

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR - UNIB.E**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en  
Administración de Empresas Gastronómicas

**Guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad  
Educativa Fiscal Bicentenario D7, ubicada al sur de Quito.**

Autor:

Evelyn Dayana Criollo Pilicita

Director:

Juan Francisco Romero, Magister

Quito, Ecuador

Diciembre 2020

## CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister

Juan Francisco Romero

Director de la Escuela de Gastronomía

Presente.

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación realizado por la señorita Evelyn Dayana Criollo Pilicita, estudiante de la carrera de la Licenciatura en Administración de Empresas Gastronómicas, informo haber revisado el presente documento titulado “Guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, ubicado al sur de Quito”, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación, establecido por la Universidad Iberoamericana del Ecuador UNIB.E de Quito, y el Manual de Estilo institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Mgst. Juan Francisco Romero C.

Director del Trabajo de Titulación

## CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, ubicado al sur de Quito”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a 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.



.....  
Evelyn Dayana Criollo Pilicita

172445385-5

Quito, DM., a los 10 días del mes de Diciembre de 2020

## **AGRADECIMIENTO**

Antes que nada, quiero agradecer a Dios y a la Virgen por brindarme día a día todas las bendiciones derramadas en el transcurso de mi vida, de igual manera a mis padres Manuel Criollo y Olga Pilicita por todo su apoyo incondicional, cariño y todas las muestras de amor que me han regalado todos los días, por sus palabras de aliento que han hecho que siga adelante y cumpliendo todas mis metas propuestas, además dar gracias a mi hermano Diego Criollo que todos los días me motiva a no dejarme vencer por los obstáculos y buscar soluciones para salir adelante. Todos ustedes son mi pilar fundamental, ya que han compartido junto a mi cada momento en esta etapa y me han acompañado en cada noche de desvelo, además decirles que cada meta y logro que yo obtenga es gracias a ustedes.

Por otra parte, agradecer a mis pequeñas Valentina y Sarahí que cada día me regalan su amor y cariño, lo que ha hecho que me sienta motivada para seguir adelante. De igual manera, agradecer a mis amigos que en esta etapa universitaria me han demostrado ser excelentes personas y me brindaron su amistad.

De igual manera, agradezco a la Universidad Iberoamericana del Ecuador por haberme permitido ser parte de esta institución, a los docentes de la carrera de Gastronomía que a lo largo del tiempo en el que forme parte me transmitieron conocimientos para ser una buena profesional. De manera especial a mi tutor Mgst. Juan Francisco Romero por compartir sus conocimientos y guiarme para culminar con éxito el trabajo de titulación.

Para finalizar quiero agradecer a la Lcda. Silvia Caiza docente de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, Mgst. Carlos Urquiza docente de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, Lcda. Claudia Villalba nutricionista del hospital Solca, Sra. Rocío Pilicita quienes estuvieron presentes y me colaboraron con información para la redacción del trabajo de titulación.

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar con mucho amor y cariño a Dios quien ha guiado mi camino, en especial a mis padres Manuel Criollo y Olga Pilicita quienes han sido mi ejemplo y me han enseñado a luchar por todas las metas que me he planteado, a mi hermano Diego Criollo quien me ha aconsejado para no rendirme y salir adelante. Para mis pequeñas Valentina y Sarahí quienes son parte de mi vida y a todos quienes contribuyeron y me apoyaron en la culminación de esta nueva etapa.

## ÍNDICE

ÍNDICE DE ANEXOS .....	ix
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
RESUMEN .....	xii
CAPÍTULO 1 .....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. Presentación del problema .....	2
1.2. Justificación del estudio.....	5
1.3. Objetivos de la investigación .....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos .....	8
CAPITULO 2 .....	9
MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 Antecedentes de la investigación .....	9
2.2. Bases Teóricas.....	11
2.2.1. Guía alimentaria.....	11
2.2.2 El menú.....	14
2.2.3 Niños en edad escolar .....	17
2.3. Marco legal.....	19
2.3.1. Constitución de la República del Ecuador 2008.....	19
2.3.2. Ley Orgánica de Salud.....	20
2.3.3. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA) .	20
CAPÍTULO 3 .....	22
MARCO METODOLÓGICO .....	22
3.1. Naturaleza de la investigación.....	22

3.3. Diseño de la investigación .....	22
3.4. Población.....	23
3.5. Unidad de análisis .....	23
3.6. Operacionalización de las variables .....	26
3.7. Técnica e instrumento .....	27
3.7.1. Técnicas: Análisis de contenido y entrevista estructurada.....	27
3.7.2. Instrumento: Fichas bibliográficas y guion de entrevista.....	28
3.8 Validez.....	28
3.9 Análisis de información.....	29
CAPÍTULO 4 .....	30
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN .....	30
4.1. Comportamientos alimentarios de los escolares obtenido a través del análisis documental .....	30
4.1.1. Valores de la alimentación diaria presentada en porcentajes .....	31
4.2. Importancia de los macronutrientes y micronutrientes. ....	32
4.2.1. Macronutrientes .....	33
4.2.2. Micronutrientes .....	34
4.3. Identificación de las necesidades calóricas .....	34
4.3.1. Valores nutricionales presentadas en porcentajes.....	35
4.3.2. Necesidades Calóricas presentadas en Calorías (cal.).....	36
4.3.3. Alimentación diaria y necesidades calóricas.....	37
4.4. Tabla de alimentos recomendada para niños.....	37
4.1. Análisis de entrevistas estructuradas .....	48
4.6. Diseño de la guía de menús cíclicos .....	53
RECETAS ESTÁNDAR.....	55
Bebidas .....	55
Conserva .....	62

Masas.....	63
Salsas.....	65
Desayunos.....	67
Refrigerios media mañana.....	77
Guía de menús cíclicos para niños de 6 – 12 años.....	87
CAPITULO 5 .....	98
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	98
5.1. Conclusiones .....	98
5.2. Recomendaciones.....	99
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	102
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	103
Fuentes impresas.....	103
Fuentes internet.....	105
ANEXOS .....	114



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Ficha de revisión bibliográfica.....	115
Anexo 2: Guion de entrevistas.....	116
Anexo 3: Validación del instrumento. Nutrición.....	117
Anexo 4: Validación del instrumento. Gastronomía.....	118
Anexo 5: Validación del instrumento. Investigación.....	119
Anexo 6: Ficha bibliográfica. Manual de alimentación.....	120
Anexo 7: Ficha bibliográfica. Guía de alimentación.....	121
Anexo 8: Ficha bibliográfica. Alimentación del escolar.....	122
Anexo 9: Ficha bibliográfica. Macro y micronutrientes.....	123
Anexo 10: Ficha bibliográfica. Guía de capacitación en alimentación.....	124
Anexo 11: Ficha bibliográfica. Guía para una alimentación infantil.....	125
Anexo 12: Ficha bibliográfica. Guía de comedores.....	126
Anexo 13: Ficha bibliográfica. Guía pediátrica.....	127
Anexo 14: Ficha bibliográfica. Tabla de composición de alimentos.....	128

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Descripción de profesionales .....	24
Tabla 2: Documentos. Unidad de análisis.....	24
Tabla 3: Documentos seleccionados. Unidad de análisis .....	25
Tabla 4: Operacionalización de las Variables .....	27
Tabla 5: Valores de la alimentación diaria .....	31
Tabla 6: Composición de la alimentación diaria .....	31
Tabla 7: Valores nutricionales de necesidades calóricas.....	35
Tabla 8: Composición calórica para niños de 6-12 años.....	36
Tabla 9: Valores de necesidades calóricas.....	36
Tabla 10: Porcentaje de alimentación diaria y calorías de acuerdo a cada comida. .....	37
Tabla 11: Tabla de alimentos. Frutas.....	38
Tabla 12: Tabla de alimentos. Frutos secos .....	40
Tabla 13: Tabla de alimentos. Verduras, hortalizas y legumbres.....	40
Tabla 14: Tabla de alimentos. Carnes y embutidos .....	42
Tabla 15: Tabla de alimentos. Cereales y harinas .....	42
Tabla 16: Tabla de alimentos. Pan y pastas .....	43
Tabla 17: Tabla de alimentos. Azúcares y dulces .....	44
Tabla 18: Tabla de alimentos. Aceites y grasas.....	45
Tabla 19: Tabla de alimentos. Lácteos y derivados. ....	46
Tabla 20: Tabla de alimentos. Huevos.....	46
Tabla 21: Tabla de alimentos. Condimentos dulce y sal. ....	47
Tabla 22: Tabla de alimentos. Enlatados y salsas. ....	48

Tabla 23: Análisis pregunta 1. Entrevista.....	49
Tabla 24: Análisis pregunta 2. Entrevista.....	49
Tabla 25: Análisis pregunta 3. Entrevista.....	50
Tabla 26: Análisis pregunta 4. Entrevista.....	51
Tabla 27: Análisis pregunta 5. Entrevista.....	51
Tabla 28: Análisis pregunta 6. Entrevista.....	52
Tabla 29: Calorías desayuno.....	53
Tabla 30: Calorías refrigerio media mañana.....	54

