabólicos, declaran que alrededor del 30% de la población de la capital sufre de sobrepeso y existen múltiples tratamientos costosos, largos, a veces peligrosos y que

la mayoría de personas con problemas de sobrepeso buscan la forma adecuada de cuidar su salud (http://www.hospitalvozandes.org/).

Las personas más propensas a contraer problemas de sobrepeso son aquellas que no cuentan con un régimen de alimentación adecuada es decir personas que consumen una alta cantidad de grasas saturadas, esto lleva a que los niveles de colesterol en la sangre aumenten y, como consecuencia, se eleve el riesgo de cardiopatía coronaria. Algunos alimentos, como frutas, verduras y aceites de oliva, contribuyen a reducir los niveles de colesterol. La falta de actividad física está relacionada con un mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad e hipertensión y como consecuencia de sufrir una enfermedad cardiovascular (Ballesteros, 2012, p.791).

Se han realizado estudios diversos con respecto a este punto llegando a la conclusión que cuanto menos calorías aporte una dieta, mayor será el efecto reductor del peso corporal. El recuento calórico no es lo único que importa, ya que esas calorías deben proceder de los tres grupos de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas, en una proporción equilibrada. La situación ideal es no eliminar ningún nutriente, se deben incluir hidratos de carbono, proteínas y grasas.

La idea de eliminar nutrientes debe desterrarse de las dietas de adelgazamiento. Lo que sí está claro es que siempre todos deben consumirse en cantidades controladas. Por lo tanto los hidratos de carbono serán provistos por cereales, panes integrales, frutas, vegetales y legumbres, y deben ser parte imprescindible de un plan de adelgazamiento saludable (Gonzales, 2012, p.84).

Los cambios en los hábitos de alimentación de la población, provocados por un ritmo de vida muy acelerado y estresante, han provocado que algunas personas se vean obligadas a consumir frecuentemente comida rápida o chatarra, que por lo general las personas que consumen este tipo de alimentación llegan a tener sobre peso por no tener una correcta digestión por su estilo de vida y trabajo.

Alimentos como *hamburguesas*, batidos, patatas fritas, aros de cebolla fritos, pollo frito, *pizzas* y más forman parte de la alimentación diaria de un estudiante y por su rapidez al momento de servir y por costo del alimento estos también forman parte de la dieta diaria de un oficinista y/o persona sedentaria, que sin darse cuenta están llevando a cabo una dieta poco variada y desequilibrada.

Es necesario aclarar que si este tipo de comidas fuesen consumidas de manera esporádica, no representa ningún tipo de riesgo para la salud humana, pero el problema se presenta cuando estos alimentos son ingeridos de manera diaria o habitual, ya que este tipo de alimentación nutricionalmente desequilibrada, genera al largo plazo una carencia de nutrientes con demasiados efectos indeseables para nuestro organismo (Rodríguez, 2011, p.8).

En la mayoría de casos, la obesidad se da por una ingesta de alimentos no adecuados y en exceso, además de otros factores que en nuestro medio ya son comunes pero no adecuados como falta de tiempo y economía que genera el no seguir una dieta adecuada, en ocasiones otras causas que llevan a la obesidad fuera del consumo alimenticio son los trastornos genéticos como falta de sueño, desvelos endocrinos,

cambio en la temperatura, consumo de medicamentos como antipsicóticos (http://www.diettube.com/).

El presente trabajo tiene como finalidad crear una pauta para mejorar la forma de alimentación y calidad de vida a través de la implementación de una guía de menús hipocalóricos en el servicio de catering Parmentier Cia.Ltda. con el cual se llegar a personas con sobrepeso de las empresas del sector norte de Quito o personas interesadas en cuidar su salud. Con la propuesta de menús hipocalóricos se podrá crear algunas dietas económicas, saludables y ligeras con los nutrientes que las personas en general pueden ingerir sin ningún problema.

La pregunta a ser abordada por la presente investigación es: ¿Cómo incide la realización de una guía de menús hipocalóricos para el mejoramiento nutricional de la población de la parroquia la Mariscal al norte de la ciudad de Quito?

1.2. Justificación.

La propuesta hipocalórica desarrollada en el presente documento busca incrementar el consumo de alimentos saludables respetando los índices de nutrición necesarios para cada persona, es decir con menús que contengan un porcentaje de 1800 a 2000 calorías diarias para hombres y mujeres con una distribución del 57% al 60% de hidratos de carbono, del 12% al 15% de proteína, del 25% al 30% de grasas y del 3% al 5% de fibra (http://ensure.com.mx).

Los requerimientos de calorías de una persona dependen del tamaño corporal y el nivel de ejercicio. Las personas sedentarias de ambos géneros mantendrán su peso

estable consumiendo alrededor de 13 calorías por medio kilo corporal al día. La actividad física moderada aumenta este requisito a 16 calorías por medio kilo y el ejercicio vigoroso requiere alrededor de 18 calorías por medio kilo. En promedio, una mujer moderadamente activa de 56 kilos necesita 2.000 calorías al día; un hombre de 80 kilos con un patrón de actividad similar necesita 2.800 calorías. Y al igual que las mujeres, los hombres perderán peso sólo si queman más calorías de las que consumen en una dieta netamente saludable es decir una dieta hipocalórica (Cabello, Rosas, Llanos. 2005, p.4).

Las personas que trabajan en turnos fijos y rotativos por la noche, podrían presentar un 11% más de riesgo de muerte por posibles enfermedad cardiovascular y obesidad se incrementarían un 19% en aquellas personas que trabajan de modo sedentario es decir grupos por lo general pasan de 8, 12 y en ciertos casos hasta 16 horas sentados y no tienen una correcta digestión ni circulación sanguínea tal como recopila un comunicado de prensa difundido en el portal MedlinePlus, de los institutos nacionales de salud mundial (http://www.saludymedicinas.com.mx/).

Un estudio publicado en 2012 en la revista científica American *Journal of Epidemiology* demostró que el pasar mucho tiempo en la oficina con la combinación de estrés, presión sanguínea elevada y dietas poco saludables, como resultado de largas horas de trabajo, podrían explicar por qué miles de trabajadores sufren problemas de salud, diversas investigaciones de los últimos 50 años encontró que estar demasiado tiempo en la oficina podría incrementar entre un 40% y un 80% el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca (https://es-us.mujer.yahoo.com).

Son varios los beneficios de llevar una dieta adecuada, como primera y más importante buena salud, mejor rendimiento y autoestima, además una dieta equilibrada hace que el cuerpo humano absorba nutrientes necesarios y elimine substancias innecesarias.

El tema propuesto es de interés e importancia ya que puede servir de fuente de consulta para el desarrollo de investigaciones relacionadas con problemas de salud, también como una guía personal de los ejecutivos para tratar de llegar a un buen estilo de vida, puede ser también una base para la creación de nuevos menús hipocalóricos.

Este proyecto está dirigido a ejecutivos que presentan cuadros de sobrepeso, y problemas de salud provocados por la mala nutrición, los grupos a ser investigados por su tipo de trabajo son secretarias, asistentes, gerentes, personal administrativo, la propuesta nutricional ayudará a controlar el sobrepeso y consumo de calorías, grasas y proteínas en personas con problemas obesidad o que deseen cuidar su cuerpo con antelación a alguna enfermedad.

Esta investigación tiene un fin positivo ya que los resultados obtenidos ayudarán a mejorar la vida y rendimiento de las personas que tomen como pauta la guía hipocalórica como propuesta nutricional.

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo General.

Elaborar una guía de menús hipocalóricos para ser ofertada por el servicio de *Catering*Parmentier Cía. Ltda. en la parroquia la Mariscal al norte de la ciudad de Quito.

1.3.2. Objetivo Específicos.

- Determinar las bases teóricas para el diseño y oferta de menús hipocalóricos.
- Establecer los menús hipocalóricos requeridos por la población de la parroquia
 la Mariscal al norte de la ciudad de Quito.
- Diseñar la guía de menús hipocalóricos para ser ofertada a través del servicio de Catering Parmentier Cía. Ltda. en la parroquia la Mariscal al norte de la ciudad de Quito.

Capítulo II

2. Marco Teórico

Propósito y Alcance.

La información que contiene este capítulo nos ayudó a conocer cuáles son las costumbres, preferencias y estilos de vida de las personas del sector La Mariscal, que en este caso es el lugar que se decidió para realizar el presente trabajo.

2.1. Parroquia la Mariscal.

La parroquia Mariscal está ubicado en la provincia de pichincha al norte del distrito metropolitano de Quito, dicho sector está conformado por avenidas, calles laterales y cales verticales, con un número particular en su estructura arquitectónica es decir 9 Avenidas, 9 calles laterales y 9 calles verticales, formando un cuadrado en su perímetro territorial con la unión de las principales avenidas como Av. Patria, Av. América, Av. 12 de octubre y Av. Francisco de Orellana y subdividida en 4 barrios como el Quinde(entre Av. Colon y Veintimilla), Orellana(entre Av. Orellana y Av. Colon), Patria(entre Veintimilla y Av. Patria) y 12 de octubre(entre Av. 6 de diciembre y 12 de octubre).

Dicha parroquia cuanta con una superficie de 280.62 km, con un numero de 15.841 habitantes y 8.520 trabajadores del sector.

La parroquia Mariscal está conformada por instituciones públicas y privadas, en los cuales se denota la presencia de ministerios, embajadas, aduanas, centros de regulación entre otras, el sector bancario conformado por bancos, cooperativas y

casas de cambio monetario, el sector industrial conformado por concesionarias y ensambladora vehiculares, sector colonial conformado por iglesias, parques y plazoletas y bulevares, el sector educativo conformado por universidades y colegios, el sector hospitalario conformado por hospital y clínicas, el sector comercial conformado por centros comerciales, supermercados, tiendas minoristas y mercados artesanales el sector recreacional conformado por bares y discotecas populares de la zona, el sector hotelero conformado por hoteles y hostales, el sector alimenticio conformado por restaurante y lugares de comida rápida, el sector de telecomunicaciones conformado por agencias de telefonía, prensa escrita y hablada, además de oficinas de carácter privado como agencias de viaje, lugares de consultorías y más.

La parroquia Mariscal es conocida por su arquitectura semimoderna ya que está conformada por puentes, coliseos y edificaciones de gran altura (http://www.quito.com.ec/).

2.2. Nivel de Actividad Fisca de la Población Quiteña.

El sedentarismo es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de las personas, que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, donde las sociedades tecnologizadas evitan que las personas realicen esfuerzos físicos y solos se realice actividades de tipo intelectual. Lo que conlleva al sedentarismo permanente y se relaciona con problemas de obesidad, cardiacos, diabéticos, entre otros. La inactividad física en las personas

seda mayormente por la falta de tiempo que estas tienen, a más de la carencia de espacios físicos para la ejercitación al aire libre.

En la parroquia la Mariscal se encuentran 5 parques de relevancia y de gran concurrencia masiva por personas que habitan y transitan en el sector y personas ajenas a este. Pero no todos los parques del sector permiten tener una actividad física adecuada ya que 4 de los 5 parques son de pocas dimensiones, como es el caso del parque Julio Andrade ubicado en la (Av. 10 de agosto y Av. Patria), el parque Manuel Jacinto Jijón y Camaño unido en la (Av. Colon y 10 de agosto) y el parque Gabriela mistral ubicado en la (calle Diego de Almagro y Luis Cordero).

Grandes parques como el Ejido ubicado en la (Av. 10 de agosto y Av. Patria) son los de mayor concurrencia en Quito ya que cuenta con grandes dimensiones de área verde, además de un gran pista atlética por donde se puede observar a simple vista a personas de toda edad ocupando sus instalaciones, además dicho parque cuenta con máquinas de ejercicio que están a disposición de las personas, que por lo general las ocupan personas de tercera edad o personas que no laboran en un establecimiento o bajo un horario de trabajo fijo, es decir personas que no laboran las 8 horas diarias por siete días a la semana.

Por lo general en la parroquia la mariscal por ser un lugar de gran concurrencia las labores en negocios propios como tiendas, restaurantes entre otras empiezan sus actividades a partir de las 6:30 de la mañana y por lo general pasan abiertas concurrentemente hasta las 8 de la noche, lo que sobra del tiempo las personas prefieren emplearlo en descansar y compartir en familia.

Por otro lado las oficinas tanto privadas como públicas del sector empiezan sus actividades a partir de las 7:00 de la mañana y en ciertos lugres los horarios de trabajo son de 4 horas consecutivas lo que se denomina trabajo de medio tiempo, este tipo de trabajos ayuda para que las personas laboren en más de un establecimientos a la vez, Lo que obliga a que la persona no tenga tiempo disponible para practicar una actividad física con regularidad.

En el caso de personas que laboran en una institución ya sea de carácter privada o particular en un horario de 8 horas consecutivas se denomina trabajo a tiempo completo y en la mayoría de casos las personas pasan su mayoría de tiempo sentado o con poca o casi nada de movilidad a este tipo de personas se las denomina sedentarias.

Con un receso que por lo general dura una hora (60 minutos) las personas tiene la libertad de salir de su oficina y emplear este tiempo en lo deseen y la mayoría lo usa para buscar un sitio cercano para poder alimentarse, una vez echo este acto las personas regresan a su lugar de trabajo a seguir con el sedentarismo. Al finalizar su jornada de trabajo estas personas en su mayoría prefieren dirigirse a sus hogares a descansar y recuperar energías para una nueva jordana rutinaria.

Este mismo tipo de personas emplean su tiempo de descanso de fin de semana en realizar actividades de hogar o actividades que estén vinculadas con la familia, un grupo reducido de casi en 8% de la población de la mariscal realiza actividades físicas en su casa, en un gimnasio o en un parque por la noches o fin de semanas (http://www.unicef.org/).

Con estos claros ejemplos lo que se busca es dejar en claro que las personas de la parroquia la mariscal tanto trabajadoras como habitantes no cuanta con un nivel adecuado de actividad física, esto a pesar de que existen ciertos parques a su alrededor, también dejar saber que la concurrencia a estos solo son los días de fin de semanas o feriados y las personas acuden a estos con motivo de recreación infantil o familiar.

2.3. Régimen de Vida de los Quiteños.

La inactividad física facilita el aumento de peso, deteriora la función músculo-articular, dificulta la circulación arteriovenosa y linfática, incidiendo de manera directa en nuestra vitalidad, calidad de vida y rendimiento físico (http://www.sanitas.es/).

El sedentarismo necesita ser combatido con ejercicio físico y una alimentación ligera y equilibrada, con los nutrientes necesarios para prevenir o evitar sobrecargas del sistema nervioso. En el rendimiento de una persona activa influye en diversos factores, como concentración y estabilidad emocional.

La dieta de una persona activa debe cubrir las demandas energéticas de la actividad realizada, para mantener un peso corporal adecuado. La ingesta de calorías de una persona sedentaria debe abarcar la cantidad suficiente de éstas, para poder realizar actividades diarias como son vestirse, peinarse, estudiar, trabajar, entre otras. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte de calorías acorde a la frecuencia, a la intensidad y a la duración de la misma.

Para un sedentario sano, la distribución calórica adecuada de nutrientes sería 50% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 35% de grasas, en una persona activa, aproximadamente entre el 50% y el 70% de la ingesta calórica diaria debe provenir de los carbohidratos, estos son el principal combustible para la contracción muscular, las proteínas realizan la función de formar al músculo y reparar los tejidos, por su parte las grasas son una buena fuente de energía (http://www.relaxslim.com/).

2.4. Clasificación de los Nutrientes.

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento corporal, estos se clasifican en función de la cantidad en la que se encuentran en los alimentos es decir macronutrientes(cantidad abundante) y micronutrientes(mínimas cantidades), la función específica de cada uno según el grado de energía que proporcionan al ser metabolizados por el organismo, nos ayudaran a desollar funciones (plásticas, energéticas y reguladoras), además de la capacidad del organismo para fabricarlos o de asimilar los que sean provenientes del exterior.