### **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico 1: Porcentajes alimentación diaria.....	32
---	----

## RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el diagnóstico de los comportamientos alimentarios de los escolares de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, a fin de identificar los porcentajes de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) que deben consumir los escolares, permitiendo que los resultados de lo mencionado anteriormente contribuyan para la caracterización de los ciclos de menús con los alimentos que requieren los niños de 6 – 12 años, a partir de esta información se inició con el diseño de la guía de ciclos de menús que sea nutricionalmente atractiva y saludable para los niños de la unidad educativa. El trabajo se sustentó en el Ministerio de Salud Pública (2014), Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2016), entre otros. El estudio se basó en un análisis cualitativo de tipo documental y diseño bibliográfico, la muestra fue intencional constituida por la Psicóloga de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, una licenciada en nutrición, un chef, y una persona encargada del bar escolar. Se elaboraron diez documentos en los cuales se sustenta la investigación, ya que los mismo cumplieron con todos los criterios necesarios como: información sobre los alimentos que deben consumir los niños de 6 – 12 años, la alimentación en los comedores escolares, las necesidades calóricas que requieren. Las técnicas que se utilizaron fueron el análisis de contenido y las entrevistas estructuradas, utilizando como instrumentos las fichas bibliográficas y el guion de entrevistas el cual tuvo seis ítems que ayudaron en el levantamiento de información, la validez del instrumento se realizó a tres expertos vinculados en el área de nutrición, gastronomía e investigación. El análisis de información se obtuvo mediante los resultados de la revisión bibliográfica y las entrevistas, para así crear la guía de menús cíclicos. En relación a los resultados obtenidos a través de la tabla de necesidades calóricas, se determinaron los valores porcentuales que deben consumir los niños de 6 – 12 años, en base a estos valores se determinó las tablas de los alimentos realizando un análisis de los macronutrientes y micronutrientes, dando como conclusión que los macronutrientes están presentes en mayor cantidad en el cuerpo humano y por ello las tablas se realizaron con esta información, los alimentos presentados son adecuados a la población, accesibles y de bajo costo. Después de todo lo mencionado se finaliza con la propuesta de menús cíclicos, esta guía se basó en dos tiempos de comida los cuales son el desayuno y refrigerios de media mañana, ya que estas preparaciones son las que se podrían suministrar en la unidad educativa.

Palabras claves: escolares, menús cíclicos, guía alimentaria, macronutrientes, hábitos alimenticios, alimentación saludable, comedores escolares

# **CAPÍTULO 1**

## **INTRODUCCIÓN**

En la presente investigación se desarrollará una guía, la cual sea beneficiosa para que los escolares se alimenten de una manera correcta, dentro de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7. La mala alimentación infantil repercute en los niños y niñas, ya que pueden presentar desequilibrios alimentarios como desnutrición, sobrepeso u obesidad; esto debido a los hábitos alimenticios que van desarrollando durante su etapa de crecimiento. Otro aspecto que se manifiesta es que los niños ven como ejemplo lo que consumen sus padres, la disponibilidad de alimentos que encuentran en su hogar y lo que se comercializa en los bares de las instituciones educativas.

La Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, es una escuela de Educación Regular situada en la provincia de Pichincha, cantón de Quito en la parroquia de Turubamba, ubicada en el Beaterio S/N Calle E2D. Fue inaugurada el 18 de noviembre del 2008, en el sur de Quito, durante la presidencia del Economista Rafael Correa y la alcaldía del General Paco Moncayo, mediante un convenio interinstitucional entre el Ministerio de Educación y el Municipio de Quito (La Unidad Educativa Bicentenario cumple 11 años, 2019).

En La Unidad Educativa Bicentenario cumple 11 años (2019); explica que en el establecimiento educativo: “Al comienzo de sus actividades empezó con 150 estudiantes y 12 docentes; en la actualidad conforman 1952 alumnos, ha tenido seis promociones de egresados, tanto en el Bachillerato General Unificado como en el Bachillerato Internacional” (párr. 3); en este establecimiento educativo se enseña el idioma alemán a través de proyectos educativos y se refuerza el idioma inglés.

Esta institución resalta sus identidades y valores de formación académica; sus símbolos reflejan la sangre y nobleza de los patriotas y del pueblo quiteño; además, el mismo porta un Quílico que es un ave endémica del sur que representa la sabiduría y perseverancia que son los valores en la formación de los alumnos. Por otra parte, se incluyen nuevas tecnologías y actividades

extracurriculares, la metodología de aprendizaje está basada en la resolución de problemas (La Unidad Educativa Bicentenario cumple 11 años, 2019).

Por otra parte, el presente trabajo se dividirá en diferentes capítulos. En el capítulo 1 se desarrollará la problemática que tiene la alimentación incorrecta para los niños escolares, la justificación por la que se realiza la investigación y los objetivos general y específicos que deberán ser alcanzados al finalizar el trabajo. En el segundo capítulo se presentará el marco teórico, el cual mostrará los antecedentes que se encontraron con diferentes estudios, relacionados a la investigación; el marco legal, con el cual se sustentará el presente estudio; la explicación de las guías alimentarias que existen a nivel mundial y en Ecuador; posteriormente, acerca de los ciclos de menús, toda esta información se sustentará en fuentes bibliográficas.

Siguiendo a lo expuesto, en el capítulo 3 se explicará la metodología empleada en el trabajo, en el cuál se detallará el enfoque del estudio, la unidad de análisis, la muestra, los instrumentos y técnicas aplicadas para el levantamiento de la información. Otra sección que se incluirá, es el capítulo 4 es donde se describen los resultados que se obtuvo de acuerdo a la metodología empleada, cada resultado se desarrollará conforme a los objetivos específicos e irán con su respectivo análisis.

Por último, en el capítulo 5 se finaliza con las conclusiones y recomendaciones del trabajo, en el que se incluirá la evaluación del cumplimiento de los objetivos antes expuestos y el impacto que causó. Las recomendaciones se darán a futuros investigadores o estudiantes que aborden temáticas similares.

### **1.1. Presentación del problema**

A nivel mundial se presenta un porcentaje muy alto de desnutrición y obesidad en los niños, esto es debido a los malos hábitos alimenticios que poseen los mismos y al acceso de alimentos que no contienen los nutrientes necesarios para su desarrollo adecuado. Según la *Food and Agriculture Organization* [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura]: “En el mundo 155 millones de niños padecen retraso de crecimiento, la desnutrición sigue amenazando la vida de casi 52 millones de niños, el 8% de los niños

menores de 5 años; el sobrepeso en niños está aumentando en todo el mundo” (FAO, 2017, p.6).

En Ecuador los índices de desnutrición, sobrepeso y obesidad, han ido disminuyendo, según el ministerio de Salud “la desnutrición infantil pasó de 40 a 24 por cada 100 niños; no solamente la desnutrición refleja la calidad de dieta dentro de los hogares, sino también la obesidad y sobrepeso, que se presentan en 3 de cada 10 niños” (Desnutrición infantil en Ecuador: más de tres décadas en estado crítico, 2019, párr. 1). Por ello, se debe cuidar los alimentos que consumen los niños, para que su dieta sea equilibrada y no se presenten desequilibrios alimentarios.

Por otra parte, Moreno y Galiano (2015), realizan una explicación acerca de la alimentación en la etapa escolar, momento en el cual los niños empiezan a desarrollar sus hábitos alimenticios. En ocasiones, la alimentación puede ser monótona lo que los lleva a preferir productos poco saludables que reemplazan a los alimentos favorables para su dieta. Además, el apetito de los niños juega un papel importante ya que algunos pueden alimentarse bien y otros no hacerlo. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación, además en esta edad es donde la alimentación se va haciendo independiente del medio familiar.

Al desarrollar diferentes tipos de alimentación, los niños están más expuestos al consumo de comida que sea perjudicial para su salud y como resultado de ello contraer desórdenes alimenticios. Los niños toman de ejemplo los hábitos alimenticios que posee el núcleo familiar en el que crecen y tratan de repetirlos; si el escolar adquiere malos hábitos alimenticios será dañino para su salud. Al contrario, si obtiene una correcta alimentación hará que se desarrolle correctamente su salud tanto física como mental.

Ahora bien, FAROS Sant Joan de Déu (2016), tomando en consideración a la OMS aconseja el consumo de cinco raciones de frutas y verduras diariamente; por ello, es importante que los padres traten de introducir estos alimentos a la dieta de los niños, para así establecer adecuados hábitos alimenticios. Por otra parte, se puede incentivar a los escolares a que consuman estos productos

incorporando en recetas que ya consumen y que les guste, otra recomendación es implicar a los niños en la compra y preparación de las diferentes recetas, ya que así ellos podrán probar lo que prepararon. Además, se debe proporcionar los mismos alimentos para todos los miembros de la familia sin hacer excepciones, eso hará que los niños se vayan familiarizando con el consumo de toda clase de alimentos.

Una dieta que cumpla con los requisitos nutricionales que los niños de edad escolar necesitan, ayuda a la prevención de alteraciones en su estado de salud, ya que, si se consumen alimentos con alta o baja cantidad de nutrientes originan desequilibrios nutricionales, es importante analizar los hábitos alimentarios de la población, además esto está vinculado con el monitoreo de acuerdo al crecimiento y desarrollo de los escolares (Heredia, Rodríguez & Calderón, 2018). La nutrición infantil debe ser equilibrada en cuanto a las cantidades y nutrientes que deben consumir, ya que de ello depende la alimentación saludable y así evitar desórdenes alimenticios, de acuerdo a los productos que consuman los niños se realizarán los menús acorde a sus necesidades.

La finalidad de una correcta alimentación en los niños es conseguir un crecimiento óptimo, evitando desequilibrios nutricionales como la desnutrición, sobrepeso y obesidad. Por ello es recomendable que los escolares introduzcan a su dieta diaria alimentos saludables, los mismos que sean suministrados por sus familiares y las personas responsables de su cuidado y que deben tener claro que una adecuada alimentación aumenta el crecimiento y el desarrollo tanto físico como mental. Por esta razón el propósito de la investigación es proponer una guía de menús cíclicos, los mismo que sean utilizados por las personas encargadas del bar escolar y así que comercialicen alimentos saludables para los niños de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7.

En la presente investigación según lo analizado se contará con las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los comportamientos alimentarios de los escolares de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7?



¿Cuáles son las características que deben presentar los ciclos de menús con los alimentos que prefieren los escolares de 6-12 años de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7?

¿Cómo elaborar una guía alimentaria que sea nutricionalmente atractiva y saludable para los niños de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7?

## **1.2. Justificación del estudio**

En el presente trabajo de investigación se ha visto la necesidad de proponer una guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7. Es importante que las personas encargadas de la alimentación de los niños, sepan de los alimentos adecuados para su dieta y la utilidad que tiene la creación de los menús cíclicos, ya que no cuentan con una guía que les ayude en la preparación de los alimentos.

La edad escolar comprende entre los 5 y 6 años, hasta los 11 o 12 años de edad, estos años de vida constituyen un período sensible y óptimo para el desarrollo del niño, en esta etapa se desarrollan las habilidades y destrezas sensoriales, motrices, cognitivas emocionales, sociales y se van desarrollando sus hábitos alimenticios. Por esto, es importante garantizar a los niños modelos y sistemas de educación, salud, nutrición, cuidado y protección. (Ministerio Coordinador de Desarrollo Social & Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2011). Al comenzar los niños su etapa escolar, es necesario fomentar correctas formas de alimentarse de manera saludable, y que al mismo tiempo desarrollen las habilidades adecuadas conforme pase su edad.

La nutrición es clave para asegurar el desarrollo adecuado de los escolares en cuanto a su peso y talla, se debe alentar a los niños a consumir mayor cantidad de frutas y verduras, asegurándonos que sus comidas sean lo más nutritivas posibles (Ministerio de Salud Pública, 2014). El tema que abarca la nutrición infantil es primordial en la elaboración de los menús, ya que se debe tener en cuenta los nutrientes que necesitan los niños para obtener los correctos hábitos alimenticios, evitando desequilibrios nutricionales que les pudieran afectar.

En cuanto a la alimentación, debe ser equilibrada, variada y establecer horarios para las comidas y refrigerios que se deben consumir diariamente, la selección

de alimentos que van a ingerir, estos factores promoverán los hábitos alimenticios de los niños. El desayuno es la comida más importante, en él se deben incluir carbohidratos por ser la fuente principal de energía y procurar que se incluyan también en la lonchera acompañada de alimentos saludables. Los refrigerios cubren los requerimientos de los niños porque al ser consumidos en la media mañana y media tarde, aportan suficiente cantidad de nutrientes para que el niño siga con sus actividades diarias (Sánchez, 2019). La alimentación de los escolares debe ser equilibrada en cuanto a las cantidades y saber los alimentos que deben consumir para así no causar desórdenes alimenticios, si los niños muestran poco apetito se debe buscar la manera para hacer que ingieran la cantidad adecuada en cada uno de los tiempos que se deben alimentar.

El ámbito familiar es otro factor que interviene en los hábitos alimenticios de los escolares. Dentro de los hogares se debe incentivar a los niños a consumir alimentos nutritivos, introduciendo en sus comidas diarias e involucrándolos en la planificación y preparación de los mismos, ya que esto les motivará a probar los sabores de lo que están preparando. El consumo de una alimentación saludable contribuye a la formación de correctos hábitos que garanticen un normal crecimiento y desarrollo. Los alimentos que se preparan deben consumir todos sin excepción y así incentivar a los niños a consumir variedad de alimentos que se preparan en casa (Ministerio de Salud Pública, 2017). La alimentación dentro del hogar es importante, porque según lo que consuman sus padres ellos tratarán de imitarlo, además que se debería tener diferentes clases de productos para que los niños los coman a cualquier hora del día.

Por otra parte, los hábitos alimenticios se ven influenciados por el desarrollo social, en el país se adaptan las costumbres de otros países. Es por ello que se ha implementado el consumo de la comida rápida que es alta en grasa, azúcar y sal, pero se observa que es una de las preferidas por los niños, ya que su precio es accesible y es fácil de obtenerla, se encuentra tanto dentro de las instituciones educativas como fuera de las mismas; la publicidad y oferta de estos productos es muy diversa y esto estimula a las personas a consumir esta clase de alimentos (¿Cuáles son las razones para el consumo de 'comida

chatarra'?, 2014). Actualmente, se ve el consumo de alimentos que no son saludables pero que les gusta consumir a los escolares, ya que su venta es más accesible y se los puede encontrar en todas partes.

Es por ello que, en Ecuador se implementó el etiquetado gráfico del semáforo alimentario, con el fin de promover información clara y precisa sobre el contenido y las características que proporcionan los alimentos, que permita al consumidor la correcta elección para la adquisición y consumo de los productos. El semáforo contempla dos componentes, el primero es el sistema gráfico que está conformado por tres barras horizontales de color rojo que pertenece a la concentración más alta, amarillo se refiere al nivel medio y verde al contenido más bajo, los tres elementos que se detallan es la grasa, sal y azúcar. Además, el segundo componente que se toma en cuenta es informar sobre los ingredientes que tienen los productos, es decir advertir sobre la cafeína y/o taurina que contienen las bebidas energéticas y, por último, prevenir a los consumidores sobre la presencia de transgénicos (Centro Corporativo EKOPARK, 2015). Los productos industrializados en la actualidad cuentan con un semáforo en donde se ven los porcentajes mayoritarios en color rojo y el de menor en verde. Esto es de gran utilidad al momento de comprar un alimento, ya que se debe educar a los niños desde pequeños, pero se debe tener en cuenta que no todos los alimentos con semáforo en color rojo son dañinos para la salud y el claro ejemplo es el queso, el cual es alto en grasa pero se debe consumir dentro de la dieta diaria, por ende se debe conocer acerca de los alimentos que se debe consumir y así elegirlos de acuerdo a las necesidades nutricionales.

La guía de menús cíclicos será presentada en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, el impacto que posee es que al estar en el establecimiento se podrá contar con una guía, la cual tenga recetas con los alimentos que favorezcan a la salud de los niños. Además, debe ser beneficiosa para que las personas encargadas de la alimentación de los escolares sepan que es lo que deben ofrecer y lo que deben preparar para la dieta de los niños. Este estudio ayuda a que los niños y niñas desde los primeros años de vida se adapten a consumir los alimentos adecuados en su dieta diaria y a través de la dieta se va

a mitigar el desorden alimenticio del niño; ya que, al estar dentro de la institución educativa se puede controlar los alimentos que consumen, pero ya al salir de la misma no se puede vigilar. Es por ello, que la realización de la guía alimentaria es de gran importancia, puesto que, a través de la misma se orientará al escolar cómo debe ser su alimentación y que ellos se ajusten a la alimentación que es adecuada.

Los principales beneficiarios serán las personas encargadas de la alimentación de los niños, ya que así proveerán de productos que sean adecuados para el consumo de los escolares. En cuanto a la alimentación en niños se debería realizar estudios en diferentes establecimientos para que las personas encargadas de la alimentación infantil sepan los alimentos que se deben preparar para que los niños se desarrollen de manera adecuada, que su peso y talla sea la correcta de acuerdo a su edad, además realizar análisis para percibir cómo es su alimentación en estas edades y por último observar si los resultados son similares del presente estudio y de los que se podrían realizar.

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo general**

- Proponer una guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, ubicado al sur de Quito.

#### **Objetivos específicos**

1. Diagnosticar los comportamientos alimentarios en los escolares de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7.
2. Caracterizar los ciclos de menús con los alimentos que requieren los escolares de 6-12 años de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7.
3. Diseñar la guía de ciclos de menús que sea nutricionalmente atractiva y saludable para los niños de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7.