Diariamente una persona necesita 50 nutrientes en cantidades determinadas, los mismos que son encargados de suministrar materiales necesarios para la construcción, mantenimiento, reparación y regulación del organismo (Marín, 2000, p.56).

2.4.1. Macronutrientes.

Los macronutrientes son aquellos que suministran toda la energía metabólica del organismo; como los glúcidos, proteínas y lípidos; incluyendo al alcohol y ácidos orgánicos; se constituyen por estructuras de bajo peso molecular, que son esenciales para la vida, como aminoácidos (para proteínas), ácidos grasos (lípidos) y monosacáridos (carbohidratos). Está claro que los tres tipos principales de macronutrientes son los hidratos de carbono, los lípidos o grasas y las proteínas, pero en algunos casos se incluye al alcohol (Rodríguez, Ortega. 2008, p.35).

2.4.2. Micronutrientes.

Son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos. Los micro nutrimientos son conocidos como vitaminas y minerales; entre los más importantes están: Vitaminas A, B, C y ácido fólico, Minerales: hierro, yodo, calcio y zinc.

El consumo diario de una dieta variada y preparada con diversos alimentos proporciona los micro nutrimientos y otras sus tacitas nutritivas necesarias para vivir de forma adecuada.

Cuadro No.1. Clasificación de Nutrientes. Fuente: Rodríguez, Ortega, 2008.

| Macronutrientes | Micronutrientes | |
|------------------------|-------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| Se consumen en grandes | Se consumen en pequeñas | |
| | | |
| cantidades. | cantidades. | |
| | | |
| Aportan energía. | No aportan energía. | |
| | | |

| | | | Vitales para asimilar los | |
|---------------|-----------|---------|---------------------------|-----------|
| | | | macronuti | rientes. |
| Carbohidratos | Proteínas | Lípidos | Vitaminas | Minerales |

2.5. Composición de los Alimentos.

A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de productos alimentarios pasarán por su boca. En cada época de la vida existen unos alimentos especialmente idóneos, que deben ser capaces de satisfacer las necesidades de nutrientes propias de cada periodo.

- En la etapa de crecimiento, se precisan sobre todo alimentos que proporcionen nutrientes plásticos o formadores de la estructura y órganos corporales (Alimentos Constructores).
- En la juventud, se necesitan más alimentos energéticos que suministren las calorías necesarias para desarrollar un mayor trabajo físico (Alimentos Energéticos).
- En la madurez, se precisan más nutrientes reguladores, capaces de normalizar todos los procesos que tienen lugar en el organismo (Alimentos Reguladores) (Astiasaran, Martínez. 2000, p.11).

2.5.1. Grupos de los Alimentos.

Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición. De este grupo de alimentos surge la pirámide nutricional o la pirámide de la alimentación saludable, herramienta que se utiliza a nivel mundial y que muestra los siete grupos de alimentos a más de su importancia en una dieta (Ejeda, Vega. 2011, p.10).

Cuadro No.2. Grupos de Alimentos. Fuente: Hernández, Urselia, Castillo, Ada, Santos, Ramón, 2010.

| Grupo | Alimento | Nutriente | Función |
|---------|--------------|---------------|--------------|
| | Leche | Proteínas | Constructora |
| Grupo 1 | Queso | Animales | O Plástica |
| | Yogur | | |
| | Carne | Proteínas | Constructora |
| Grupo 2 | Huevo | Animales | O Plástica |
| | Pescado | | |
| | Papas | Proteínas | Plástica |
| Grupo 3 | Legumbres | Vegetales | Energética |
| | Frutos Secos | Lípidos | Reguladora |
| | | Vitaminas | |
| Grupo 4 | Verduras | Vitaminas | Reguladora |
| | Hortalizas | | |
| Grupo 5 | Frutas | Vitaminas | Reguladora |
| | Pan Y Pasta | | |
| Grupo 6 | Cereales | Carbohidratos | Energética |
| | Azúcar | | |

| | Grasa Y | | |
|---------|-------------|---------|------------|
| Grupo 7 | Aceite | Lípidos | Energética |
| | Mantequilla | | |

2.5.2. Alimentos Reguladores.

Estos en su totalidad son alimentos de origen natural, que tienen la capacidad de regular el metabolismo del ser humano, también son fuente indispensable de vitaminas, minerales y de otras substancias que el cuerpo no puede producir. El hombre no puede producir muchos de los nutrientes que su cuerpo necesita, y es por medio de estos alimentos que los puede introducir a su sistema; es la forma más idónea de adquirir la fibra, las vitaminas, y azucares, mismos que no se encuentran en la ingesta de proteínas como la carne.

Cuadro No.3. Alimentos Reguladores. Fuente: Vázquez, Blanco, López, 2005.

| Verduras | Zanahoria, Berenjena, Rábano, Brócoli, | |
|----------|---|--|
| | Coliflor, Pimiento, Nabo, Remolacha etc. | |
| Frutas | Guayaba, limón, kiwi, naranja, | |
| | mandarina, toronja, fresa, melón, mango, | |
| Trutas | manzana, tomate, uvas, aguacate, | |
| | elote etc. | |
| Semillas | Frijol, garbanzo, chicharos, habas. Maíz. | |
| Semillas | Frijol, garbanzo, chicharos, habas. Maíz. | |

2.5.3. Alimentos Energéticos.

Estos son todos aquellos que aportan al cuerpo humano la vitalidad necesaria que una persona necesaria para realizar esfuerzo físico. Un sustito de alimentos energéticos como producto elaborado son las bebidas isotónicas (las cuales contienen azúcares, sales minerales, cafeína, ginseng, guaraná y son comercializadas en el mercado como "bebidas energizarte"), se define como alimentos energéticos naturales a todos aquellos que contienen carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y aminoácidos, mismos que tiene un aporte importante en el desarrollo de los niños y adultos. Dentro de los alimentos que dan energía están los que son ricos en grasas y carbohidratos.

En el caso de las grasas son el nutriente que más energía aporta al cuerpo, ya que por cada gramo de grasa da unas nueve calorías, mientras que los carbohidratos dan sólo cuatro calorías, además las grasas las hormonas y tejidos forman parte del sistema nervioso de las personas, y son los que protegen a los órganos (Robert, Aubry, Jacques, Godon.1996, p.40).

Cuadro No.4. Alimentos Energéticos. Fuente: Lajusticia, 2005.

| Grasas | Carbohidratos | |
|-------------|---------------|------------|
| Aceites | Salados | tubérculos |
| Mantequilla | Maíz | Cereales |
| Margarina | Trigo | Dulces |
| Maní | Pan | Azúcar |

| Nueces | Pastas | Miel |
|----------------------------------|----------------------------------|--------|
| Semillas De Girasol | Harinas | Jaleas |
| Beneficio | Beneficio | |
| Aportan energía al cuerpo humano | Combustible del cuerpo y cerebro | |

2.5.4. Alimentos Constructores.

Los alimentos conocidos como constructores son aquellos que son ricos en proteína y que pueden provenir tanto de origen animal como vegetal. Diariamente el ser humano necesita ingerir como mínimo un 15% de alimentos proteínicos que equivalen a 35 gramos. Los alimentos constructores por ser ricos en proteínas se encargan de formar y reparar los tejidos principales del cuerpo como:

- Tejido Epitelial (órganos huecos, conductos del cuerpo, mucosas, glándulas e hígado).
- **Tejido Conectivo** (cartílago, óseo, sangre, adiposo).
- Tejido Muscular (tejido liso, tejido estriado o esquelético, tejido cardiaco).
- Tejido Nervioso (neuronas y células de apoyo o protección).

Cabe destacar que nuestro cuerpo no puede retener proteínas por largos periodos de tiempo, la ingesta de alimentos constructores de forma diaria es importante para reparar y sanar tejidos dañados. Ahora, es importante tener claro que la construcción y la reparación de los tejidos del cuerpo no se llevan a cabo solo con proteínas, sino que también se requiere grandes cantidades de vitaminas y minerales que los podemos conseguir en vegetales y frutas frescas.

Cuadro No.5. Alimentos Constructores. Fuente: Fricker, Dartois, DuFraysseix, 2004.

| De origen animal | De origen vegetal |
|------------------|-------------------|
| Leche. | Legumbres. |
| Queso. | Frutas. |
| Huevos. | Cereales. |
| Carnes. | Granos. |
| Pescados. | |
| Mariscos. | |
| Embutidos. | |

2.6. Tipos de los Alimentos.

Existen varios tipos de alimentos, con diversos beneficios, alimentos que se los asocian frecuentemente con la oferta alimentaria de origen animal y vegetal.



Gráfico No.1. Pirámide Alimentaria. Fuente. Rodríguez, 2011.

La pirámide abarca aproximadamente 1.600 calorías diarias en función de las porciones propuestas. Hasta un máximo de 2.800 calorías diarias

Lo que propone la pirámide alimentaria es la distribución adecuada del consumo de los grupos alimenticios que la componen.

- Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos.
- Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas y grasas y gran contenido vitamínico.
- Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.
- El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías; y que por eso se recomiendan en menor cantidad. (Rodríguez, 2008, p.266).

2.7. Requerimientos Alimenticios Nutricionales en los Seres Humanos.

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad necesaria para la realización de las funciones corporales del organismo humano, dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimo. Se entiende por necesidades nutricionales a las cantidades de energía y nutrientes que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y para que desarrolle sus funciones vitales.

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, genero, actividad física o estado fisiológico dela persona como embarazo o lactancia. La energía y nutrientes son asimilados por la correcta y variada alimentación tras la ingesta de alimentos.

Según estas características la alimentación además de ser agradable e higiénicamente elaborada esta deberá ser compuesta por (cereales, frijoles, frutas, vegetales, carne, huevo, lácteos, grasas y azúcares) que nutricionalmente deberán ser repartidas en tres o cinco comidas diarias como (desayuno, almuerzo y cena) o (desayuno, almuerzo, cena, media mañana y media tarde), llegando a consumir de 1600 a 1800 calorías para hombres, y con un porcentaje de 1100 a 1400 calorías en el caso de las mujeres con una distribución del 57% al 60% de hidratos de carbono, del 12% al 15% de proteína, del 25% al 30% de grasas y del 3% al 5% de fibra (Couce, Camba, 2013, p.9).

2.8. Dietas.

Una dieta es la alimentación diaria de las personas y es una de las funciones básicas de la vida. La dieta está formada por los alimentos, combustibles del organismo, que nos proporcionan la energía necesaria para poder realizar todas nuestras actividades. "El objetivo de la dieta es alimentarse de una forma correcta es decir rigiéndose al consumo adecuado de cantidades necesarias de comida" no solo para mantener un peso adecuado sino para tener una vida sana.

El hablar de una dieta, implica regirse a una forma específica de alimentación o de nutrición corporal. Cuando una persona necesita bajar de peso o cuando requiere una atención especial por enfermedades relacionadas al sobrepeso se le planea una dieta de reducción hipocalórica. O cuando una persona requiere subir de peso por problemas de desnutrición o enfermedades relacionadas a esta se deberá aplicar una dieta hipercalórica.

2.8.1. Tipos de Dietas.

Existen muchos tipos de dietas pero nutricionalmente hablando son pocas las dietas que nos aportan la cantidad adecuada de nutrientes que nuestro cuerpo necesita ya que el bajar de peso estar relacionado con la alimentación adecuada, proporcionada y balanceada de ciertos productos y no con las abstinencia o eliminación de productos esenciales para nuestro cuerpo y organismo.

Cuadro No.6. Tipo de Dietas. Fuente: http://www.innsz.mx/.

| Dietas Fijas o por Menú. | Dietas Intercambiables. | Dietas Prefabricadas. |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 2000 a 2100 calorías | 2100 a 2200 calorías | 2000 a 2200 calorías |
| Establecen cantidades y | Son dietas que permiten | Son entregas con la |
| tipos de alimentos que se | cambiar alimentos sobre | cantidad requería y en |
| deben consumir. | una línea específica. | empaque sellado. |
| Dietas Bajas en calorías. | Dietas Bajas en | Dietas Bajas en Grasa. |
| | Carbohidratos. | |
| 1800 a 2000 calorías | 1800 a 1900 calorías | 2000 a 2100 calorías |
| Son las que se restringen a | Restrieguen la cantidad | Restringen la cantidad de |
| la cantidad de consumo | de carbohidratos mientras | grasas, mientras se |
| alimenticio. | se mantiene la cantidad | mantiene la cantidad de |
| | de proteína y grasa. | proteína y otros grupos. |
| Dietas de Mantenimiento. | Dietas Hipercalórica. | Dietas Hipocalóricas. |
| 2100 a 2200 calorías | 2800 a 3000 calorías | 1500 a 1700 calorías |

| mantener el nivel peso en forma adecuada sobrepe | o además de |
|--|---------------|
| adecuado de peso. y balanceada con el fin de problem | s de salud en |
| evitar la desnutrición. persona | sedentarias. |

2.8.2. Dietas Hipocalórica.

Una dieta hipocalórica controla y limita las calorías que se puede consumir. Están compuestas por un gran porcentaje de alimentos bajos en calorías como es el caso de vegetales y frutas. En las dietas hipocalóricas no se elimina ningún tipo de nutriente, tampoco se prohíbe el consumo de productos que contengan grasa, azúcar y aceite, lo que se hace es regularizar con consumo es decir bajar las cantidades de consumo alimenticio.

Las dietas hipocalóricas son una guía de regulación nutricional adelgazante, este tipo de dietas evitaran el consumo excesivo de nutrientes y con ello el sobrepeso de las personas, con el consumo de estas dietas también se evitaran resultados como el conocido efecto rebote ya que son una fuente nutricional y natural segura para el consumo humano.

Para que una ingesta alimentaria se considera hipocalórica deberá cumplir con la cantidad nutricional adecuada es decir 1500 calorías en 3 o 5 comidas en una proporción nutricional estimada del 80% de proteínas; 50% de grasas; 200% de carbohidratos (Zugasti, 2012, p.99).

2.9. Cocción de Preparación Alimenticias para el Consumo Humano.

Las técnicas de cocción alimentaria transforman las características originales de los alimentos como color, textura y dimensiones colaborando también con la pérdida de algunos elementos nutricionales. En el caso de las frutas y muchas verduras pueden consumirse crudas, así como ciertos tipos de carnes y pescados.

La principal función por la que realizamos la cocción alimenticia es para que los alimentos modificados sean más apetecibles. Mediante la cocción modificamos los componentes físicos y bioquímicos del alimento a través de procesos y técnicas con las cuales se procederá a destruir la pectina del alimento y con ello lograremos que el género gane color y se más blando para facilitar la digestión (Sánchez, 2011, p.33).

2.9.1. Eliminación de Nutrientes por el Tipo de Cocción.

Los distintos métodos de cocción tienen un impacto más o menos importante en cuanto a la pérdida de nutrientes de los alimentos. Durante el cocinado de los alimentos pueden perderse cantidades variables de algunas vitaminas, y minerales como el potasio, el sodio y el cloro.

Los Cereales: en ebullición pierde vitaminas (B1, B2, B6 y C) en un 40% y ácido fólico y niacina en un 50% mientras que en la técnica de cocción al honor las vitaminas se pierden de un 15%a 35% y mientras que el ácido fólico y niacina 50% y 5% respectivamente.

Los Lácteos: en ebullición llegan a perder 5% a 50% de vitaminas tanto (B1, B2, B6, B12 E y C).

Los Huevos: según las técnicas más utilizadas en fritos pierden vitaminas en un 10% y 30%. Revueltos en un 5% a 30%. Hervido en 5% a 10%, el huevo porta vitaminas como (B1, B2, B6) así como Ácido fólico y Niacina.