## **CAPITULO 2**

### **MARCO TEÓRICO**

El marco teórico se refiere a un paso de la investigación, el cual consiste en el soporte teórico del estudio, esto implica el análisis de las teorías, conceptualizaciones, investigaciones previas y los antecedentes que se consideren válidos para sustentar el estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Ante lo citado, en este segundo capítulo, se realizará una revisión de las tesis relacionadas con el tema de la presente investigación para extraer conclusiones y formular los antecedentes. Además, se desarrollarán los análisis bibliográficos oportunos acerca de las guías alimentarias, como se formaron y como se han ido desarrollando; a continuación, se ejecutará los conceptos de menús, la clasificación, los elementos que los componen. Por último, se colocará las bases legales en las cuales se sustentará el estudio.

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

La alimentación infantil es fuente permanente de preocupación, ya que se observa que los niños en la etapa escolar están expuestos a adquirir diferentes hábitos alimenticios. En ocasiones pueden ser perjudiciales para su desarrollo, es por ello que el objetivo de la investigación es crear ciclos de menús que favorezcan en la salud de los niños. A continuación, se mencionan algunos estudios que tienen similitud con lo que se va a desarrollar en el presente trabajo:

Según Collaguazo (2015), en su estudio cuyo objetivo fue proponer y diseñar menús nutricionales para niños en edad escolar para mejorar sus hábitos alimenticios en la Escuela Fiscal Mixta Manuel Abad. El diseño de la investigación fue de tipo descriptiva, en la cual se aplicaron encuestas al grupo de estudiantes a ser analizados, a los padres de familia y a los profesores, con el propósito de conocer la información necesaria y específica de preferencias, gustos y hábitos que tienen los niños y niñas en edad escolar, en cuanto a su alimentación. Los resultados mostraron que los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta “Manuel Abad” de la ciudad de Quito tienen una condición normal de salud, el 16% tiene de riesgo de sobrepeso, mientras el 6% tiene sobrepeso y el 1%

tiene bajo peso, debido a la mala alimentación a la que están expuestos, en la escuela y a sus alrededores.

El estudio realizado por Collaguazo, es relevante ya que aporta a que los niños deben tener una alimentación adecuada para que se desarrollen correctamente. Además de la realización de menús balanceados adecuados para los escolares, de acuerdo a sus gustos, hábitos y necesidades, esto será de gran relevancia para el presente estudio puesto que se tomará en cuenta los resultados obtenidos, para sustentar la realización de la guía de menús cíclicos, la cual será realizada con los alimentos saludables que consuman en mayor cantidad los escolares, y así poder evitar enfermedades causadas por la mala alimentación.

Yunga (2015), en su investigación cuyo objetivo fue relacionar los hábitos alimentarios y actividad física con el estado nutricional en los escolares de la escuela Mercedes Gonzalez. El diseño que tomó está investigación es de tipo descriptiva, en la cual se utilizó como instrumento encuestas a los padres de familia para conocer los hábitos que tienen los niños, dar a conocer las porciones de alimentos que consumen. Los resultados reflejaron que no tiene una distribución de comidas adecuada, los estudiantes no consumen la cantidad de agua necesaria diariamente, las porciones que consumen diariamente los estudiantes no cumplen con lo recomendado, el grupo de las grasas, azúcares y cereales tienen un alto consumo en la mayoría de niños.

Este estudio proporcionará información acerca de los hábitos alimenticios, las porciones que deben consumir los escolares; también, conocer los menús que se elaboraron de acuerdo a los productos que los niños consumen en gran cantidad, los resultados que se tomará en cuenta es para saber si la creación de los menús serán beneficiosos para la salud del escolar y si son aceptados por los niños.

Según Cuero (2017), en su trabajo investigativo, cuyo objetivo fue proponer menús nutricionales para niños en edad escolar de 5 a 11 años del Centro de Educación Básica “Lucila Santos de Arosemena” para mejorar sus hábitos alimentarios. El diseño de la investigación fue de tipo exploratoria, en la que se tomó como instrumento encuestas a los niños para obtener datos reales para un correcto diagnóstico y tabulación sobre los hábitos y preferencias de los niños.

Los resultados que arrojó la investigación es que las niñas presentan una condición nutricional más saludable frente a los niños; esto se debe probablemente al cuidado de las madres de familia y a los medios de comunicación; para realizar los menús se tomó en cuenta: los gustos, hábitos y preferencias de los niños y padres de familia.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, aporta elementos fundamentales sobre los hábitos y las preferencias alimenticias que tienen los niños, el cuidado de los padres de familia en la alimentación de los niños, además de conocer si los medios de comunicación como la televisión son influenciadores de lo que consumen los niños, la realización de la guía es referencial para la presente investigación; por esto se tomará los resultados para sustentar la información que se recabe en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Guía alimentaria**

Según lo expuesto por Requejo & Ortega (2000), la primera guía fue publicada en 1916 en Estados Unidos por la nutricionista Caroline Hunt, titulada *Food for Young Children* [Comida para Niños Pequeños]; con el paso del tiempo se creó una nueva guía en los años cuarenta, la que fue llamada *Basic Seven*, su nombre fue debido a que se debían ingerir siete raciones de alimentos al día. En los años cincuenta se editó y se llamó *Basic Four*, en este caso se denominó de esta manera porque se debía consumir cuatro raciones básicas para cubrir una parte de la ingesta recomendada, esto fue importante ya que el principal objetivo era evitar deficiencias nutricionales. En la historia de las primeras guías alimentarias, se puede recalcar que en su inicio no se conocía el número de raciones alimenticias que las personas debían consumir, por ello, se realizaron varias que no cumplían con los parámetros necesarios para generar una alimentación adecuada.

Después de un tiempo se analizó sobre lo perjudicial que puede ser el exceso nutricional, por lo que se empezó a hablar de moderación en la alimentación; en 1980, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos, publicaron las Pautas Dietéticas para

Americanos, las que han sido revisadas cada 5 años, estableciendo el número adecuado de raciones que corresponde tomar cada día; para orientar a una correcta alimentación se han elaborado guías dirigidas a los escolares y para personas de edad avanzada (Requejo & Ortega, 2000). Al adaptarse las guías a los alimentos y cantidades adecuadas que se deben consumir, son útiles para saber cómo alimentarse y así evitar con el tiempo posibles enfermedades causadas por una incorrecta ingesta de alimentos. Las guías se deben ir actualizando, ya que se adaptan a las diferentes culturas, sociedades y disponibilidad de alimentos que se tiene en cada país.

Según la FAO (2020), más de 100 países en todo el mundo han elaborado guías alimentarias basadas en alimentos (GABA), estas proporcionan recomendaciones sobre los grupos de alimentos, estilos de vida y patrones dietéticos, para así promover la ingesta adecuada de nutrientes y así evitar enfermedades causadas por una mala alimentación. Además, responden a las prioridades de salud pública y nutrición del país; algunos de los factores a tener en cuenta para realizar las guías son el consumo de alimentos, las influencias socioculturales, la accesibilidad a los mismos, entre otros. Las guías alimentarias son favorables, ya que para realizar estas guías se analiza cuáles son las necesidades nutricionales de las poblaciones según el país en donde vivan, las mismas deben ser adaptadas a los productos que existen en la zona, a la accesibilidad que tengan las personas.

Desde 1996 la FAO junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), comprometió a los gobiernos de los países participantes a iniciar con acciones que beneficien a la salud de la población y se alimenten con productos nutritivos, a través de las guías que se están creando, servirán como referencia nacional para disminuir la problemática de salud pública de cada país, eliminando el hambre, muertes causales y todas las enfermedades relacionadas a la malnutrición. En 1998 la FAO realizó el primer taller en América Latina, en primer lugar, participaron los países de América del Sur; el segundo fue en 1999 en América Central y el Caribe; posteriormente, el Ministerio de Salud Pública (MSP), dio paso a la conformación del primer comité nacional para realizar guías alimentarias para Ecuador (MSP & FAO, 2018). La creación de las guías



alimentarias ha sido una iniciativa que ha favorecido a todos los países que son miembros participantes, con el fin de que la población se alimente de manera saludable, generando conciencia que la alimentación correcta favorece a tener una salud sin riesgo a enfermedades de malnutrición.

A partir de los años 2000 se realizaron programas enfocados principalmente en la entrega de alimentos para los niños y sus familias; entre los principales programas administrados por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) los que destacan son: Operación Rescate Infantil, Instituto Nacional del Niño y la Familia (INNFA) y el Fondo de Desarrollo Infantil (FODI). Por otra parte, el Ministerio de Educación empezó con el Programa de Alimentación Escolar con la finalidad de entregar el desayuno y almuerzo escolar; desde el 2007 se implementó el Programa Aliméntate Ecuador, su objetivo fue brindar seguridad y soberanía alimentaria, reconociendo el derecho de la población a contar con productos seguros, nutritivos y que sean culturalmente apropiados (Ministerio de Salud Pública, 2018). Los programas que se han creado en Ecuador han apoyado para erradicar la desnutrición y sobrepeso, lo que ayuda a favorecer en su salud, bienestar y calidad de vida que son primordiales en el desarrollo y crecimiento de los niños.