Las Carnes y Derivados: estos según la técnica asado, fritura y a la parrilla pierden un 20% de nutrientes y un 30% a 60% en técnicas como cocinado.

Los Pescados: mediante la técnica de cocinado pierde el 10% de vitamina B1 y niacina, mientras que la técnica de asado fomenta la pérdida del 10% a 30% de vitaminas y Ácido fólico, mientras que fritos pierden 20% de vitaminas (B1, B2, B6).

Las Verduras y Hortalizas: mediante la cocción de cocinado llegan pierden un 20% a 45% de vitaminas (B1, B2, B6, B12 y C) pero no pierde vitamina E, mediante fritura llegan a perder de un 20% a 55% de vitaminas.

Las Frutas: según la técnica de cocción llegan a perder de un 20% a 25% de vitaminas y un 80% de ácido fólico (Martínez, 2010, p.36).

2.9.2. Funciones Gastronómicas de los Alimentos.

El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales (regulación del anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas como el calentamiento corporal.

Los alimentos y bebidas se descomponen en sus partes más pequeñas para que el cuerpo pueda usarlos como fuente de energía, además de formar y mantener los tejidos. Comienza en la boca, cuando masticamos y comemos, y termina en el intestino delgado. Cuando comemos, los alimentos no están en una forma que el cuerpo pueda

aprovechar sus componentes para nutrirse, así que los alimentos que consumimos deben transformarse en moléculas más pequeñas antes de ser absorbidos hacia la sangre y transportados a las células de todo el cuerpo. El proceso químico varía un poco dependiendo de la clase de alimento (Montero, 2004, p.46).

2.10. Menús.

El menú es conjunto cerrado de platos que un establecimiento ofrece al cliente. La variedad de este dependerá de la capacidad de producción que tenga el restaurante o establecimiento. Como menús se conoce a la oferta alimentaria que un establecimiento proponga es decir variedad de entradas, platos fuertes y postres los cuales variaran su composición de acuerdo a la estructura y tipo de menú.

Cuadro No.7. Tipos de Menús. Fuente: García, Ortiz, Muela, 2011.

| Menú Completo. | Menú Sencillo. |
|-------------------|----------------|
| Menú Para Llevar. | Menú Cíclico. |

2.10.1. Menú Completo.

Consiste en seleccionar dos platos (un primero y un segundo) por lo general estas van a acompañados de pan, ensalada, fruta, postre y bebida

2.10.2. Menú Sencillo.

Se compone de un plato fuerte sea (sopa o arroz) el cual es acompañado de fruta, postre y bebida.

2.10.3. Menú Para Llevar.

Puede ser cual menú de los anteriores solo que con la facilidad de llevar, los mimos que deberán contaran con recipientes adecuados para hacerlo.

2.10.4 Menú Cíclico.

Consiste en la elaboración de una serie de alimentos que va rotando cada cierto tiempo y se puede hacer la combinación que el comensal desee, estos menús están enfocados a la parte nutricional de las personas.

2.11. Estructura de un Menú.

Un menú deberá estar enfocada a mantener su nivel nutricional repartido en todo el día a deberán ser consumidos según la necesidad nutricional década persona, un menú completo debe proporcionar de 1600 a 1800 calorías en todo el día para hombres y de 1100 a 1400 calorías en el caso de las mujeres.

Pero en el caso de menús hipocalóricos estos deberán aporta una cantidad de 1500 calorías para ambos sexos.

La estructura de un menú se puede componer según la demanda de clientes, tiempos de consumo alimenticio y nivel de producción del establecimiento. Los menús se estructuran en:

- **1 Tiempos:** (plato fuerte y postre).
- **2 Tiempos:** (entrada, palto fuerte y postre).
- **3 Tiempos:** (entrada, fruta, plato fuerte y postre).
- **4 Tiempos:** (entrada, fruta, plato fuerte, postre, bajativo).

Todos los menús llevan una o dos tipos de bebida estas pueden ser agua mineral, natura o juego.

2.12. Oferta Gastronómica.

Los alimentos que una persona puede consumir deberán estar enfocados a la realidad de la región o país en el que la persona se encuentre, es decir consumiendo alimentos que sean apropiados a su demanda como frutas de temporada, animales sin riesgo de enfermedades, vegetales y hortalizas favorables para el consumo humano es decir con un tiempo de maduración adecuada.

2.12.1. Combinaciones Alimenticias Favorables.

La denominada "combinación de alimentos" es una teoría dietética fundamentada en el principio de que las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono se digieren de forma sucesiva en el organismo y aunque sean consumidas al mismo tiempo, esto ayudara para que la persona asimile de mejor manera los nutrientes y tenga una buena digestión teniendo en cuenta la cantidad de alimentos a consumir.

Cuadro No.8. Combinaciones Favorables. Fuente: Carlsson, 2010.

| Desayuno | Almuerzo |
|---------------------------------------|------------------------|
| Hidratos de Carbono + Proteínas | Hidratos de Carbono |
| Proteinas | + Proteínas |
| Carbohidratos | Hidratos de |
| + | Carbono |
| Grasas | + |
| | Fibra |

Ventajas de Combinar Alimentos.

- Aumento progresivo de energía.
- Mejor digestión.
- Cambio de semblante físico.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Incremento a la jovialidad y de la lucidez mental.

2.12.2. Combinaciones Alimenticias no Favorables.

La correcta alimentación es imprescindible para mantener una buena salud y un peso adecuado, por eso debemos evitar las conocidas combinaciones no favorables, ya que podremos causar alteraciones al nuestro organismo como paro de la digestión o cogestión intestinal.

Cuadro No.9. Combinaciones no Favorables. Fuente: Spong, Peterson, 2003.

| Dos tipos | Vinos | Frutas | Agua | Lácteos |
|-----------|----------|-----------------------|----------|-----------|
| de | Y | después de ingerir | entre | Υ |
| Proteína. | Postres. | alimentos. | Comidas. | Semillas. |

Consecuencias de Combinar Alimentos no Adecuados:

- Difícil de digerir.
- Aumentan los niveles de insulina.
- Causa calambres y gases.
- Paro digestivo.

- Inflamación intestinal.

2.13. Tipos de Catering.

El servicio de catering se especializa en proporcionar alimentos a empresas o personas naturales hasta el lugar deseado, los tipos de catering que hay son.

- Catering Aperitivo o Coffee Break: su duración es de 15 a 30 minutos y se sirve 2 bocados por persona y bebidas como aguas aromáticas.
- Catering Cocktail: El horario estimado de realización es de 19 a 21 horas. Se sirve de 6 a 7 bocados por persona y bebidas como vino o champagne.
- Catering Recepción: su duración aproximada es de 6 horas, su realización se efectúa desde las 18 horas en adelante. Se sirven entradas, platos fuertes, postres bocaditos y bebidas.
- Catering Buffet: su duración es de 3 horas, el horario estimado es de 12 a 15 horas y se sirven una variedad de platos fríos, calientes y guarniciones.
- Catering Desayuno de Trabajo: su atención es de 7 a 9 am y se sirven desayunos como continental o americano.
- Catering Bruch: es la combinación del desayuno y el almuerzo, su horario estimado es desde las 11 a 15 horas y su duración es de una hora y media.
- Catering Empresarial: se proporciona alimentación a las personas de una empresa. Para evitar que estas abandonen su lugar de trabajo.
- Catering Social: se realiza en el lugar que el cliente disponga se sirve entrada,
 plato fuerte y postre con bocaditos de sal y duce.

Catering Empresarial: se proporciona alimentos a más de una empresa y se
lo hace a través de otro catering o una subdivisión del mismo.

(http://www.seguridadalimentaria.posadas.gov.ar/).

2.13.1. Características del Catering Parmentier.

Catering Parmentier Cia.Ltda. Inició su actividades en noviembre del 2013, actualmente presta dos tipos de servicios uno que es catering tipo empresarial y un segundo tipo de servicio que es el catering social, además de un servicio de comercialización de bocaditos, arreglos en Shot's y brindis con una presentación personalizada en cada montaje.

Los eventos de catering Parmentier se rigen a normas estipuladas por la ley es decir con una duración de 6 horas con opciones de alargue y hasta las 2 am en cualquier evento.

Catering Parmentier ofrece servicio de saloneros, barman, capitanes y precia de chefs en todos los eventos o al momento de servir, además de menaje de primera como vajilla, cristalería, mesas, sillas, cubertería y colores de mantelería elección del cliente y de un servicio estándar con mantelería, vajilla, cristalería y cubertería a las empresas que se presta el servicio de alimentación diaria.

Los menús de Parmentier para eventos sociales los puede escoger el cliente a su gusto de su lista de menús en los cuales se encuentran divididos por menús simples (plato fuerte, postre y mesa de bocaditos) o completos (entrada, plato fuerte, postre y mesa de bocaditos y frutas). Para servicios empresariales Parmentier se maneja con una lista de menús cíclicos los cuales rotan cada mes.

Los montajes de los paltos son estilos únicos con decoración en su base y cristalería de apoyo en cuanto a entra y postre se refiere.

2.14. Planificación de Menús.

Para elaborar la guía hipocalórica se realizó una lluvia de ideas, la cual contaban con algunas posibles preparaciones, ideas que posterior mente pasarían por un filtro condicional que determinaría si los productos a utilizar serian de fácil adquisición debido a su temporada de producción o cosecha.

Las preparaciones que pasaron este nivel, volverían a pasarían a otro filtro que nos determinaría su complejidad al momento de elaborar las preparaciones.

Una vez que se obtuvieron los resultados de los dos filtros anteriores dichas ideas de preparación pasarían por un último filtro que determinaría si estas, estarían dentro de los niveles calóricos adecuados para ser incluidos en la guía.

Capítulo III

3. Marco Metodológico

Propósito y Alcance.

El contenido del presente capitulo nos ayudara a saber cuáles son las formas de levantamiento de información que se aplicaron para saber el número exacto muestra, población y encuetas a aplicar en el sector de estudio.

Toda la información de las personas se obtuvo a través de encuestas que fueron aplicadas a moradores y trabajadores del sector La Mariscal en un promedio de 25 a 36 años de edad, además se obtendrá información por medio de entrevistas que se aplicaran directamente a un nutricionista y a un chef en el área nutricional. Esto con el fin de poder conseguir más información y poder tener una apreciación más clara de cómo fomentar el consumo menús hipocalóricos.

Las bases prácticas como tipos y tiempos de cocción se aplican al momento de elaborar de la guía hipocalórica para que todo lo mencionado este acorde con la necesidad nutricional de las personas.

Después de validar todos los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas se procedió a registrar la información recopilada en una base de datos la cual abarco toda la información que los encuestados y entrevistados nos proporcionaron.

Toda la información necesaria se obtendrá de personas las cuales cuente con un régimen de vida sedentaria en las oficinas del sector norte de Quito, para lo cual no será necesario que existan personas con un índice de sobrepeso solamente, ya que

la guía hipocalórica a más de estar dirigida a personas que quieran bajar de peso, estará enfocada también a personas que deseen mejorar su estilo de nutrición a través de una correcta alimentación.

3.1. Objetivo del Levantamiento de la Información.

Para el desarrollo de este proceso surgió la necesidad de levantar información de consumo alimenticio a través de métodos de investigación empíricos, enfocados a las personas del sector La Mariscal, con el fin de analizar puntos claves que permitirán conocer:

- Gusto y referencias de las personas del sector.
- Conocer los tipos de alimentos que son consumidos con mayor frecuencia por las personas del sector.
- Determinar los índices de peso y sobrepeso de las y los oficinistas del sector.
- Medir el nivel de aceptación de menús hipocalóricos por parte de la población.
- Conocer el posible porcentaje de clientes potenciales.

3.2. Investigación Acción-Critica.

Busca que en el transcurso de la solución del problema exista un saldo educativo para los actores implicados en el problema, involucra a ello(a)s en un proceso permanente de acción y reflexión. Esta modalidad logra unir el conocimiento con la acción trasformadora de modo que se obtengan conocimientos que permitan enfrentar la practica con una concepción empírico-reflexiva y así capacitarlo(a)s para acciones practicas futuras (Fraga, Herrera, Fraga 2007, p.61).

Este tipo de investigación nos ayudó para poder estar en función de lo mencionado anteriormente, que es crear una pauta nutricional para que las personas que se dedican a trabajos sedentarios y personas con poco nivel de movilidad aprendan la forma correcta de nutrirse a través del consumo adecuado de alimentos, teniendo en cuenta que las personas sabrán cuantas calorías están consumiendo en cada periodo y cuantas calorías necesitan según su estilo de vida.

3.3. Diseño de la Investigación.

Para la realización de la investigación se hicieron estudios cuantitativos "encuestas" y cualitativos "entrevistas".

3.3.1. Estudio Cuantitativo.

La encuesta se define como una técnica primaria de obtención de información sobre la base de un conjunto objetivo, coherente y articulado de preguntas, que garantiza que la información proporcionada por una muestra pueda ser analizada mediante métodos cuantitativos y los resultados sean extrapolables con determinados errores y confianzas a una población (Abascal, Ildefonso 2005, p.209).

La encuesta se aplicó a personas que trabajan o viven en el sector La Mariscal con el fin de conocer sus gustos, preferencias y cuál es el tipo de alimentación que estas tienen.

3.3.2. Estudio Cualitativo.

La entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto. Se considera que este método es más eficaz que el

cuestionario, ya que permite obtener una información más completa. En una situación de cara a cara (Laurence, 1991, p.136).

Mediante las entrevistas aplicadas se pretendió determinar cuáles son los causales que llevan a que una persona contraiga sobrepeso, y cuál es la mejor manera para que esta pueda mejorar su salud.

3.3.3. Estudio Descriptivo.

La observación directa o de campo es el recurso principal descriptivo, se realiza en los lugares donde ocurren los hechos o fenómenos investigados. La observación de laboratorio se entiende de dos maneras: por un lado, es la que se realiza en lugares pre-establecidos para el efecto tales como los museos, archivos, bibliotecas y laboratorios; por otro lado, se realiza a grupos de personas previamente determinados, para observar sus comportamientos y actitudes (Castro, 2005, p.82).

Con este tipo de investigación se pudieron observar fenómenos pequeños pero de gran relevancia como el tiempo de consumo alimenticio y la cantidad de comida que una persona ingiere.

3.3.4. Estudio de Campo.

El trabajo de campo es un método experimental, de prueba de hipótesis, de alimentación de modelos teóricos o de simple obtención de datos específicos para responder preguntas concretas. Su gran característica es que actúa sobre el terreno en donde se dan los hechos utilizando técnicas distintas al trabajo en gabinete o laboratorio (Brunner, 1984, p.16).

El lugar de aplicación de encuestas e investigación visual, de fenómenos alimenticios que influyen sobre las personas de la parroquia La Mariscal, se lo realizo en distintos restaurantes del mismo sector, con el fin de saber cuáles son las exigencias alimenticias que las personas tienen antes de ingerir sus alimentos.

3.4. Población.

En su uso más habitual, la palabra hace referencia al grupo formado por las personas que viven en un determinado lugar (Bernal, 2006, p.164).

El nivel de habitantes, personas que laboran en el sector y visitantes de la zona La Mariscal es masivo por lo cual para el presente trabajo se hace referencia a la totalidad habitantes y trabajadores del sector que es 15.841, cantidad de la cual se partió para determinar la muestra.

3.5. Muestra.

Una muestra es una parte o una porción de un producto o población general que permite conocer la calidad o porcentaje del mismo (Bernal, 2006, p.165).

Para realizar o seleccionar de la muestra se tomó en consideración del número total de la población de la parroquia La Mariscal que es de 15.841 habitantes, con el fin de conocer el tamaño de muestra y numero de encuestas a aplicar, es decir un total de 362 encuestas para conocer gustos y preferencias alimenticias de las personas, así como habitudes de consumo, esto para que los objetivos del levantamiento de información se ajusten a los objetivos del trabajo.

3.6. Obtención de Información Teórica.

El levantamiento de información nutricional y los estudios de nutrición hipocalórica se la realizo con ayuda de textos virtuales.

También se realizó el levantamiento de información en bibliotecas populares del sur de Quito como las que se encuentran en Quitumbe y Chillogallo, esto debido al fácil acceso que se tiene a libros con información histórica nutricional, además del uso del internet.

Capítulo IV

4. Resultados e Interpretación.

Propósito y Alcance.

En el presente capitulo contienen información de relevancias para el servicio de catering Parmentier ya que su contenido se basa en la competencia que este podría tener, amas de quienes podrían ser sus clientes potenciales dentro del sector de estudio.

4.1. Análisis de Entorno y de Mercado.

Se refiere a factores o variables que enfrenta una empresa u organización y que no son de su control o dependencia, pero son determinantes sobre su desarrollo, dentro de estos factores tenemos los legales, demografías, inflación y tasa de cambios. Como elemento primordial para emprender una investigación se partirá por haber identificado una oportunidad del mercado y esta deberá ser estimada como objetivo principal para poder proyectar ventas y obtener ganancias (http://www.iue.edu.co/).

La oportunidad de introducir una guía de menús hipocalóricos al sector de La Mariscal al norte de Quito se dio porque en el sector existe una gran cantidad de oficinas en las que laboran personas que están en constante comunicación personal con otras y necesitan tener un peso adecuado para propiciar una buena imagen personal, es por tal motivo que la guía hipocalórica está dirigida a personas de 25 años hasta 36 años de edad y sin importar tipo de género, a más de que en el sector laboran personas interesadas en cuidar su salud y controlar su nivel de peso.

4.1.1. Macro Entorno.

Según las fuerzas externas no controlables por alguna empresa son: entorno demográfico: entorno económico, entorno sociocultural, entorno medioambiental y entorno tecnológico (http://territoriomarketing.es/).

En el sector La Mariscal se logró determinar por observación directa que la ingesta de alimentos de personas que laboran o residen en este lugar es determinada por aspectos demográficos y socioculturales.

Demográficamente por que a la hora de receso alimenticio de una hora o 45 minutos que proporcionan las empresas del sector, los restaurantes en su mayoría están llenos y no cuentan con la suficiente capacidad de aforo como para atender a todos los asistentes; es por tal motivo que las personas no esperan a que llegue su turno y optan por consumir alimentos de rápida preparación y consumo, es decir comida rápida.

El aspecto sociocultural nos ayudó a determinar que la mayoría de personas salen de sus oficinas a consumir alimentos en grupos de dos o más personas y buscan algo común para comer y esto se da porque no todos tienen los mismos gustos por la comida, lo que conlleva a que las personas ingieran alimentos que sean del mismo gusto para todos, y que en la mayoría de casos son productos como papas fritas, hamburguesas y fritada popular del sector.

4.1.2. Micro Entorno.

Para que el marketing tenga éxito es importante una relación estrecha entre los diferentes agentes del micro entorno. Los elementos principales son el mercado, los proveedores, los intermediarios y la competencia (http://territoriomarketing.es/).

Mediante el método de observación directa en el sector La Mariscal se pudo concluir que los intermediarios, competencia y el mercado podrán ayudar de una manera directa en la comercialización de la guía hipocalórica.

El servicio de *catering* Parmentier Cia.Ltda fue denominado intermediario por que con el servicio de alimentación que este presta a las oficinas del sector se podrá llegar a las personas que laboran en dichos lugares; Personas las cuales deseen consumir alimentos con cierta cantidad calórica para cuidar su peso y salud.

La competencia que tendrá el servicio de *catering* Parmentier Cia.Ltda en el sector es baja en cuanto a alimentos hipocalóricos se trata debido a que los restaurantes como La Petite Mariscal, Rincón de Francia, Cats, Restaurante de César, entre otros producen alimentos de acuerdo a la oferta gastronómica de la región, y los servicios de *catering* como Happening, Fresco to go, las vacas gordas, entre otros solo proporcionan comida sin un control de calorías, por ejemplo una persona de trabajo sedentario como secretarias, recepcionista, entre otros requiere de 1500 a 1700 calorías diarias, es decir un Menú hipocalórico y una persona que realiza un trabajo físico como obreros, personal de apoyo, entre otros requieren de 2100 a 2200 calorías es decir una dieta intercambiable esto por su desgaste energético, y los servicios de

catering no regulan esta necesidad y proporcionan la misma cantidad de alimentos a

todo el personal consumidor.

Las personas del sector La Mariscal serán el mercado potencial por que el trabajo del

sector es mas de personalizado, es decir observando físicamente a la otra parte, es

portal motivo que las personas buscan cuidar su aspecto físico para dar una buena

imagen personal, logrando obtener este resultado a través de una nutrición adecuada.

4.1.3. Población.

La cantidad de 15.841 hace referencia a la totalidad de habitantes y trabajadores del

sector La Mariscal, cantidad de la que se partirá para saber el valor del nuevo

porcentaje de estudio.

4.1.4. Muestra.

Sabiendo que el valor total de la población es de 15.841 y que hace referencia a

personas que habitan y trabajan en las calles y avenidas Patria, Rio Amazonas, 10 de

Agosto y Cristóbal Colon se determinó que la cantidad de estudio fue de 362 personas,

cantidad a la que se la denomina finita.

4.1.5. Formula de Encuestas.

n: Tamaño de Muestra = ?

N: Población = 15.841

Z: Nivel de Confianza = 95%

P: Probabilidad de Éxito = 95%

Q: Probabilidad de no Éxito = 5%

E: Error Muestra Máximo = 3%

45

n=
$$\frac{N * (Z)^{2*} p*q}{E * (N-1) + (Z)^2 p * q}$$

n= $\frac{15841 * (1.9)^2 * 0.95 * 0.05}{(0.03)^2 * (15841-1) + (1.9)^2 + 0.95 * 0.05}$
n= 362.462715
n= 362 encuestas.

4.1.6. Aplicación de Encuestas.

Ya sabiendo que 362 personas fueron el nuevo porcentaje de estudio, se procedió a aplicar las encuestas sobre gustos, preferencias y hábitos alimenticios en las personas del sector La Mariscal al norte de Quito.

La encuesta cuenta con un encabezado, el objetivo general, y con 16 peguntas específicas sobre gustos, preferencias y hábitos alimentarios. La encuesta en sí tendrá un tiempo estimado para ser contestado en ocho minutos (Ver Formato Encuesta Anexo 1).

4.1.7. Análisis e Interpretación Mediante Cuadros y Pasteles de las Encuestas Aplicadas.

Las encuestas fueron aplicadas a personas que laboran en el sector de La Mariscal al Norte de Quito.

1. Genero del o la encuestado (a).

Tabla No.1. Porcentaje de Género Encuestado. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|-----------|------------|----------------|-------------|
| Masculino | 168 | 46 % | 46 |
| Femenino | 194 | 54 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

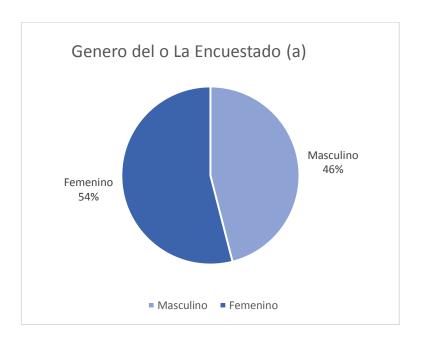


Gráfico No.2. Porcentaje de Género Encuestado. Fuente: Justicia, 2015.

Por medio del presente grafico se pudo determinar que la mayoría de personas encuestadas fueron de género femenino con un 54%, frente al 46% de personas encuestadas de género masculino, esto debido a la presencia mayoritaria de mujeres que de hombres en el sector.

2. Porcentaje de edades de los encuestados.

Tabla No.2. Porcentaje de Edades de los Encuestados. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable / | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|------------|------------|----------------|-------------|
| Intervalos | | | |
| 25- 28 | 195 | 54 % | 54 |
| 29- 32 | 111 | 30 % | 84 |
| 33-36 | 56 | 16 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

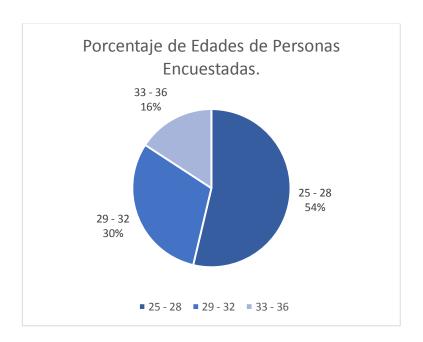


Gráfico No.3. Porcentaje de Edades de Personas Encuestadas. Fuente: Justicia, 2015.

Con estos valores se pudo determinar que el rango de edades con mayor porcentaje de concurrencia en La Mariscal es de 25 a 28 años de edad con un porcentaje del 54%, siendo este superior a edades de 29 a 32 años reflejando un 30% y de 33 a 36 años con un 16%, esto debido a la contratación de personas más jóvenes en el sector.

3. ¿Consume usted tres comidas al día?

Tabla No.3. Comidas Realizadas por las Personas Encuestadas. Fuente Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 170 | 47 % | 47 |
| No | 192 | 53 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

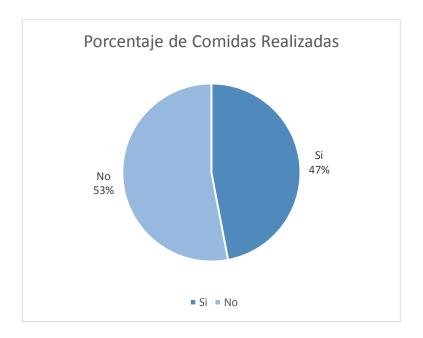


Gráfico No.4. Comidas Realizadas por las Personas Encuestadas. Fuente: Justicia, 2015.

Con este grafico se logró determinar que más de la mitad de las personas encuestadas no realizan las tres comidas al día, es decir un 53% no tiene un hábito alimenticio definido frente al 47% que a firma tenerlo. Con lo que concluimos que la falta de tiempo es un factor fundamental en la alimentación humana.

4. ¿Consume usted comida rápida frecuentemente?

Tabla No.4. Porcentaje de Consumo de Comida Rápida. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 215 | 59 % | 59 |
| No | 147 | 41 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

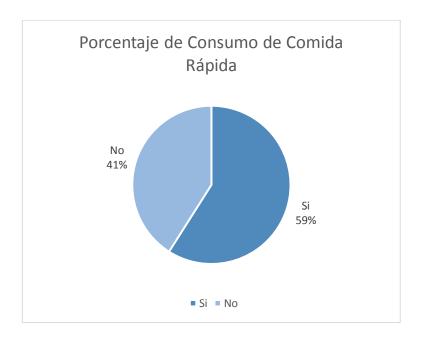


Gráfico No.5. Porcentaje de Consumo de Comida Rápida. Fuente: Justicia, 2015.

Ante estos resultados se supo que la preferencia por la comida rápida en personas del sector La Mariscal es superior con 59% frente al 41% de personas que no la consumen, la preferencia de este tipo de comida es mayor por la rapidez con la que se sirve.

5. ¿Se fija usted en la cantidad de calorías que consume?

Tabla No.5. Porcentaje de Consumo Calórico. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 65 | 18 % | 82 |
| No | 297 | 82 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

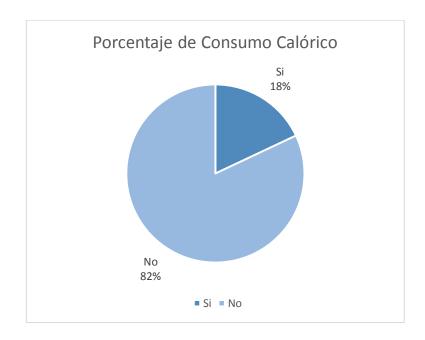


Gráfico No.6. Porcentaje de Porcentaje de Consumo Calórico. Fuente: Justicia, 2015.

Por medio del presente gráfico se pudo determinar que el 82% de la población encuestada no se fija en el tipo de producto que consumen o en la cantidad de calorías que este pueda tener, a diferencia de un 18% que si lo hace, con lo que se determina que las personas solo consumen alimentos para saciar su apetito sin controlar su nutrición.

6. ¿Realiza usted actividad física constante?

Tabla No.6. Porcentaje de Actividad física. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 149 | 41 % | 41 |
| No | 213 | 59 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

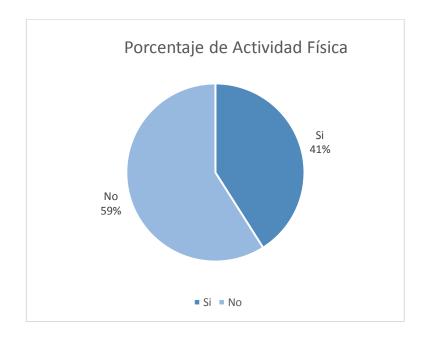


Gráfico No.7. Porcentaje de Porcentaje de Consumo Calórico. Fuente: Justicia, 2015.

Mediante estos porcentajes se pudo conocer que el 59% de la población en estudio no tiene un nivel de ejercitación física, a diferencia del 41% que se ejercita constantemente. Ya que el mayor porcentaje de personas prefiere descansar y consumir alimentos después de terminar su horario de trabajo.

7. ¿Consume usted alimentos entre comidas?

Tabla No.7. Porcentaje de Consumo Alimenticio. Fuente. Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 81 | 22 % | 22 |
| No | 281 | 78 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

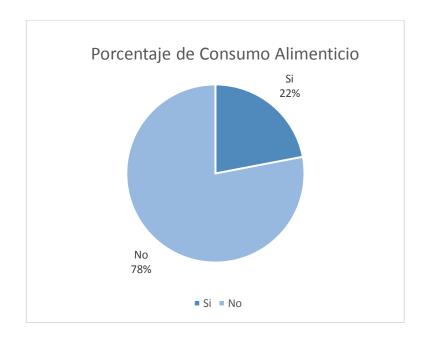


Gráfico No.8. Porcentaje de Consumo Alimenticio. Fuente: Justicia, 2015.

Frente a estos resultados se pudo determinar que un 78% de la población encuestada si controla la ingesta de alimentos respetando su horario de alimentación, también se determinó que un 22% no lo hace y consume alimentos entre comidas irrespetando su consumo alimenticio.

8. ¿Sigue usted algún tipo de dieta en su régimen alimentación?

Tabla No.8. Consumo de Dietas. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 91 | 25 % | 25 |
| No | 271 | 75 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

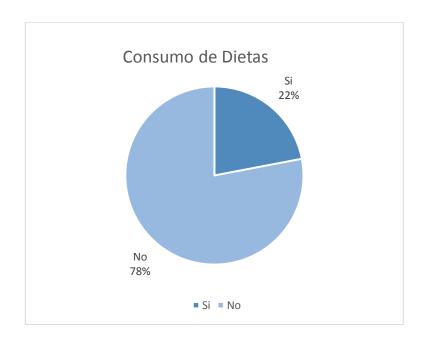


Gráfico No.9. Consumo de Dietas. Fuente: Justicia, 2015.

Por medio de estos porcentajes se pudo saber que más de la mitad de la población es decir 78% no sigue un tipo de dieta para controlar su peso y que el 22 % si lo hace. Con lo que determinamos que la mayoría de empresas del sector no proporcionan alimentos a sus trabajadores y estos buscan medios de alimentación fuera del establecimiento de trabajo.