En 2016, las autoridades del Ministerio de Salud Pública conscientes de los problemas de malnutrición en el país, resolvieron la necesidad de desarrollar las Guías Alimentarias basadas en Alimentos (GABA), para la población ecuatoriana que ya es una prioridad dentro de la agenda; estas guías orientan políticas públicas sectoriales que están vinculadas a la Seguridad Alimentaria y Nutricional del país (MSP & FAO, 2018). Este tipo de acciones son útiles en Ecuador, ya que se incrementan los niveles de desequilibrios nutricionales por una mala alimentación, esto no es solamente en el caso de las personas adultas, por el contrario, desde edades tempranas los niños van desarrollando estos hábitos que con el pasar del tiempo son desfavorables para su salud.

En octubre del 2016 se inició con la planificación de la GABA de Ecuador en la cual participaron delegados de los ministerios del sector social y productivo y la FAO como entidad de apoyo técnico y económico para la construcción de la GABA. La caracterización del grupo objetivo se realizó mediante un diagnóstico

situacional alimentario y nutricional del Ecuador, el mismo que ayudó para conocer acerca de los factores de riesgo y problemas asociados a la alimentación y estilo de vida. El objetivo general de la GABA Ecuador es promover la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados para conservar la salud integral de la población mayor de 2 años; los objetivos específicos se centran en la selección y preparación de alimentos saludables y aportar en el diseño de planes y programas de promoción de la salud (MSP & FAO, 2018). Para la creación de la guía se inició con las primeras etapas que fue conocer acerca de las necesidades que tiene la población ecuatoriana, los objetivos fueron enfocados en alimentos sanos, variados y que las preparaciones sean saludables para su consumo.

La guía cuenta con 11 mensajes que motivan a la población ecuatoriana a comer rico, sano y variado, incluir alimentos de origen animal, consumo de verduras y frutas, consumo de menestras, tomar 8 vasos de agua diaria, evitar el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcar, evitar alimentos altos en grasa, practicar actividad física por lo menos 30 minutos, valorar lo nuestro, de la mata a la olla, revisar las etiquetas, semáforo nutricional y fechas de caducidad (MSP & FAO, 2018). Los mensajes que presenta la guía son los principales para incentivar al consumo de productos sanos y evitar alimentos altos en azúcar, sal y grasa.

En Ecuador según el MSP & FAO (2018), explica que se han ido implementando guías alimentarias para niños de etapa preescolar, escolar y para adolescentes; por ello, se debe incentivar a los niños desde edades escolares a mantener una correcta alimentación para que no contraigan desequilibrios nutricionales que con el pasar del tiempo sean perjudiciales en su desarrollo. El MSP ha desarrollado diferentes programas para que las guías alimentarias que se realizan para los niños, lleguen a las manos de los padres de familia y de los docentes de las instituciones educativas, para que las utilicen mejorando los hábitos alimenticios de los niños.

### **2.2.2 El menú**

Es un vocablo francés que comenzó a utilizarse en el siglo XVIII en París al aparecer los primeros restaurantes, proviene del latín "*minutus*", el cual significa

pequeño, pues se refería a una lista corta de preparaciones (Pérez, 2017). Enrique de Brouswicky fue la primera persona que empezó a redactar los menús, esto fue en 1849; e incluso se maridaban platos con vinos. Más tarde, en el siglo XVIII se comenzaron a colgar en los restaurantes, pergaminos escritos a mano que contenían las preparaciones que se ofertaban. En 1964 se crearon los menús turísticos, el cual consistía en que los restaurantes debían tener un menú compuesto; en primer lugar, por una sopa o crema; seguido de un plato de carne, pescado o huevos, acompañado de su respectiva guarnición; como tercer plato un postre de fruta, dulce o queso; y por último, una bebida que fuera vino del país, sangría, cerveza o agua (Clemente, 2016).

La planeación de un menú debe ser realizado por personal capacitado en el tema, ya que no es una tarea sencilla; por ello, debe tener en cuenta varias características según Cruz (2015), en las cuales destacan:

- Conocimientos de nutrición, para construir los menús de acuerdo a los nutrientes que se debería suministrar al cliente.
- Conocimiento de la cultura de la región, ya que deben ser acorde a los productos que disponen.
- Preferencia en los gustos de los clientes.
- Distinguir las texturas, sabores y olores de los alimentos, para crear menús atractivos.
- Poseer capacitación acerca del uso correcto de técnicas y equipos para la preparación de los alimentos.

### **2.2.2.1 Clasificación de los menús**

Cuando se habla de menú se refiere a la oferta gastronómica que existe en el establecimiento de alimentación, en la cual aparecen la lista de platos y elaboraciones que se ofrecen para que los clientes puedan seleccionar; existe variedad de menús, esto depende cómo se agrupen los criterios para su preparación López, Carabias, & Díaz (2011), indican que debe ser en función de la oferta y del momento, los mismos que se detallan a continuación:

- **En función de su oferta**

**Menú fijo:** Es un menú cerrado, en el cual los clientes no pueden elegir los platos; generalmente lo ofrecen en establecimientos que trabajan con grupos o eventos especiales. Se componen de dos o tres platos y postre.

**Menú degustación:** Se basa en la prueba o cata de diversos alimentos o bebidas, compone de diversos platos, con el fin de que el cliente pruebe diferentes preparaciones en pequeñas cantidades.

**Menú – carta:** Es un menú abierto, que se puede escoger entre una amplia variedad de platos, se clasifican entre 3 o 4 grupos establecidos.

**Menú de banquetes:** Se elabora para eventos sociales, reuniones de trabajo, inauguraciones, etc., consta de una relación extensa de platos, deben ser cuidadosos en su preparación y presentación.

**Menú cíclico:** Consiste en la elaboración de una serie de platos fijos durante un tiempo establecido, al momento de su finalización se repiten o se cambian por otros. La combinación de los platos depende del valor nutricional que se desea dar a dicho menú, es común en el sector institucional o colectivo.

- **En función del momento**

**Menú de desayuno:** Se ofrecen por la mañana y se dividen en diferentes tipos: desayuno continental, desayuno americano y desayuno buffet. Estos menús deben contener alimentos que sean enérgicos, ya que es la primera comida del día.

**Menú de almuerzo:** Se sirve a medio día, se forma por dos o tres grupos de platos, es variado y dietéticamente equilibrado según lo que los clientes consuman y su preferencia.

**Menú de cena:** Los alimentos suelen ser más ligeros y digestibles, y al igual que el menú de almuerzo debe ser variado y equilibrado para la dieta de las personas.

La clasificación de los menús es extensa, esto de acuerdo a las preparaciones que se desean ofertar en los establecimientos, por ello es primordial el estudio del tipo de clientes a los cuales van dirigidos los menús.

### **2.2.2.2 Elementos que integran el menú**

Es importante considerar los siguientes aspectos para la elaboración de los menús según Méndez (2015), los clasifica en:

- **Balance nutricional:** La alimentación debe cubrir las necesidades energéticas y nutricionales de los clientes al cual están dirigidos los menús.
- **Variedad:** Debe existir variedad respecto a la textura, que se refiere a la sensación que tiene el alimento cuando está en la boca; el color debe ser llamativo al momento de estar en el plato; el sabor debe tener un balance entre lo dulce, salado, amargo, picante, entre otros; la forma debe ser atractiva y distinta a la manera tradicional del producto; la humedad porque se deben combinar alimentos húmedos y jugosos con alimentos secos para evitar la monotonía.
- **Métodos de preparación:** Se debe evitar que todas tengan el mismo método, ya sea fritura, asado o cocidas; ya que los clientes prefieren diversidad.

### **2.2.3 Niños en edad escolar**

En Ecuador existen cerca de 6 millones de niños, niñas y adolescentes de 0 a 17 años de edad, la distribución que se da es el 28% de los niños de 0 a 4 años; en cuanto a 5 a 11 años son los más numerosos y representan el 39% de la totalidad y, por último, los adolescentes de 12 a 17 años el 33% restante (Observatorio Social del Ecuador, 2018). A esta edad empieza la educación primaria, en esta época los niños desarrollan su potencial, carácter, autonomía y empiezan a preferir diversidad de alimentos, los cuales pueden ser beneficiosos para su salud; en cuanto a su crecimiento es apresurado, aprenden más de prisa (Asociación Española de Pediatría, 2019).

### 2.2.3.1 Aspectos alimentarios

Los niños y niñas consumen lo que se dispone dentro del hogar, por ello es primordial que se disponga de alimentos saludables y que ayuden a su correcto crecimiento y desarrollo; se deben tener 5 comidas al día, los cuales son: desayuno, refrigerio al medio día, almuerzo, refrigerio en la media tarde y merienda. Por tal motivo, la adecuada selección de alimentos debe ser de alto valor nutritivo, por ende, el Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación (2017), los dividen en:

- **Alimentos que proporcionan proteínas:** Se clasifican en 2 grupos, los de origen animal y de origen vegetal; los primeros se refieren a la leche, yogurt, queso, carne, aves, huevos, pescado y mariscos; en el segundo caso se encuentra el frejol, lenteja, arveja, chocho, haba, entre otros.
- **Alimentos que proporcionan energía:** En este grupo están los cereales como arroz, cebada, quinua, avena; por otro lado, están los tubérculos y raíces como papa, yuca, zanahoria blanca, etc. Dentro de esta agrupación también están las grasas de referencia de origen vegetal como el aceite de maíz, girasol, oliva; otro suministro de energía es el azúcar, de este tipo la panela es recomendable.
- **Alimentos que proporcionan vitaminas y minerales:** La principal fuente son las frutas y verduras, por ello es recomendable en consumo diario de tres porciones de frutas y dos de verduras.