9. ¿Consume usted alimentos, por medio de una empresa de catering?

Tabla No.9. Empresa de Catering. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 44 | 12 % | 12 |
| No | 318 | 88 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

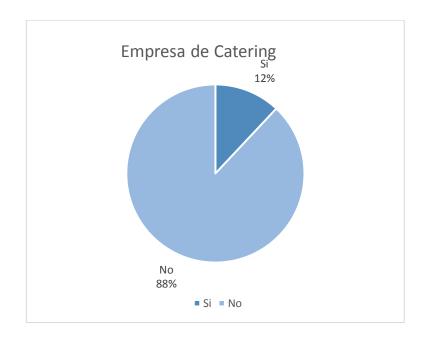


Gráfico No.10. Empresa de Catering. Fuente: Justicia, 2015.

Según estos resultados se puedo conocer que un porcentaje del 88% de personas encuestadas no cuentan con un servicio de *catering* en sus oficinas, pero un 12% si tiene este servicio, lo que lleva a determinar que no todas las empresas cuidan el tipo de nutrición que tengan sus empleados y por ende enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

10.¿Cree usted que las empresas de *catering* controla la cantidad de nutrientes que las personas consumen?

Tabla No.10. Control de Nutrientes. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 41 | 11 % | 41 |
| No | 321 | 89 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

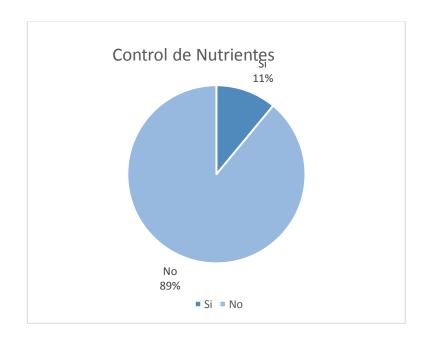


Gráfico No.11. Control de Nutrientes. Fuente: Justicia, 2015.

Un 89% de personas encuestadas cree que las empresas de *catering* no controlan la cantidad de nutrientes que estás sirven en sus alimentos, pero un 11% cree que si lo hacen, lo que lleva a determinar que las personas no tiene ningún tipo de información de control nutricional por parte de los servicios de *catering*.

11. ¿Estaría usted dispuesto a seguir una dieta hipocalórica en su lugar de trabajo?

Tabla No.11. Dieta hipocalórica. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 225 | 62 % | 62 |
| No | 137 | 38 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

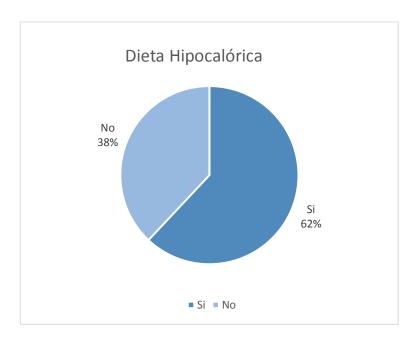


Gráfico No.12. Dieta Hipocalórica. Fuente: Justicia, 2015

Mediante este grafico se pudo conocer que el 62% de personas encuestadas si estaría dispuesto a seguir un tipo de dieta, pero un 38% no lo aria, debido a que no todas las personas están correctamente informadas de que es una dieta o para que sirve.

12. ¿Prefiere usted consumir bebidas naturales como agua y jugos, frente a otras como gaseosas o energizantes?

Tabla No.12. Bebidas de Consumo. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 232 | 64 % | 64 |
| No | 130 | 36 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

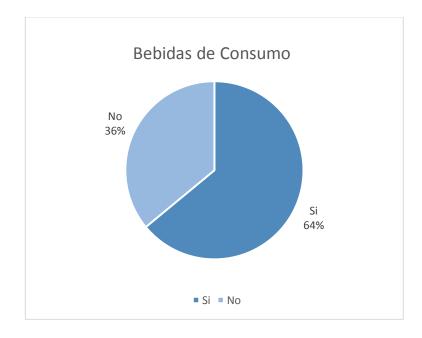


Gráfico No.13. Bebidas de Consumo. Fuente: Justicia, 2015.

A través de estos porcentajes logramos conocer que el 64% de personas encuestadas prefiere consumir productos naturales como jugos o aguas, frente a un 36% que prefiere no hacerlo, lo que determina que algunas personas podrían tener un tipo de enfermedad vinculadas a la diabetes o sobrepeso, esto debido a la cantidad de azúcar que contiene las bebidas energizantes o gaseosas.

13. ¿Prefiere usted ingerir alimentos naturales como ensaladas y frutas frente a otras como comida rápida?

Tabla No.13. Alimentos de Consumo. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 210 | 58 % | 58 |
| No | 152 | 42 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

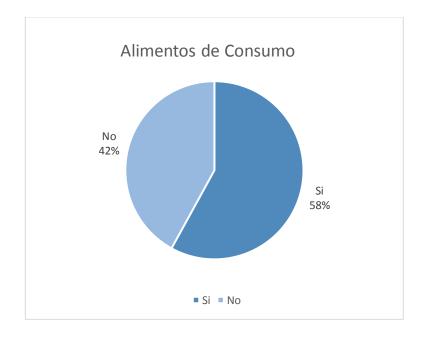


Gráfico No.14. Alimentos de Consumo. Fuente: Justicia, 2015.

Con estos porcentajes se puede concluir que la mayoría de personas encuestadas, es decir un 58% prefiere consumir alimentos naturales como ensaladas y frutas, en comparación a un 42% que prefiere consumir productos como *snacks* o comida rápida, logrando determinar que no todas las personas saben cuáles son beneficios nutricionales que tienen los alimentos como frutas y ensaladas.

14. ¿En el caso de la alimentación diaria usted podría remplazar ensaladas por arroz?

Tabla No.14. Remplazo de Alimentos. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 166 | 46 % | 46 |
| No | 196 | 54 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

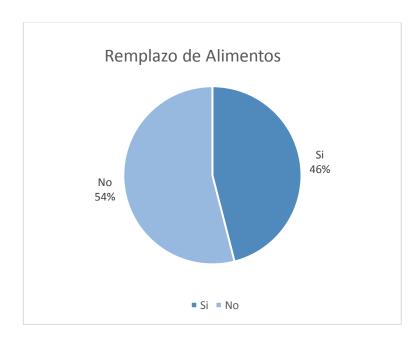


Gráfico No.15. Remplazo de Alimentos. Fuente: Justicia, 2015.

Mediante estos porcentajes se logró concluir que un 54% de personas encuestadas no podría remplazar o eliminar un cereal como el arroz de su dieta diaria, frente a un 46% que si estaría dispuesta a hacerlo, con lo que determinó que las personas no cuidan el nivel de alimentos que ingieren y que las personas solo comen para zacear su apetito.

15. ¿Se considera usted una persona con sobrepeso?

Tabla No.15. Sobrepeso. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 309 | 85 % | 85 |
| No | 53 | 15 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

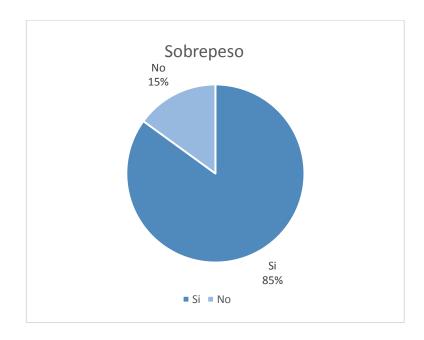


Gráfico No.16. Sobrepeso. Fuente: Justicia, 2015.

Por medio del presente grafico se logró determinar que la mayoría de personas encuestadas es decir un 85% consideran que tienen sobrepeso, frente a un 15% que cree saber que no tiene problemas de obesidad. Lo que llevaría a determinar que las personas conocen que su nutrición no es la adecuada.

16. ¿Conoce usted a alguna persona con problemas de sobrepeso?

Tabla No.16. Entorno. Fuente: Justicia, 2015.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje (%) | % Acumulado |
|----------|------------|----------------|-------------|
| Si | 260 | 72 % | 72 |
| No | 102 | 28 % | 100 |
| Totales | 362 | 100 % | |

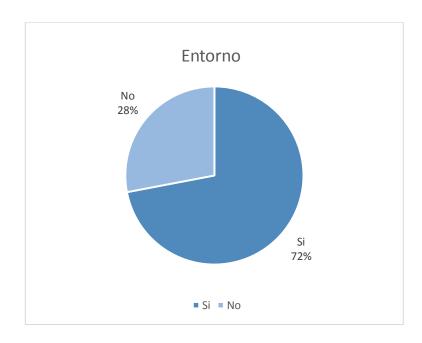


Gráfico No.17. Entorno. Fuente: Justicia, 2015.

Frente a estos resultados se pudo conocer que un 72% de personas encuestadas conoce o convive con una persona obesa, y que un 28% de encuestados no conoce a ninguna persona con altos niveles de sobrepeso. Pero también se pudo determinar que más de la mitad de la población conoce a alguna persona con sobrepeso y por ende sabe de sus consecuencias.

4.1.8. Análisis General de la Encuesta:

Con los datos ya expuestos se logró concluir que el nivel de malos hábitos alimenticios de las personas del sector La Mariscal es superior al de los buenos hábitos, también se pudo concluir que un porcentaje considerable de personas encuestadas si estarían dispuestos a seguir una dieta hipocalórica en su lugar de trabajo, esto para adaptarlo a su vida y alimentación diaria con el fin de reducir de peso y mejorar su alimentación, también se logró concluir que las personas encuestadas preferirían consumir alimentos más saludables como sopas y ensaladas envés de comida rápida, pero los restaurantes del sector no promueven poco este tipo de alimentos.

4.1.9. Aplicación de Entrevistas.

Para tener una mejor apreciación de cuáles son los problemas que se vinculan al sobrepeso y cómo se podrá tratar se realizará una entrevista al Dr. Jonathan Villagrán encargado del área de nutrición y de medicina general del Hospital Pablo Arturo Suarez ubicado en la Av. La Prensa y Av. Del Maestro Sector Cotocollao.

Y para saber cómo elaborar las preparaciones de la guía hipocalórica a ofertar, se aplicará al Chef nutricionista Giovanny Figueroa encargado del área de producción del servicio de *Catering* Parmentier Cia.Ltda la misma entrevista.

Entrevista que conto con un encabezado de a quien se aplicó, y el objetivo general del por qué se elaboró la entrevista. Dicho formato conto con diez preguntas sobre los problemas de alimentación en las personas, vinculados al sobrepeso. El tiempo a emplear para formular dicha entrevista fue de 21 minutos (Ver Formato Encuesta Anexo 2).

4.1.10. Análisis e Interpretación de las Entrevistas Aplicadas a Doctores y Nutricionistas del medio Gastronómico.

La presente entrevista fue realizada al Dr. Jonathan Villagrán encargado del área de nutrición y medicina general del Hospital Pablo Arturo Suarez ubicado en la Av. La Prensa y Av. Del Maestro Sector Cotocollao.

- ¿Cree usted que el sobrepeso debería ser considera una enfermedad?
 Si por la cantidad de enfermedades que esta conlleva, enfermedades como gastritis,
 hígado graso y problemas cardiacos.
 - 2. ¿Cuál cree usted que son las causas principales de contraer problemas de sobrepeso?

La falta de actividad física y el consumo exagerando de grasa saturadas.

3. ¿En la actualidad que personas piensa usted que son las más vulnérales a contraer sobrepeso?

Las personas sedentarias y personas con nivel de alimentación exagerado.

4. ¿Cree usted que una empresa de servicios de *catering* pueda ayudar a disminuir el índice de sobrepeso en nuestra sociedad?

Si pero el bajar de peso y consumir menos alimentos de pende más de la persona y no de un tipo de servicio.

5. ¿Cree usted que seguir una dieta hipocalórica puede tener un efecto negativo en las personas?

No pero puede hacer la persona consuma alimentos que no sean apropias para ella.

6. ¿Cuantas comidas son recomendables que realicen una persona con poca movilidad?

Para todas las personas deberías ser cinco comidas al día y no solo para sedentarios

7. ¿Cuál es la mejor manera para que una persona que tiene sobrepeso disminuya su volumen de masa corporal?

Seguir una correcta nutrición y realiza ejercicio de forma seguida.

8. ¿Cree usted que es pertinente que se ofrezcan menús hipocalóricos en restaurantes y servicios de catering?

Si por la manipulación y elaboración de alimentos. Aparte del gramaje que cada persona debería consumir.

9. ¿Si una persona sedentaria seguiría una dieta hipocalórica que cambios podría percibir en su vida?

Si no va vinculado con ejercicio físico ninguno.

10.¿Cree usted que una persona de tipo sedentario podría bajar de peso ingiriendo el mismo tipo de alimentos solo que en menores cantidades?

No por la falta de movilidad y malos hábitos de vida, lo que conseguirá es retrasar por poco tiempo en proceso de engorde.

La presente entrevista fue realizada al Chef Nutricionista. Giovanny Figueroa encargado del área de producción del servicio de *Catering* Parmentier Cia.Ltda. en la ciudad de Quito.

- ¿Cree usted que el sobrepeso debería ser considera una enfermedad?
 Si por que limita a la persona a que realice una activad en particular.
 - 2. ¿Cuál cree usted que son las causas principales de contraer problemas de sobrepeso?

El sedentarismo y el abuso de algunos alimentos.

3. ¿En la actualidad que personas piensa usted que son las más vulnérales a contraer sobrepeso?

Dese niños hasta ancianos por la gran oferta de comida no nutricional que se vende.

4. ¿Cree usted que una empresa de servicios de *catering* pueda ayudar a disminuir el índice de sobrepeso en nuestra sociedad?

Si por el tipo de preparación que se le dé al alimento, amas de las combinaciones alimenticias.

5. ¿Cree usted que seguir una dieta hipocalórica puede tener un efecto negativo en las personas?

No porque es una dieta de control alimenticio.

6. ¿Cuantas comidas son recomendables que realicen una persona con poca movilidad?

Para personas con poca movilidad cinco comidas incluyendo media mañana y media tarde.

7. ¿Cuál es la mejor manera de que una persona que tiene sobrepeso disminuya su volumen de masa corporal?

Cuidado en la alimentación, actividad física constante (30 minutos) e ingesta de líquidos.

8. ¿Cree usted que es pertinente que se ofrezcan menús hipocalóricos en restaurantes y servicios de catering?

Si por la importancia nutricional que se le daría a la persona.

9. ¿Si una persona sedentaria seguiría una dieta hipocalórica que cambios podría percibir en su vida?

Cambio de ánimo, cambio de semblante, cambio de temperatura corporal y ganaría facilidad de movilidad.

10. ¿Cree usted que una persona de tipo sedentario podría bajar de peso ingiriendo el mismo tipo de alimentos solo que en menores cantidades?

No por el proceso y asimilación digestivo que realice su cuerpo, la ingesta de alimentos se tiene que complementar con acuidad física.

4.1.11 Análisis General de la Entrevista

La enfermedad del sobrepeso va vinculada con otro tipo enfermedades como gástricos, intestinales, cardiacos y psicológicos, este último por el tipo de sugestión que se crea la personas afectada, además se logró determinar que una dieta hipocalórica si mejoraría el estilo de vida de las personas que opten por este tipo de

alimentación, y es necesario que todas las personas realicen su alimentación diaria en cinco comidas, como es el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda.

Esto podría ayudar a que las personas tengan una correcta nutrición a través de la alimentación diaria. También se pudo saber que el ejercicio físico es necesario en todas las personas y que es fundamental para que una persona pierda peso.

4.2. Oferta y Demanda de Servicios de *Cátering's* con Menús Hipocalóricos en el Ecuador.

La competencia directa que el servicio de *catering* Parmentier Cia.Ltda tendrá en Quito es bajo debido a que los demás *servicios de catering* no ofertan menús hipocalóricos, y los únicos que lo hace no prestan sus servicios a empresas ya que solo los comercializan a hospitales de la ciudad.

Es por tal motivo que la factibilidad de comercializar alimentos nutricionales adecuados para personas sedentarias en las oficinas de Quito es viable, debido a que las demás cadenas de *catering* no procesan este tipo de menús por la gran cantidad de alimentos que tienen que producir para abastecer su mercado.

4.3. Características y Cantidades Alimenticias Generales de un Menú Hipocalórico.

Toda dieta que persiga una reducción de peso del paciente al que va dirigida debe aportar menos calorías que las que se gastan para poder perder parte de la grasa almacenada. Es lo que se conoce como dieta hipocalórica. La dieta hipocalórica está especialmente indicada para el tratamiento de la obesidad. Su principal característica

es que las calorías que los alimentos proporcionan sean inferiores a las que gasta el individuo (Hernández, 2010, p.432).

4.3.1. Aporte Nutricional de un Menú Hipocalórico.

Una dieta hipocalórica debe estar siempre avalada por un especialista en la materia para, y de esta forma, poder comprobar que la misma contenga todos los nutrientes necesarios correspondientes a la persona. Siempre con la proporción y reducción calórica que se considere necesaria es decir de 1500 a 1700 calorías (Hernández, 2010, p.433).

La dieta hipocalórica, junto con el ejercicio físico, son la única solución frente al sobrepeso y la obesidad. La finalidad de estas dietas, es lograr una reducción del peso corporal, y conllevarlo con un estilo de vida más saludable.

4.3.2. Beneficios de Consumo de un Menú Hipocalórico.

Combinar dieta hipocalórica con diferentes programas de entrenamiento y recomendaciones de actividad física ayuda a perder peso y reducir masa grasa en las personas con obesidad (Duperly, 2004, p.139).

Los menús a ofertar en la guía hipocalóricos estarán destinados para que la persona logre perder peso de una forma segura y controlada ya que se trabajara la eliminación de grasas acumuladas a través de la correcta ingesta de alimentos.

4.4. Gustos y Preferencias Alimenticias de la Población Quiteña.

Las malas prácticas alimenticias de los ecuatorianos, así como el consumo de alcohol y cigarrillo, se incorporan oficialmente a la agenda tributaria del Gobierno, con la intención de frenar la adquisición de estos productos calificados como "nocivos y mortales" a través de un impuesto (http://www.telegrafo.com.ec).

4.4.1. Comida Rápida.

Un estudio de nutrición realizado en el 2009 por la firma ICA (Ingenieros Consultores Asociados) hace referencia que en la provincia de Pichincha, Canto Quito D.M.Q las personas gastan alrededor de \$ 17 millones al mes en consumo de comida rápida, Para Patricio Arrata, director de ICA, las cifras debieron crecer considerablemente en cuatro años, pues, tanto el marketing de las empresas, como el ritmo acelerado de vida, impulsan a las personas a consumir este tipo de comida por su rapidez, aunque no necesariamente por un costo menor (http://www.telegrafo.com.ec).

De acuerdo con un estudio del IDE Business *School*, los locales de comida rápida son los segundos en preferencia para el 21% de los hogares, mientras que los restaurantes en general ocupan el cuarto puesto en el gasto mensual de los ecuatorianos con un cinco por ciento del presupuesto, las preferencias alimenticias de muchas familias están a la vista, solo basta una vuelta por el patio de comidas de un centro comercial un domingo para constatar lo que ordenan los niños y padres de familia sin tener un control de consumo calórico adecuado (http://www.telegrafo.com.ec).

Alimentos como *hamburguesas*, *hot-dogs*, batidos, patatas fritas, pollo frito, *pizzas*, *snacks* son los alimentos que se exponen en un patio de comidas de un centro comercial y que forman parte de la alimentación de un estudiante y de personas de edad avanzada, esto por su rapidez al momento de servir, pero además de estos hay otros alimentos que rompen dietas familiares por salir de la rutina alimenticia es decir alimentos con gran contenido de grasas naturales y procesada; alimentos como hornado, papas con cuero, chicharon, fritadas entre otros.

4.4.2. Comida Tradicional.

Ese tipo de comida a pesar de ser un referente de la cocina Ecuatorial también es conocida como alimentos nocivos para la salud por su gran cantidad de grasa, platos como el hornado, Yahuarlocro, papas con cuero, entre otros son los más consumidos por las familias en los mercados de Quito (http://www.lahora.com.ec/).

4.5. Hábitos Alimentarios de las Personas de la Parroquia la Mariscal.

Los siguientes hábitos alimenticios expuestos son lo que se pudieron observar en personas que laboral en oficinas del sector la mariscal, con un horario de trabajo de 8 horas en su mayoría.

En la parroquia la Mariscal se puede observar que existe un 29.2% de personas con problemas de sobrepeso esto debido a que los hábitos alimenticios de las personas de dicho sector no son los más adecuados; Como primer factor causante del sobrepeso en las personas del sector es la alimentación a diferentes horas, lo que implica no tener un horario definido de consumo alimenticio, en el sector existen restaurantes que ofrecen desayunos hasta la media mañana del día es decir 11 am donde las personas ingieren alimentos a esta hora por situaciones como atrasos, falta

de digestión de comidas de la noche anterior o por las pocas ganas de comer. Para que nuestro cuerpo pueda realizar una adecuada correcta absorción de nutrientes y equilibrio alimenticio es recomendable que se ingiera la primera comida del día en horarios de siete a ocho am.

Como segundo factor tenemos el poco consumo de agua ya que el tener sed se puede confundir con las ganas de comer lo que con lleva a que la persona ingiera alimentos de una madera inadecuada y engrandes cantidades (http://www.unicef.org/).

Otro factor que lleva al sobrepeso en las personas es el consumo excesivo de azucares en bebidas que acompañan a la ingesta diaria de alimentos; es decir las personas del sector empresarial quiteño consumen en exceso bebidas como gaseosas, te y otras con una gran cantidad de azúcar, esto con el fin de acompañar su plato principal.

En ciertos establecimientos de comida bebidas como jugos naturales son preparados con una cantidad exagera de azúcar lo que al final resulta ser perjudicial para nuestro organismo, en el norte de quito los extensos horarios de trabajo fomentan a que las personas consuman una cantidad exagerada bebidas energisantes eso con el fin de poder soportar horarios extensos de trabajo. Lo más recomendable para nuestra salud es que se acompañen los alimentos con aguas naturales pero sin azúcar, bebidas como agua manzanilla, menta, toronjil entre otras o bebidas aguas naturales o jugos con una cantidad moderada de azúcar, lo que también ayudara a regular y prevenir enfermedades como diabetes o enfermedades cardiovasculares futuras (http://www.unicef.org/).

Un tercer factor que implica el sobrepeso en las personas es el comer entre comidas esto ocurre cuando la persona ingiere pocas cantidades de comida o no están correctamente equilibradas las cantidades en el desayuno, almuerzo o merienda y la persona para saciar su apetito ingiere todo tipo de alimentos a toda hora y de una meneara descontrolada (http://bloghelenkeller.com.mx/).

El cuarto punto de malos hábitos alimenticios es el saltarse comidas, como por ejemplo el desayuno, que es fundamental en la nutrición humana ya que este nos ayudara a tener los nutrientes necesarios para poder aguantar las jordanas de trabajo, para que un desayuno sea complemente nutricional este deberá contar con hidratos de carbono, proteína, grasas y vitaminas, si cumplimos adecuadamente con las cantidades recomendadas en el desayuno este nos ayudara a controlar la alimentación e ingesta de alimentos de una manera moderada el resto del día.

Otro factor que se pudo observar en las personas del sector de La Mariscal es el no tener cuidado con el consumo exagerado de comidas ligeras, es verdad que estos productos contiene un menor porcentaje de calorías que los productos normales pero eso no quiere decir que no engorden, y en ciertos casos estos pueden ser más perjudiciales que los productos normales por su abuso al ingerirlos, lo lógico sería el consumir comidas ligeras en las misma cantidades que un producto normal.

El sector la mariscal es un lugar el cual se encuentra rodeado de bares y discotecas populares de la zona que por lo general un trabador asiste con cierta frecuencia después de su turno de trabajo, lo que conlleva al consumo de bebidas alcohólicas, que además de causar problemas de salud estás bebidas afectan directamente a la

nutrición humana por la gran cantidad de calorías que contienen, lo que ayudar a la subida de peso del consumidor.

En la parroquia la mariscal la mayoría de las empresas no cuentan con un servicio de catering diario lo que provoca que una persona ingiera alimentos en diferentes lugares, los mismos que no tienen el fin de controlar el peso de las personas y solo comercializan sus productos para controlar gastos y ganancias del establecimiento, esto sería el causaste de que el trabajador no tenga una dieta de alimentación diaria e ingiera cualquier tipo de alimento que le ofrezcan sin importar cantidades ni calidad alimenticia.

Por cuestiones de tiempo los trabajadores de la parroquia la mariscal ingieren alimentos de una manera muy rápida tanto que alguno son capaces de termina un menú de cuatro tiempos es decir (sopa, arroz con acompañantes, postres, y jugo) en 15 minutos lo que provoca que la persona ingiera más alimentos de los que el cuerpo necesita, lo recomendable es que como mínimo una personas consuma el mismo menú en 30 minutos o más para que exista una correcta nutrición alimenticia (http://familiaycole.com/).

Las personas oficinistas de la parroquia la mariscal por su tipo de trabajo no tienen el tiempo suficiente para ingerir alimentos saludables o nutritivos, lo que llevaría a que un trabajador consuma alimentos de rápida preparación conocidos como comida *fast-food*, rápida o chatarra, dentro de una cortar clasificación tenemos alimentos como *hamburguesas*, batidos, patatas fritas, aros de cebolla fritos, pollo frito, *pizzas* y demás, estos serían el causante principal del sobrepeso en las personas del sector.

La mala nutrición de la personas de la parroquia la mariscal se ven afectados por la creencia de mitos alimentos, la mayoría de personas investigadas por la mañana consumen pan de tipo integral creyendo que este engorda menos que el denominado pana blanco, las personas consume este tipo de pan sin saber que todos los panes contienen en mismo número de calorías y que la única diferencia es la cantidad de fibra de cada uno.

4.5.1. Características Generales de los Alimentos Ofertados en el Sector.

El tipo de comida que se ofrecen en los restaurantes del sector La Mariscal al norte de Quito es según los productos que se oferten en los mercados del mismo sector o que se encuentre cerca a este, es decir los mercados de Santa Clara, El Mercado de Iñaquito y El Mercado América.

Los denominados almuerzos de los restaurantes del sector por lo general están compuestos de varias opciones de los cuales el comensal puede elegir una opción de varias para armar su menú, por ejemplo se ofertan dos sopas, dos o tres clases de segundos, una porción de fruta o galleta que se ellos lo definen como postre, un vaso de jugo y en algunos establecimientos un vaso de agua aromática natural y los precios oscilan entre los \$ 2.50 y \$ 4.00 por almuerzo.

Los servicios de catering que prestan sus servicios en el sector ofrecen un solo tipo de sopa, uno o dos tipos de segundo, un solo tipo de postre y una sola bebida, es decir el comensal no tiene muchas opciones para escoger o armar su menú y los precios oscilan entre los \$ 2.50 y \$ 3.50 por persona.

Los restaurantes más grandes tienen la opción de ofertar platos que se denominan a la carta es decir que no están contemplados dentro del menú de almuerzo, y estos se componen de un solo plato fuerte y bebida los pecios de estos platos varias según el género principal a ofertar y en algunos restaurantes estos van desde los \$ 4.00 en adelante.

4.5.2 Realización de los Menús

Para comenzar a planificar un menú siempre debemos tener u objetivo. En este caso, nos planteamos planificar un menú equilibrado, nutritivo y sin carencias ni excesos es decir, saludable. Para lo cual lo primero que debemos tener en cuenta es en cuántas comidas o ingestas distribuiremos nuestro menú diario.

Dado que saltar comidas así como pasar muchas horas sin comer no es aconsejable si queremos cuidar las cantidades y proteger a nuestro cuerpo de la falta de energía y nutrientes, lo ideal es organizar un menú distribuido en 4 a 5 comidas diarias.

Lo que no debemos olvidar para una buena planificación

Para que la planificación de un menú saludable de excelentes resultados, no debemos olvidar:

- Realizar la compra en función del menú semanal, de manera de que no falten ingredientes al momento de cocinar.
- Emplear ingredientes de temporada para que así el menú sea de mejor calidad nutricional y sensorial, así como también con menor precio.
- Variar los métodos de cocción, limitando a una frecuencia de una o dos veces por semana las frituras y teniendo en cuenta que una fritura bien hecha siempre es más saludable

- Utilizar las cantidades apropiadas de cada ingrediente para cocinar la cantidad justa o para cocinar y congelar si queremos facilitar las tareas. Podemos extraer las cantidades del artículo que nos expresa cuánta comida emplear para un menú óptimo.
- Realizar el menú para una semana entera o dos semanas e ir alternando los mismos. Podemos cambiar la comida o la cena de un día por la comida y/o cena de otro sin inconvenientes.
- Supervisar cada día qué comeremos al día siguiente según la planificación, para corroborar que no falten ingredientes o para adelantar trabajo si es posible (http://www.directoalpaladar.com/).

La guía hipocalórica consta de varias preparaciones como entradas, platos fuertes, postre, postres, jugos de frutas y aguas aromáticas.

Las entradas que son sopas y cremas tienen una variedad en cada semana, con el fin de no hostigar a la persona consumidora, es decir la lista de preparaciones correspondientes a las entradas de la guía están intercaladas pasando un día.

Los platos fuertes están colocados con el fin de dar una armonía de variación alimenticia en cada semana es decir que la persona tenga un género cárnico diferente cada día y si este se llegara a repetir en alguna semana tendría una preparación diferente a la anterior.

Los postres están colocados en la guía con una variación de dulces, frutas y harinas con el fin de llegar a la cantidad calórica determinada y en ciertos casos estos compensaran la cantidad calórica de la anterior preparación.

Los jugos de frutas están colocados en la guía por dos motivos; primero para fomentar la hidratación de la persona y para lograr que esta tenga una correcta digestión.

Las bebidas aromáticas propuestas en la guía tienen el único fin de ayudar a que el organismo asimile de mejor manera los nutrientes de los alimentos.

La presente guía hipocalórica es un conjunto de preparaciones gastronómicas que

4.6. Propuesta de la Guía.

4.6.1. Introducción.

tienen el fin de comercializar alimentos y preparaciones que puedan ayudar a los consumidores a reducir de peso mediante la correcta alimentación y nutrición, también tiene el fin de ayudar a que las personas consumidoras mejoren su estilo de vida. Es decir reducir de peso de una forma segura y proporcionada sin efectos secundarios de por medio, el porcentaje de reducción de peso es de uno a dos kilos por semana. La guía hipocalórica propuesta está dirigida a personas que por su estilo de trabajo y de vida no tiene mucha movilidad corporal a las cuales celas denomina personas sedentarias que por lo general pasa la mayoría de su tiempo sentado y no tiene una correcta digestión y quema de calorías.

La guía hipocalórica a ofertar estará compuesta preparaciones para un mes laboral, es decir cuatro semanas o 20 días de lunes a viernes. Preparaciones que constaran de términos y técnica gastronómicos a emplear.

4.6.2. Justificación

La presente guía hipocalórica está destinada a cumplir su principal propósito que es ayudar a disminuir de peso a personas que consuman las preparaciones propuestas.