Tener en cuenta este tipo de alimentos es primordial, ya que gracias a ello se puede saber cómo debe ser la alimentación de los niños; las porciones adecuadas de cada grupo y los productos que se deben combinar para obtener el valor nutricional correcto.

### 2.2.3.2 Alimentación diaria

El porcentaje de cada una de las comidas es necesario conocer para así proporcionar a los niños y niñas la alimentación de acuerdo a lo que deben consumir, el Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación (2017), explica acerca de las cinco comidas que se deben consumir diariamente:

- **Desayuno:** Es la primera comida del día aporta de 20 a 25% de las necesidades nutricionales; por tal motivo, es fundamental ya que después de aproximadamente 10 horas de ayuno, necesitan de energía y nutrientes para realizar las actividades diarias, en el caso de no ingerir alimentos en el desayuno provoca fatiga y pérdida de energía.
- **Refrigerios:** Estos son en la media mañana y media tarde, el mismo que aporta entre el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales, porque proporciona energía que el niño ha perdido en las actividades físicas e intelectuales de la mañana y tarde; se debe incentivar a los niños a que consuman refrigerios saludables, teniendo a la mano frutas, verduras listas para comer y agua para beber, la que es vital para el cuerpo.
- **Almuerzo:** Es la comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes, cubre del 25 al 35 % para asegurar a los niños un crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar adecuado; si reciben las calorías necesarias se mantendrán activos y su actitud será positiva.
- **Merienda:** Es la última comida del día, antes de que los niños se vayan a dormir y pase por un largo período de ayuno, esta debe ser liviana y de fácil digestión; suministra del 25 al 30% de nutrientes.

## 2.3. Marco legal

### 2.3.1. Constitución de la República del Ecuador 2008

Según Durán (2015), la constitución es: “la ley fundamental de un Estado, que define el régimen de derechos y libertades de las personas y las funciones e instituciones de la organización política”. Es la norma jurídica suprema vigente del Ecuador, redactada por la asamblea en 2008, en el Capítulo segundo, Derechos del Buen Vivir, Sección primera, Agua y Alimentación:

**Art. 13.-** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria (Constitución de la República del Ecuador, 2018).

Como lo establece la constitución las personas deben tener accesibilidad segura a los alimentos, los que deben ser nutritivos; por lo que este artículo es

importante, ya que se creará la guía la que será de acuerdo a la accesibilidad de alimento que tienen los niños, y estos serán nutritivos para su salud.

### **2.3.2. Ley Orgánica de Salud**

Para sustentar la investigación se explica en esta ley el Libro I, De las acciones de salud, Título I, Capítulo II, De la alimentación y nutrición:

**Art. 16.-** El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios (Ley Orgánica de Salud, 2015).

Por lo citado en la ley Orgánica de Salud se puede apreciar que se debe excluir los malos hábitos alimenticios, elevando el consumo de los productos y alimentos de cada región, los mismo que deben ser accesibles; por ello se toma este artículo, ya que los menús que se presentarán en la guía serán con productos consumidos por los niños y de los cuales tienen accesibilidad.

### **2.3.3. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA)**

Esta ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente; en el Capítulo IV, Sanidad e inocuidad alimentaria, Título IV, Consumo y nutrición, establece:

**Artículo 28.** Calidad nutricional. -Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación (Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria , 2010).

En estos artículos del LORSA hace énfasis en los programas, en cuanto a educación nutricional, los mismos que han colaborado a disminuir los índices de trastornos alimenticios, además con el programa de etiquetado apoya a la



elección de los alimentos; por otra parte, explica de los establecimientos educativos y que no se debería comercializar alimentos que no sean beneficiosos para la salud de los estudiantes.

## **CAPÍTULO 3**

### **MARCO METODOLÓGICO**

En el presente capítulo se determinará los procesos que se utiliza para realizar la presente investigación, las cuales nos muestra el tipo de enfoque que se emplea, además que se expone las herramientas, instrumentos, técnicas a utilizar dentro del estudio. Según Balestrini (2006), define al marco metodológico como “El conjunto de procedimientos lógicos, tecno-operacionales implícitos en todo proceso de investigación, con el objeto de ponerlos de manifiesto y sistematizarlos; permite descubrir y analizar los supuestos del estudio y de reconstruir los datos” (p.125).

#### **3.1. Naturaleza de la investigación**

La presente investigación se sustenta en una investigación documental, la cual según Arias (2012), se basa en la búsqueda, análisis, crítica e interpretación de datos obtenidos y registrados en fuentes documentales; el propósito es el aporte de nuevos conocimientos. En este caso, la investigación se sustenta en este autor, ya que se basa en la revisión de libros que sustentarán el estudio; información bibliográfica que ayuden a la recopilación de datos que colaboren con la creación de la guía, además de las calorías que deben tener los niños de acuerdo a este rango de edad, los menús que son más factibles para una dieta equilibrada.

Tiene un análisis cualitativo, ya que se recabará información bibliográfica, la cual contribuirá a conocer cómo se debe crear una guía alimentaria, cuál es el tipo de ciclo de menú acorde a los establecimientos educativos, los nutrientes que contienen los alimentos y cuál será el beneficio para las personas encargadas de la alimentación de los niños el hecho de tener una guía para preparar los alimentos.

#### **3.3. Diseño de la investigación**

De acuerdo al tipo de investigación, se indica que el diseño será bibliográfico, el mismo que se fundamenta en la revisión de material documental de cualquier clase; se analiza los fenómenos o la relación de dos o más variables; si se

emplea este tipo de estudio, se utilizan documentos, los cuales se recolecta, selecciona, analiza y se debe presentar resultados coherentes (Palella & Martins, 2012). Se sustenta con este tipo de diseño, ya que se utilizará material como guías, manuales de alimentación y documentos que señalen la alimentación de los niños en edad escolar, los que puedan contener información útil para la realización de la guía.

#### **3.4. Población**

La presente investigación tiene como finalidad la propuesta de una guía de ciclos de menús en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, para delimitar la población Arias (2012), expone que la población “es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación; ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p. 81). De acuerdo a lo citado anteriormente, la población en esta investigación será la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, ya que la misma fue escogida al conocer que no cuenta con una guía de menús cíclicos que este dirigida a la alimentación de los niños.

#### **3.5. Unidad de análisis**

La unidad de análisis se refiere a los participantes, objetos, sucesos o colectividades de estudios; los que dependen del planteamiento y los alcances de la investigación, pueden denominarse casos o elementos Hernández, Fernández, & Baptista (2014). En este caso, la unidad de análisis serán los menús cíclicos que se presentarán para los niños de 6 – 12 años según las calorías necesarias en este rango de edad, según los alimentos que deben consumir y que sean agradables para los escolares.

Por este motivo, se realizarán entrevistas a cuatro personas, las cuales están involucradas en el ámbito de la alimentación un chef especializado en el tema de la comida infantil; además, una nutricionista especializada en guías alimentarias y ciclos de menús para escolares; en cuanto a comedores escolares será un especialista que ha trabajado en este ámbito y conoce de cerca la alimentación de los niños de 6 – 12 años y por último, se entrevistará a una psicóloga que al estar todo el tiempo en la escuela observa los alimentos que consumen los escolares (tabla 1).

**Tabla 1:** Descripción de profesionales. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Nombre y Apellido</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Nivel académico</b>
Mgst. Carlos Urquizo	Docencia Gastronómica	Maestría en Gestión de la producción agroindustrial
Lcda. Silvia Caiza	Psicóloga y Departamento estudiantil	Licenciada en educación
Lcda. Claudia Villalba	Nutricionista del hospital de SOLCA	Licenciada en Nutrición y dietética
Sra. Rocío Pilicita	Encargada de un bar escolar	

En la tabla 1 se describe el nombre, ocupación y nivel académico que posee cada uno de los especialistas a los que va dirigida la entrevista estructurada, de la cual se analizará las respuestas para posteriormente realizar la guía de menús cíclicos.