Como lo expuesto en capítulos anteriores el requerimiento mínimo calórico que una persona necesita diariamente para poder realizar algunas funciones vitales y mantener su peso según su nivel de movilidad es de 1.800 a 2.000 calorías, pero para que realice las mismas funciones y pueda disminuir de peso la persona deberá consumir de 1.500 a 1.700 calorías diarias (dieta hipocalórica).

De las cuales el 30% de calorías tendrá que estar enfocada en el almuerzo de tres tiempos con dos clases de bebidas, es decir de 450 a 510 calorías, los alimentos a los cuales se les dará mayor énfasis en la presente guía serán las frutas y verduras ya que poseen una importante cantidad de vitaminas, minerales, fibra, agua y aporte calórico muy bajo.

Las cantidades calóricas y porciones de gramaje de alimentación de cada plato distribuida encada tiempo alimenticio se da a conocer de acuerdo al siguiente detalle:

Tabla No.17. Cantidades calóricas. Fuente: Justicia, 2015.

| tiempo alimenticio | porción de gramaje | | cantidades calóricas | | |
|--------------------|-------------------------------|------------|-----------------------|--|---------------------|
| Entrada | 250 gramos | | 250 gramos | | De 35 a 78 calorías |
| Plato fuerte | 100 proteína 60 guarnición | 220 gramos | De 150 a 307 calorías | | |
| | 60 ensalada | | | | |

| Postre | 50 gramos | De 110 a 147 calorías |
|----------------|-----------|-----------------------|
| Jugo | 200 ml | De 30 a 104 calorías |
| Agua aromática | 200 ml | No contiene calorías |

Los menús hipocalóricos que se expondrán en la presente guía estarán enfocados para ser consumidos a la hora del almuerzo de las personas del sector La Mariscal al norte de Quito.

4.6.3. Características Generales de la Guía.

La guía hipocalórica a presentar tendrá un tamaño aproximado de 21cm de largo por 15 cm de ancho (medio inen).

La pasta de la guía será de papel tipo couche brillante de 200 gr, su impresión será a fulcolor y llevara el logotipo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador en la contra portada, los colores de la pasta será una combinación de blanco y azul.

El número de hojas internas aproximadas que ira en la guía será de 15 hojas impresas de doble lado, en las que constara de la introducción, la justificación, la descripción de que es una dieta hipocalórica, cantidades de consumo, la lista de alimentos a ser comercializados, bibliografía general, más información relevante sobre temas de nutrición. Su impresión será en hojas de papel couche de 180gr.

4.6.4. Lista de Alimentos a Comercializar.

Entradas: a toda preparación se le sumo 10 calorías correspondientes a ingredientes extras de las preparaciones.

| ۶. |
|----|
| |

Cremas.

<u>Plato Fuerte:</u> a todo género cárnico se le sumo 12 calorías correspondientes a ingredientes extras de las preparaciones.

- Genero Cárnico.
- Guarnición.
- Ensalada.

Postres:

- Frutas.
- Harinas.
- Dulces.

Jugos:

Diferentes frutas.

Aguas Aromáticas: no tienen calorías ya que no contienen azúcar.

• Diferente Sabor (Infusión).

4.6.5. Menús Hipocalóricos.

Tabla No.18. Dieta Semana Uno. Fuente: Justicia, 2015.

| Descripción | Lunes | Martes | Martes Miércoles | | Viernes |
|----------------|----------|------------|------------------|----------|----------|
| | | Entra | adas | | |
| Sopas o cremas | crema de | sopa de | crema de | sopa de | crema de |
| | brócoli | espárragos | tomate | espinaca | nabo |
| | | | | | |
| Cantidad de | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos |
| | | | | | |
| Porcentaje | 55 | 60 | 58 | 60 | 53 |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías |
| | | | | | |

| Plato Fuerte | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------|---------|----------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|-------|
| | pc | ollo al | me | ro | esto | fado de | lo | mo | híg | jado |
| Genero cárnico | árnico vapor | | sella | ido | res | | sellado | | cocido | |
| | 100 g | 198 | 100 | 119 | 100 | 164 | 100 | 184 | 100 | 162 |
| | | cal | gr | cal | gr | cal | gr | cal | gr | cal |
| | р | ара | hab | a | а | rroz | ar | veja | pur | é de |
| Guarnición | co | ocina | cocinada | | cocinada | | рара | | | |
| | 60 | 92 | 60 | 65 cal | 60 | 76 | 60 | 41 | 60 | 73 |
| | g | cal | g | | g | cal | g | cal | g | cal |
| | pin | niento | cebo | olla | rá | bano | espá | rragos | lec | nuga |
| Ensalada | | | | | | | bland | queado | | |
| | 60 | 17 | 60 | 29 cal | 60 | 11 | 60 | 12 | 60 | 10 |
| | g | cal | g | | g | cal | g | cal | g | cal |
| Cantidad de | : | 220 | 22 | 0 | 2 | 220 | 2 | 20 | 2 | 20 |
| consumo | gramos gramos | | nos | gramos | | gra | ımos | gra | mos | |
| Porcentaje | | 307 | 21 | 3 | 251 | | 2 | :37 | 2 | 45 |
| calórico | ca | lorías | caloı | rías | ca | lorías | cal | orías | cal | orías |

| Postres | | | | | | | |
|--------------------|--------------|-------------|----------|----------|----------|--|--|
| Frutas / Harinas / | torta de | salpicón de | gelatina | torta de | flan | | |
| Dulces | camote | frutas | | maqueño | | | |
| Cantidad de | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | |
| Porcentaje | 111 calorías | 110 | 135 | 125 | 137 | | |
| calórico | | calorías | calorías | calorías | calorías | | |

| | Jugo | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|
| Diferentes frutas | mora | fresa | limonada | toronja | melón | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | |
| Porcentaje | 30 | 80 | 50 | 65 | 58 | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | |

| Agua Aromática | | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|-------------|------------|------------|--|--|--|--|
| (Infusión) | menta | toronjil | hierva buna | horchata | linaza | | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | | |
| Porcentaje | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Total de calorías | 503 | 463 | 494 | 487 | 493 |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| por almuerzo | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías |

Tabla No.19. Dieta Semana Dos. Fuente: Justicia, 2015.

| Descripción | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|----------------|----------|----------|-----------|----------|----------|--|--|--|--|--|
| Entradas | | | | | | | | | | |
| Sopas o cremas | crema de | sopa de | crema de | sopa de | crema de | | | | | |
| | coliflor | cebolla | zanahoria | nabo | apio | | | | | |
| Cantidad de | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | | | | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | | | | |
| Porcentaje | 60 | 64 | 78 | 63 | 58 | | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | | |

| Plato Fuerte | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|-------|----------|-------|-----------|-------|------------|----------|------------|------|
| | ajillo | de | atún | | lengı | uado | р | ollo | sarc | dina |
| Genero cárnico | cama | arón | sellad | do | sella | ado | ара | nado | sellada | |
| | 100 g | 140 | 100 | 160 | 100 | 105 | 100 | 198 cal | 100 | 153 |
| | | cal | g | cal | g | cal | g | | g | cal |
| | pasta | | arroz | | pa | ра | arro | Z | papa | ì |
| Guarnición | aldente | | | cocir | cocinada | | cocinada | | | |
| Guarriolori | 60 | 87 | 60 | 76 | 60 | 39 | 60 | 76 | 60 | 39 |
| | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal |
| | espárragos | | pimiento | | berenjena | | СО | coliflor | | acha |
| Ensalada | blanqueada | | | | fri | ta | blanqueada | | blanqueada | |
| | 60 | 12 | 60 | 17 | 60 | 6 | 60 | 12 | 60 | 21 |
| | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal |
| Cantidad de consumo | 22 | 20 | 220 | Ò | 2 | 20 | 22 | 0 | 220 |) |
| | gramos | | gram | ios | gra | mos | gran | nos | gram | os |
| Porcentaje calórico | 2: | 39 | 253 | 3 | 1 | 50 | 28 | 6 | 213 | 3 |
| | calc | orías | calor | ías | cald | orías | calo | rías | calor | ías |

| Postres | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|--|
| Frutas / Harinas / | pie de | pie de | torta de | torta de | mouse de | | | | |
| Dulces | piña | mora | manzana | plátano | mango | | | | |
| Cantidad de | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | | | |
| Porcentaje | 122 | 126 | 132 | 125 | 136 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Jugo | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|--|--|
| Diferentes frutas | papaya | melón | naranja | sandia | limonada | | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | | |
| Porcentaje | 90 | 58 | 90 | 30 | 78 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Agua Aromática | | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|--|--|
| (Infusión) | te | manzanilla | cedrón | canela | anís | | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | | |
| Porcentaje | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| por almuerzo calorías calorías calorías calorías | Total de calorías | | 510 | 499 | 450 | 506 | 485 |
|--|-------------------|----|----------|----------|----------|----------|----------|
| | por almuera | zo | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías |

Tabla No.20. Dieta Semana Tres. Fuente: Justicia, 2015.

| Descripción | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | | |
|---------------------|----------|----------|-------------|----------|----------|--|--|--|--|--|--|
| | Entradas | | | | | | | | | | |
| Sopas o cremas | crema de | sopa de | crema de | sopa de | crema de | | | | | | |
| | tomate | verduras | champiñones | col | zapallo | | | | | | |
| Cantidad de | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | | | | | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | | | | | |
| Porcentaje calórico | 58 | 67 | 78 | 55 | 63 | | | | | | |
| | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | | | |

| Plato Fuerte | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------|-------|------------|---------|------------|----------|---------|--------|----------|--|
| | bacalao | | híga | hígado | | Pollo | | ostino | calaı | mar | |
| Genero cárnico | cocii | nado | coci | do | со | cido s | | llado | cocido | | |
| | 100 g | 106 | 100 | 160 | 100 | 198 | 100 | 136 | 100 | 85 | |
| | | cl | g | cl | gr | cl | gr | cl | gr | cl | |
| | arv | eja | h | aba | | рара | | pasta | а | rroz | |
| Guarnición | cocii | cocinada cocida | | co | ocinada | aldente | | | | | |
| | 60 | 41 | 60 | 65 cal | 60 | 39 | 60 | 87 | 60 | 76 | |
| | g | cal | g | | g | cal | g | cal | g | cal | |
| Ensalada | col debrúcelas | | bróc | coli | espi | inaca | za | nahoria | rába | no | |
| | blanqueada blanqueada | | eada | blanqueada | | blanqueada | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | 60 | 12 | 60 | 10 | 60 | 12 | 60 | 16 | 60 | 11 | |
| | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal | |
| Cantidad de consumo | 2 | 20 | 22 | 20 | 2 | 220 | | 220 | 22 | 20 | |
| | gramos | | grai | mos | gra | amos | gr | amos | gra | mos | |
| Porcentaje calórico | 15 | 59 | 23 | 5 | 2 | 49 | 2 | 239 | 17 | 2 | |
| | calc | orías | calor | rías | cald | orías | calorías | | calo | calorías | |

| Postres | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------|----------|-------------|----------|----------|--|--|--|--|
| Frutas / Harinas / | tartaleta de | torta de | salpicón de | pie de | torta de | | | | |
| Dulces | piña | manzana | frutas | mora | choclo | | | | |
| Cantidad de | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | | | |
| Porcentaje | 135 | 138 | 110 | 126 | 147 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Jugo | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|--|--|
| Diferentes frutas | manzana | durazno | limonada | fresa | durazno | | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | | |
| Porcentaje | 104 | 66 | 72 | 80 | 96 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Agua Aromática | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|--|
| (Infusión) | toronjil | menta | te | horchata | linaza | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | |
| Porcentaje | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | |

| Total de calorías | 456 | 506 | 509 | 500 | 478 |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| por almuerzo | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías |

Tabla No.21. Dieta Semana Cuatro. Fuente: Justicia, 2015.

| Descripción | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|----------------|----------|-------------|-------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| Entradas | | | | | | | | | | |
| Sopas o cremas | crema de | sopa de col | sopa de | sopa de | sopa de | | | | | |
| | espinaca | debrúcelas | champiñones | berenjena | frejol | | | | | |
| Cantidad de | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | | | | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Porcentaje | 60 | 55 | 53 | 35 | 55 | | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| Plato Fuerte | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------|---------|----------|----------|------------|-------|---------------|---------|-----------|----------|
| | pescado apanado | | | pollo | mero | | solomillo | | sardina | |
| Genero cárnico | | | cocinado | | sellado | | de res cocido | | frita | |
| | 100 g | 200 cal | 100 | 198 | 100 | 119 | 100 | 184 | 100 | 153 |
| | | | g | cal | g | cal | g | cal | g | cal |
| | | arroz | haba | | | pasta | | puré de | | arveja |
| Guarnición | | | | cocida | aldente | | рара | | cocinada | |
| | 60 | 76 | 60 | 65 cal | 60 | 87 | 60 | 73 | 60 | 41 |
| | g | cal | g | | g | cal | g | cal | g | cal |
| Ensalada | Vā | ainita | tomate | | sukini | | remolacha | | pepinillo | |
| Elisalaua | blan | queado | | | blanqueado | | blanqueado | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | 60 | 14 | 60 | 13 | 60 | 14 | 60 21 | 21 | 60 | 6 |
| | g | cal | g | cal | gr | cal | gr | cal | gr | cal |
| Cantidad de consumo | | 220 | | 220 | | 220 | 220 | | 220 | |
| | gı | ramos | | gramos | gramos | | gramos gramos | | | gramos |
| Porcentaje calórico | 2 | 290 | 276 | | 220 | | 278 | | | 200 |
| | cal | lorías | C | calorías | calorías | | calorías | | | calorías |

| Postres | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------|----------|----------|----------|--------------|--|--|--|--|
| Frutas / Harinas / | salpicón de | torta de | torta de | pie | tartaleta de | | | | |
| Dulces | frutas | camote | plátano | de fresa | uva | | | | |
| Cantidad de | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | |
| consumo | gramos | gramos | gramos | gramos | gramos | | | | |
| Porcentaje | 110 | 111 | 125 | 129 | 142 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Jugo | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|--|--|
| Diferentes frutas | sandia | durazno | mora | toronja | melón | | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | | |
| Porcentaje | 30 | 66 | 64 | 65 | 58 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Agua Aromática | | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|--------------|------------|------------|--|--|--|--|
| (Infusión) | manzanilla | linaza | hierva buena | chía | Te | | | | |
| Cantidad de | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| consumo | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | mililitros | | | | |
| Porcentaje | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | |
| calórico | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías | | | | |

| Total de calorías | 490 | 508 | 462 | 507 | 455 |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| por almuerzo | calorías | calorías | calorías | calorías | calorías |
| | | | | | |

Capítulo V

5. Conclusiones y Recomendaciones.

5.1. Conclusiones.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo se puede concluir lo siguiente:

- En el estudio se comprobó que el sedentarismo es el principal factor que lleva a que una persona contraiga sobrepeso, ya que por su falta de movilidad no elimina las calorías consumidas, lo que provoca que exista una acumulación de grasa corporal.
- Con la información que fue obtenida a través las encuestas que se aplicaron se pudo determinar que las personas del sector empresarial prefieren consumir alimentos de rápida preparación por la falta de tiempo para ingerir preparaciones debidamente proporcionadas.
- Con el análisis del estudio realizado también se pudo concluir que la mayoría de personas no siguen una dieta que esté acorde a sus necesidades nutricionales, y que en algunos casos las personas siguen una dieta por recomendaciones de terceros, sin saber que la dieta de una persona no es recomendable o factible para otra.
- Otro resultado obtenido fue que la mayoría de personas no controlan la cantidad de calorías que consumen y tampoco la cantidad de alimento a servirse, lo que provoca que las peonas consuman alimentos hasta saciar su apetito sin importar la cantidad.

5.2. Recomendaciones.

- Es necesario que las personas con problemas de sobrepeso o con enfermedades cardiovasculares sigan un régimen de alimentación con poca cantidad de calorías es decir una dieta hipocalórica, esto para poder disminuir de peso y evitar complicaciones futuras.
- Para que una persona tenga una correcta nutrición a través de la alimentación es recomendable que esta realice cinco comidas al día incluyendo desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.
- Para poder disminuir de peso la persona debe combinar una correcta nutrición con un nivel de básico de ejercicio físico, esto con el fin de complementar la digestión con la eliminación de sustancias poco favorables para nuestro organismo.

GLOSARIO

Calorías: unidad de energía del sistema técnico de unidades, basada en el calor específico del agua (http://definicion.de/caloria/).

Catering: proveniente del idioma inglés, hace referencia a la actividad de proveer con un servicio de comida especialmente contratado a clientes en situaciones específicas, tales como eventos de diverso tipo. La palabra catering viene del verbo inglés 'tocater', que significa servir, atender (http://www.definicionabc.com).

Dietas: conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento **nutricional** de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa "modo de vida". La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los parámetros especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades (http://definicion.de/dieta/).

Enfermedades Cardiovasculares: enfermedades del corazón (cardio) y de las arterias (vascular) provocadas por un adelgazamiento en las arterias el cuál frecuentemente se debe a la acumulación de placa (formada por grasa y tejido) en las arterias (http://www.vivasaludable.org/).

Grasas: las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales. Las esenciales son

aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoléico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos (http://www.zonadiet.com/).

Hipocalórica: una dieta hipocalórica controla y limita las calorías que puedes consumir. Están compuestas por un gran porcentaje de alimentos bajos en calorías como es el caso de los vegetales y frutas (http://musculacion.guiafitness.com/).

Ingerir: hacer llegar un alimento, una bebida u otra cosa al aparato digestivo a través de la boca (http://www.oxforddictionaries.com/).

Ingesta: estimación de la cantidad de una sustancia presente en un alimento y/o en el agua potable, expresada en función del peso corporal, que puede ser ingerida diariamente durante toda la vida sin que se aprecie un riesgo sobre la salud del consumidor y teniendo en cuenta el nivel de conocimiento en el momento de la evaluación (http://www.greenfacts.org/).

Nutrientes: los nutrientes son elementos necesarios para realizar las funciones vitales de la célula a través de un proceso metabólico, cciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente. Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas),

que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales) (http://deconceptos.com/).

Obesidad: este término hace referencia al exceso de peso corporal además se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros kg/m² (http://definicion.de/).

Fast Food: Comida que se sirve en determinados establecimientos y se caracteriza por prepararse con rapidez, y consumirse también con rapidez, así como por ser económica: la *hamburguesa*, papas fritas, *hot dog* 's y más se han convertido en una de las banderas dela comida chatarra (http://es.thefreedictionary.com/).

BIBLOGRAFIA

Textos y Documentos Publicados de Manera Impresa.

- Abascal, E. y Ildefonso, E. (2005). Análisis de encuestas. Madrid. ESIC Editorial.
 291pp.
- Astiasaran, I. y Martínez, J. (2000). Alimentos: composición y propiedades. Madrid. Editorial McGraw-Hill España. 372pp.
- Ballesteros, M. (2012). Nutrición basada en la evidencia. Madrid. Ediciones Díaz de Santos. 800pp.
- Bernal, C. (2006). Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Ciudad de México. Editorial Pearson Educación.286pp.
- Brunner, J. (1984). Estudios del campo científico, Volumen 1. Santiago. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. 132pp.
- Cabello, E., A. Rosas y Z. Llanos. (2005). Nutrición. Lima. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 59pp.
- Carlsson, S. (2010). Tabla de combinaciones de alimentos. Barcelona. Editorial HISPANO EUROPEA. 96pp.
- Castro, J. (2005). La investigación del entorno natural: una estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las ciencias naturales. Bogotá. U. Pedagógica Nacional. 128pp.
- Couce, M. y Camba, G. (2013). Alimentación en las aminoacidopatías: aspectos nutricionales y dietéticos. Introducción a la cocina molecular metabólica (2a. ed.). Santiago. Universidad de Santiago de Compostela. 294pp.
- Duperly, J. (2004). Obesidad: Un Enfoque Integral. Santa fe de Bogotá. Universidad del Rosario. 200pp.
- Ejeda, J. y Vega, G. (2011). El conocimiento sobre alimentación en la formación inicial de maestros. Madrid. Universidad Complutense de Madrid. 466pp.
- Fraga, R., C. Herrera y S. Fraga. (2007). Investigación Socioeducativa. Quito. Impresión y Diagramación Bauhaus Diseño-Arquitectura. 173pp.

- Fricker, J., A.Dartois y M. DuFraysseix. (2004). Guía de la alimentación del niño. Madrid. Ediciones AKAL.672pp.
- García, F., P. Ortiz Y M. Muela. (2011). Operaciones básicas y servicios en restauración y eventos especiales. Madrid. Editorial Paraninfo. 324pp.
- Gonzales, M. (2012). Laboratorio clínico y nutrición. Bogotá. Editorial El Manual Moderno.196pp.
- Hernández, A. (2010). Tratado de Nutrición: Nutrición Clínica. Madrid. Panamericana, D.L.210.1032pp.
- Hernández, Urselia, Castillo, Ada, Santos, Ramón. (2010). Evaluación de dietas ofertadas a grupos de embarazadas diabéticas en un hospital docente ginecobstétrico. Ciencia y Tecnología de Alimentos. Habana. Editorial D -Instituto de Investigaciones para la Industria Alimentaria. 44pp.
- Lajusticia, A. (2005). La Alimentación equilibrada en la vida moderna. Madrid. Editorial EDAF, S.A. 200pp.
- Laurence, B. (1991). Análisis de contenido. Madrid. Ediciones AKAL. 192pp.
- Marín, Z. (2000). Elementos de nutrición humana. San José. Imprenta Nacional. 410pp.
- Martínez, A. (2010). Técnicas Culinarias. Madrid. Ediciones AKAL.128pp.
- Montero, C. (2004). Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos?.
 Madrid. Editorial Univ Pontifica Comillas. 228pp.
- Robert, D., J. Aubry y J. Godon. (1996). El poder energético de los alimentos. Barcelona. Ediciones Robinbook. 328pp.
- Rodríguez, A. (2011). Nutrición comunitaria. Habana. Universidad de Cienfuegos. 68pp.
- Rodríguez, E. y Ortega, A. (2008). Repercusión nutricional de dos Intervenciones dietéticas encaminadas a disminuir el peso corporal en mujeres jóvenes con sobrepeso-obesidad. Madrid. Editorial Universidad Complutense de Madrid.358pp.
- Rodríguez, N. (2011). Uso de agentes antimicrobianos naturales en la conservación de frutas y hortalizas. Revista de Sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable. 7(1), 2011. México D, F. Red Universidad Autónoma Indígena de México. 21pp.

- Rodríguez, V. (2008). Bases de la Alimentación Humana. Coruña. Netbiblo.592pp.
- Sánchez, C. (2011). Realización de elaboraciones básicas y elementales de cocina y asistir en la elaboración culinaria: operaciones básicas de cocina (UF0056). IC Editorial. 324pp.
- Spong, T. y Peterson, V. (2003). La combinación de los alimentos. Barcelona. Ediciones Robinbook.208pp.
- Vázquez, C., A. Blanco y C. López. (2005). Alimentación y Nutrición. Madrid. Ediciones Díaz de Santos. 488pp.
- Zugasti, Ana. (2012). Planificación de la dieta hospitalaria. Madrid. Ediciones Díaz de Santos. 18pp

Documentos Publicados Solo en Internet.

- http://comemascomemejor.blogspot.com/. Fecha de consulta: 29 marzo 2015.
- http://deconceptos.com/ciencias-naturales/nutrientes. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://definicion.de/. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://definicion.de/caloria/. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://definicion.de/dieta/. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://ensure.com.mx/estilodevida/nutricionparamujeresyhombres. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://es.thefreedictionary.com/fast+food. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- https://es-us.mujer.yahoo.com/blogs/tusalud/cambios-horario-afectar-salud
 152718797.html. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://musculacion.guiafitness.com/que-es-dieta-hipocalorica.html.
 Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://territoriomarketing.es/el-macroentorno-y-microentorno/.
 Fecha de consulta: 27 marzo 2015.

- http://www.definicionabc.com/general/catering.php. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.diettube.com/obesidad/nueve_factores_que_conducen_a_la_obesi dad.aspx Fecha de consulta: 29 marzo 2015.
- http://www.directoalpaladar.com/salud/como-planificar-un-menu-saludable
- http://www.greenfacts.org/es/glosario/ghi/ingesta-diaria-admisible-IDA.htm.
 Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.hospitalvozandes.org/servicios/clinicas-especializadas/obesidad-ytrastornos-metab%C3%B3licos.html. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf.
 Fecha de consulta: 01 julio 2015.
- http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/ingerir.
 Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.quito.com.ec/que-visitar/la-mariscal. Fecha de consulta: 19 julio 2015.
- http://www.relaxslim.com/libro_metaboforte_chap2_sec17.php?curlang=es. Fecha de consulta: 19 julio 2015.
- http://www.saludymedicinas.com.mx/centrosdesalud/obesidad/guias/sobrepes o.html. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/bibliotecadesalud/dietaali mentacion/bioestilo-nutricion/san004993wr.html. . Fecha de consulta: 29 julio 2015.
- http://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013-2bis.pdf. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.vivasaludable.org/know-your-risks/cardio-definition.php. Fecha de consulta: 27 marzo 2015.
- http://www.zonadiet.com/alimentacion/dieta.htm Fecha de consulta: 24 marzo 2015.

Comunicaciones Personales.

- Figueroa, Giovanny. Chef Nutricionista servicio de Catering Parmentier.
 Cia.Ltda. Entrevista por: César Justicia. Medio de Respaldo escrita. Quito, 31 de julio de 2015.
- Villagrán, Jonathan. Doctor Nutricionista del Hospital Pablo Suarez. Entrevista por: César Justicia. Medio de Respaldo escrita. Quito, 31 de julio de 2015.

ANEXOS

Anexo 1: Formato Encuesta.

Encuesta a hacer aplicada a oficinistas de 25 a 36 años sobre gustos y preferencias alimenticias del sector norte de Quito.

<u>Objetivo:</u> determinar los índices de peso, sobrepeso y preferencias alimenticias de personas que trabajan en oficinas del sector La Mariscal al norte de Quito.

Para lo cual le pedimos de la manera más comedida responder sinceramente a las preguntas formuladas, recordándole que los datos obtenidos e información personal del encuestado no serán revelados en ningún momento y bajo ninguna circunstancia. Gracias.

Tiempo estimado de la encuesta: 8 minutos.

Número de preguntas: 16.

Para llenar la presente encuesta deberá marcar con una <u>X</u> sobre la respuesta.

| Encuesta de Peso Sobre Peso, Gustos y Preferencias Alimenticias | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------|--------|-----------|-------------------|------------|--|--|--|
| Preguntas de Personalidad. | | | | | | | | | |
| 1ro ¿genero? | | | | Hombre | | Mujer | | | |
| 2da ¿edad? | | | | | | | | | |
| Pregu | ntas de A | Alimer | ntació | n Diaria. | I | | | | |
| 3ra ¿realiza usted las tres comidas al día? | | | Si | | No | ¿Cuántas? | | | |
| 4ta ¿cada que tiempo usted | 1 a 2 | 3 a | 4 | Más de | No consumo comida | | | | |
| consume comida rápida? | Días. | Días. | | 5 Días. | de e | se tipo de | | | |
| | | | | | co | omidas. | | | |
| 5to ¿se fija usted en la can | tidad de | Siempre | | Casi | A Veces | Nunca | | | |
| calorías que consume? | | | | Siempre | | | | | |
| 6to ¿cada cuánto tiempo usted realiza | | | a 2 | 3 a 4 | Más de | 5 Nunca | | | |
| actividad física por semana? | | Día | as. | Días. | días. | | | | |

| 7mo ¿consume alimentos entre | Si | No | De vez | siempre | Nunca | | | | |
|---|---------|----------|-------------|-----------|------------|--|--|--|--|
| comidas? | | | en | | | | | | |
| | | | cuando | | | | | | |
| Preguntas de Alimentación Laboral. | | | | | | | | | |
| 8vo ¿sigue usted algún tipo de dieta en su | Si | No | | | | | | | |
| diario? | | | | | | | | | |
| 9no ¿en su lugar de trabajo consume usted | lalime | entos | por medio | Si | No | | | | |
| de una empresa de Catering? | | | | | | | | | |
| 10mo si fuera el caso ¿cree usted que las el | mpres | sas pr | estadoras | Si | No | | | | |
| del servicio de catering controla la cantidad | de nu | trient | es que las | | | | | | |
| personas consumen? | | | | | | | | | |
| 11vo ¿estaría usted dispuesto a seguir una | dieta | hipod | calórica es | Si | No | | | | |
| decir baja en grasa y con la cantidad de nutr | rientes | s que | su cuerpo | | | | | | |
| necesita en su lugar de trabajo? | | | | | | | | | |
| Preguntas de Prefe | erenci | as Al | imenticias | • | | | | | |
| 12vo ¿qué tipo de bebida prefiere usted | Agu | ia (| Gaseosas | Jugos | Otros | | | | |
| para acompañar sus alimentos? | | | | Naturales | | | | | |
| 13vo ¿en cuanto a proporción alimenticia | Ensa | alada | s y Comic | la Snacks | Ninguno | | | | |
| usted prefiere? | F | rutas | rápida | a | | | | | |
| 14vo ¿en el caso de la alimentación diaria | Ens | salada | as Sopa | s Arroz | Todos Los | | | | |
| usted prefiere consumir? | | | | | Anteriores | | | | |
| Preguntas Personales. | | | | | | | | | |
| 15vo ¿se considera usted una persona con | Si | No | | | | | | | |
| 16vo ¿conoce usted a alguna persona con | No | ¿Cuánta? | | | | | | | |
| sobrepeso? | | | | | | | | | |

Anexo 2: Formato Entrevista.

Entrevista a Hacer Aplicada a



Nutricionistas del Medio Gastronómico

<u>Objetivo:</u> determinar las causas y consecuencias que pueden llevar a una persona a tener problemas de sobrepeso en la actualidad y como fomentar el consumo de una dieta hipocalórica en las personas que trabajan en oficinas del sector La Mariscal al norte de Quito.

Tiempo estimo de la entrevista: 21 minutos.

Número de preguntas: 10.

Pregunta 1:

¿Cree usted que el sobrepeso debería ser considera una enfardad? ¿Por qué?

Pregunta 2:

¿Cuál cree usted que son las causas principales de contraer problemas de sobrepeso?

Pregunta 3:

¿En la actualidad que personas piensa usted que son las más vulnérales a contraer sobrepeso?

Pregunta 4:

¿Cree usted que una empresa de servicios de *catering* pueda ayudar a disminuir el índice de sobrepeso en nuestra sociedad?

Pregunta 5:

¿Cree usted que seguir una dieta hipocalórica puede tener un efecto negativo en las personas?

Pregunta 6:

¿Cuantas comidas son recomendables que realicen una persona con poca movilidad?

Pregunta 7:

¿Cuál es la mejor manera de que una persona que tiene sobrepeso disminuya su volumen de masa corporal?

Pregunta 8:

¿Cree usted que es pertinente que se ofrezcan menús hipocalóricos en restaurantes y servicios de catering?

Pregunta 9:

¿Si una persona sedentaria se siguiera a una dieta hipocalórica que cambios podría percibir en su vida?

Pregunta 10:

¿Cree usted que una persona de tipo sedentario podría bajar de peso ingiriendo el mismo tipo de alimentos solo que en menores cantidades?