Por otra parte, se tomarán 15 documentos, los cuales son: guías alimentarias, manuales de alimentación, programas de comedores escolares, artículos, investigaciones y documentos electrónicos, los mismo que se relacionan en cuanto a las necesidades calóricas, los alimentos que deben consumir los escolares y como deben ser los menús para este rango de edad. En la tabla 2 se presentan los documentos basados en los criterios de aceptación para la investigación. A continuación, se mostrarán las tablas correspondientes a la unidad de análisis:

**Tabla 2:** Documentos. Unidad de análisis. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>N°</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Título</b>
1	Sociedad Española de Nutrición Comunitaria	2004	Guía de la alimentación saludable
2	Moreiras Olga	2005	Programa de comedores escolares
3	Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición	2008	Guía de comedores escolares
4	Aranceta, J; Pérez, C; Dalmau, J; Lama, R	2008	El comedor escolar: guía de recomendaciones
5	Lic. Nut. Patricia Serafia	2012	Manual de la Alimentación Escolar Saludable
6	Martínez Jesús	2012	Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar
7	Sociedades Canarias de Pediatría	2012	Guía Pediátrica de la alimentación

8	Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) & Organización Panamericana de la Salud (OPS)	2012	Tabla de composición de alimentos de Centroamérica
9	Dalmau Jaime	2014	Nutrición en la infancia y en la adolescencia
10	Ministerio de Salud Pública	2014	Guía de alimentación, nutrición y actividad física para docentes
11	Moreno, J; Galiano, M	2015	Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente
12	FAO	2015	Macronutrientes y micronutrientes
13	Rodríguez Elizabeth	2016	Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar
14	Tarbal Arian	2016	Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada
15	Ministerio de Salud Pública del Ecuador; Ministerio de Educación	2017	Guía de alimentación y nutrición para padres de familia

Para el análisis documental de la tabla 2, se seleccionaron únicamente nueve documentos que cumplen los con los criterios necesarios como: información sobre los alimentos que deben consumir los niños de 6 – 12 años, la alimentación en los comedores escolares, las necesidades calóricas que requieren. Los documentos escogidos presentados en la tabla 3 son los siguientes:

**Tabla 3:** Documentos seleccionados. Unidad de análisis. **Fuente:** Criollo, E (2020)

N°	Autor	Año	Título
1	Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición	2008	Guía de comedores escolares
2	Lic. Nut. Patricia Serafía	2012	Manual de la Alimentación Escolar Saludable
3	Sociedades Canarias de Pediatría	2012	Guía Pediátrica de la alimentación
4	Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) & Organización Panamericana de la Salud (OPS)	2012	Tabla de composición de alimentos de Centroamérica

5	Ministerio de Salud Pública	2014	Guía de alimentación, nutrición y actividad física para docentes
6	FAO	2015	Macronutrientes y micronutrientes
7	Moreno, J; Galiano, M	2015	Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente
8	Rodríguez Elizabeth	2016	Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar
9	Tarbal Arian	2016	Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada

### 3.6. Operacionalización de las variables

En la investigación se diseñará el cuadro de operacionalización, el cual Arias (2012), lo define como una técnica que se emplea para designar al proceso las variables de conceptos abstractos a términos concretos, observables y medibles, es decir las dimensiones e indicadores; por esta razón es importante la realización de este cuadro, ya que delimita las dimensiones que se van a medir, además se encuentran las conceptualización de las variables principales que son la guía alimentaria y los ciclos de menús, por otra parte se indica las categorías, indicadores, ítems básicos y las técnicas e instrumentos que se utilizarán para el levantamiento de la información.

**Tabla 4:** Operacionalización de las Variables. **Fuente:** Criollo, E (2020)

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnica e instrumento
<p><b>Guía alimentaria:</b> Es un instrumento que integra el conocimiento científico con los requerimientos nutricionales de la población, el propósito de esta es un estilo de vida saludable (Molina, 2008).</p> <p><b>Ciclos de menús:</b> Son preparaciones que abarcan un determinado período de tiempo, el menú puede volver a repetirse evitando la necesidad de confeccionar uno nuevo (Torrijos, 2019).</p>	Guía de ciclos de menús para niños de 6 – 12 años	Necesidad de una guía alimentaria	1. 2. 3. 4. 5. 6.	<p>-Entrevistas estructuradas</p> <p>-Análisis de contenido</p> <p>-Guion de entrevistas</p> <p>-Ficha de revisión bibliográfica</p>

### 3.7. Técnica e instrumento

#### 3.7.1. Técnicas: Análisis de contenido y entrevista estructurada

Se utilizará el análisis de contenido el cual, Ruíz (2012) lo define como un medio de recolectar la información necesaria para analizarla y elaborar o comprobar alguna teoría; además, es una técnica para leer el contenido de documentos escritos, su lectura debe ser de manera objetiva, replicable, válida y de modo científico; la idea central es que los textos deben ser entendidos, un texto es un testimonio que es físico y conserva su contenido a lo largo del tiempo. Se ha seleccionado este tipo de análisis, ya que es la manera de abordar los textos y documentos seleccionados para el levantamiento de la información que se requiere para así poder analizarla y realizar la guía de menús cíclicos que es la finalidad de la investigación.

La entrevista estructurada, según Arias (2012) explica que se realiza a partir de una guía prediseñada que contiene las preguntas que serán formuladas al entrevistado, la misma sirve para registrar las respuestas, pero también puede ser grabada. De acuerdo a lo citado, las entrevistas serán realizadas a un nutricionista, un chef que tenga conocimiento de la alimentación infantil, una

persona encargada de bares escolares y la psicóloga de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, los cuales colaborarán con información acerca de las guías alimentarias, las guías de menú, la elaboración de las guías, lo que debe llevar la guía y cómo es la alimentación de los niños.

### **3.7.2. Instrumento: Fichas bibliográficas y guion de entrevista**

La ficha de revisión bibliográfica, es una guía para nombrar los libros o trabajos que han sido citados sobre el tema que se va a consultar, en los cuales se apoyará la investigación Palella & Martins (2012). En este caso, la ficha de revisión bibliográfica (anexo 1), proveerá información oportuna para la realización de la guía, ya que se analizará los documentos, tesis, artículos que incluyen ideas principales acerca de los alimentos que deben ser consumidos por los niños, las calorías que requieren y como debe estar dividida la cantidad en las cinco comidas diarias.

El guion de entrevistas es un instrumento que ayuda al levantamiento de información sobre un tema, además es la realización de preguntas acerca del tema a investigar, las mismas que deben ser redactadas cuidadosamente evitando: repeticiones, tener doble sentido o ser confusas para los actores a ser entrevistados, ya que depende de las respuestas, irán surgiendo nuevas preguntas Palella & Martins (2012). De acuerdo a lo citado, el guion de entrevistas (anexo 2) es primordial, ya que se redactarán las preguntas para la realización de las entrevistas a profesionales que tengan conocimiento de las guías alimentarias, los menús cíclicos y cuál sería el beneficio para los niños de edad escolar; proporcionando datos necesarios para el estudio. Al ser preguntas abiertas los profesionales podrán dar sus puntos de vista de forma amplia, lo que proveerá mayor información.

### **3.8 Validez**

Se expresa que la validez “en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, p. 200), la validez debe ser verídica para emplear los instrumentos que se eligió para recabar la información óptima y precisa; y así que contribuya al momento de aplicar en la investigación. En este caso no existe confiabilidad, el mismo que Hernández, Fernández, & Baptista (2014), lo define



como el grado en que el instrumento de medición es aplicado de forma repetida al mismo individuo u objeto, produciendo resultados coherentes y consistentes; no se aplicará la confiabilidad ya que solamente se necesita de la validez de las entrevistas estructuradas que están basadas en información acerca de las guías alimentarias y los ciclos de menús.

La validación del instrumento se realizó a tres docentes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, correspondientes a carrera de Nutrición (anexo 3), carrera de Gastronomía (anexo 4) y, por último, un profesional de Investigación (anexo 5), con los resultados expuestos por los expertos se modificó el guion de entrevistas según las sugerencias efectuadas, para la posterior aplicación de las mismas.

Después de la validación de los expertos, se realizaron correcciones en las preguntas, las mismas que se procedió a modificar, de manera que el instrumento quedó idóneo para poder realizar las entrevistas.

### **3.9 Análisis de información**

Este tipo de análisis parte conforme se van reuniendo los datos de textos, los mismo que se integran en una base de datos, los cuales se analizan para determinar significados y describir el fenómeno (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Los resultados del análisis de la información documental, será preciso para contrastarlo a través del contenido de las respuestas que se genere en las entrevistas estructuradas. Las mismas que serán realizadas a profesionales en el tema de la alimentación infantil; por ello es importante que los resultados que se obtengan de ambos análisis sean ajustados para la creación de la guía.

## CAPÍTULO 4

### RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

En el presente capítulo, se llevó a cabo la interpretación de los conceptos que se han encontrado; estos datos obtenidos a través de la aplicación de entrevistas y análisis documental examinados para cumplir con los objetivos específicos propuestos. Esta información se analizó mediante cuadros y matrices de distribución de las calorías y el porcentaje de proteínas, grasas e hidratos de carbono. Para el análisis documental se hicieron comparaciones entre tres diferentes autores, para ampliar la información y realizar los menús cíclicos para los niños de 6 a 12 años; las entrevistas serán presentadas en cuadros los cuales, contengan la información de mayor relevancia.

#### **4.1. Comportamientos alimentarios de los escolares obtenido a través del análisis documental**

En este caso se analizó la información tomando en cuenta tres autores, que hablan acerca de los comportamientos de los escolares tanto en los hábitos alimenticios, como en los ámbitos que se ve influenciada la alimentación de los niños de 6 – 12 años. Para Serafín (2012) (anexo 6), el Ministerio de Salud Pública (2014) (anexo 7) y Moreno & Galiano (2015) (anexo 8), los hábitos alimentarios empiezan desde el nacimiento de las personas, los mismos que se van desarrollando durante la infancia, estos dependen de sus costumbres sociales, culturales y religiosa. Además el ámbito escolar es un factor fundamental desde que los niños acuden a las escuelas, ya que es allí donde pasan aproximadamente ocho horas diarias, por ello la alimentación en los comedores escolares debe ser saludable y contener alimentos que favorezcan en la salud de los escolares.

Por lo tanto, los tres autores coinciden que los requerimientos nutricionales se deben dividir en 5 comidas diarias, las mismas que se dividen en desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y para finalizar la merienda. Estas comidas son importantes para el desarrollo adecuado de los

niños de 6 – 12 años, ya que de esto depende el almacenamiento de energía que el escolar mantiene durante todo el día.

#### 4.1.1. Valores de la alimentación diaria presentada en porcentajes

En la tabla 5, se mostrarán los porcentajes con los que se maneja cada uno de los autores, dependiendo de las cinco comidas diarias:

**Tabla 5:** Valores de la alimentación diaria. **Fuente:** Serafín (2012), Ministerio de Salud Pública (2014), Moreno & Galiano (2015).

Título	Autor	Alimentación diaria				
		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Merienda
Manual de la alimentación escolar saludable	Nut. Serafín Patricia (2012)	20 – 25%	10 – 15%	30 – 35%	10 – 15%	25 – 30%
Guía de alimentación, nutrición y actividad física para docentes	Ministerio de Salud Pública (2014)	20 – 25%	15 – 20%	25 – 35%	15 – 20%	20 – 25%
Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente	Moreno & Galiano (2015)	20 – 25%	10 – 15%	25 – 30%	10 – 25%	25 – 30%

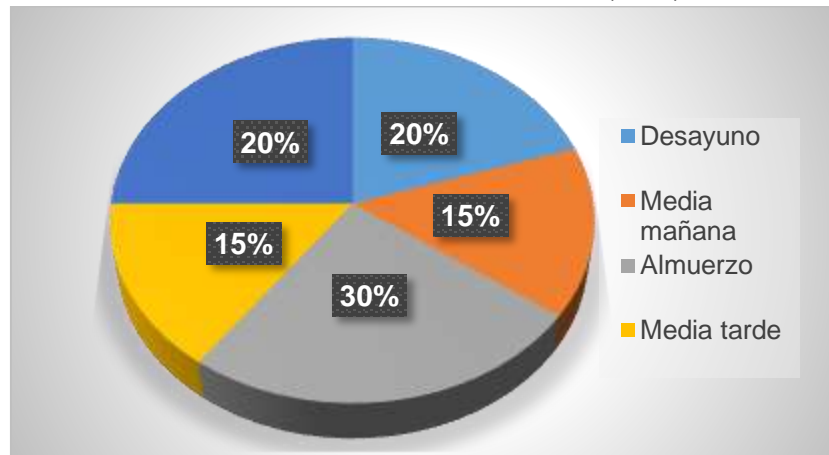
En los porcentajes de la tabla 5, proporcionada por tres estudios de la Nutricionista Serafín (2012), el Ministerio de Salud Pública (2014), Moreno & Galiano (2015), al indagar se observan datos similares en cuanto a la cantidad que debe ser suministrada en los cinco tiempos de alimentación diaria. En este caso, se tomará como referencia las cantidades propuestas por el Ministerio de Salud Pública (2014). En la tabla 6, se indica al autor y los porcentajes que se escogieron para la realización de la guía de menús cíclicos para los escolares.

**Tabla 6:** Composición de la alimentación diaria. **Fuente:** Ministerio de Salud Pública (2014)

Título	Autor	Alimentación diaria				
		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Merienda
Guía de alimentación, nutrición y actividad física para docentes	Ministerio de Salud Pública (2014)	20 – 25%	15 – 20%	25 – 35%	15 – 20%	20 – 25%

De acuerdo con lo analizado en la tabla 6, se elaboró el gráfico 1, para tener una imagen visual de los porcentajes escogidos, los cuales sirven para mostrar cómo estarán constituidos los menús cíclicos para los niños de 6 – 12 años, de acuerdo a las cantidades analizadas y seleccionadas.

**Gráfico 1:** Porcentajes alimentación diaria  
**Fuente:** Ministerio de Salud Pública (2014)



Estos porcentajes se deberán pasar a cal. para la realización de los menús, pero primero se debe analizar la composición calórica que deben consumir los escolares de 6 – 12 años, para según esos valores transformar los porcentajes escogidos del Ministerio de Salud (2014) a cal.

La propuesta de la investigación es la realización de una guía de menús cíclicos, la misma que será enfocada en el horario de la mañana, esto quiere decir que se trabajará con el desayuno y media mañana. Estos fueron escogidos, ya que son las primeras comidas del día y, por ende, las primordiales para que los escolares acumulen energía para que lleven a cabo sus actividades diarias.

#### **4.2. Importancia de los macronutrientes y micronutrientes.**

Para realizar la guía, primero se debe considerar los conceptos, la importancia y la cantidad de macronutrientes y micronutrientes que tiene cada uno de los alimentos, para poder caracterizar los ciclos de menús que estén conforme a las cantidades necesitadas por los niños de 6 – 12 años. Para la realización de este análisis se hicieron comparaciones de tres diferentes autores los que se explican a continuación:

#### 4.2.1. Macronutrientes

Para el análisis de los conceptos de cada término presentado, se tomó a tres autores, que hablan sobre los macronutrientes; para la FAO (2015) (anexo 9), Rodríguez (2016) (anexo 10) y Tarbal (2016), son aquellos que se necesitan en mayor cantidad para un mejor funcionamiento del organismo, además ayudan al aporte de energía; por otra parte, coinciden clasificarlos en 3 grupos, los mismo que son proteínas, grasas e hidratos de carbono, que a continuación se definirá cada uno de ellos. Los conceptos de cada uno de los grupos se definirán a continuación, teniendo en cuenta el análisis de los tres autores antes mencionados.

**Carbohidratos:** Constituyen la mayor reserva energética en el cuerpo, en el caso de los niños promueve al aprendizaje y desarrollo de todas sus actividades diarias. En este grupo se pueden evidenciar las frutas, verduras, tubérculos, cereales, harinas; y los azúcares y mieles que deben ser consumidos en menor cantidad. Los carbohidratos se dividen en dos grupos los cuales son:

**Carbohidratos simples:** Es una excelente fuente de energía, contienen una composición química sencilla, por ello nuestro cuerpo lo asimila con rapidez generalmente tienen gusto dulce y los más conocidos son la glucosa y fructosa, un claro ejemplo son los azúcares o endulzantes, gaseosas y jugos, frutas, leche, yogurt, algunas verduras (Carreño, 2015).

**Carbohidratos complejos:** También es fuente alta de energía, pero se digieren lentamente y necesitan que el aparato digestivo trabaje más, aportan vitaminas y quitan el hambre, incluyen a los cereales y sus derivados, verduras, legumbres y frutos secos (Carreño, 2015).

**Proteínas:** Son parte principal de formación, reparación y mantenimiento de tejidos del organismo, participando en la mayoría de procesos celulares, para los niños son principales para el crecimiento. Estos pueden ser de origen animal y vegetal, en el primer caso se obtienen de las carnes, mariscos, lácteos, huevos; en el segundo caso están constituidos de granos secos.

**Grasas:** Sus principales funciones son el almacenamiento de energía y proporcionar ácidos grasos esenciales en el organismo, suelen ser poco recomendables, ya que poseen una elevada concentración calórica. Estas suelen ser de dos tipos, grasas animales como grasa de cerdo, de res, nata de leche, manteca, entre otras y grasas vegetales como los aceites, margarina, etc.

#### **4.2.2. Micronutrientes**

Realizado el análisis de las tres perspectivas de la FAO (2015), Rodríguez (2016) y Tarbal (2016), se define a los micronutrientes como componentes básicos de la dieta diaria, los mismos que el organismo los requiere en menores cantidades; además, son importantes en para la actividad normal del cuerpo y llevan a cabo funciones catalizadoras en el organismo, estos se dividen en vitaminas y minerales, cuyas definiciones se muestran a continuación, tomando en cuenta la información obtenida de la consulta de los autores anteriormente señalados:

**Vitaminas:** Son sustancias necesarias para el funcionamiento del metabolismo y la regulación de la función celular, existen dos tipos: las liposolubles que se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y las hidrosolubles que son solubles en el agua, estas se deben consumir todos los días, ya que se eliminan en la orina. La principal fuente de vitaminas son las verduras, frutas hojas verdes, productos lácteos y aceites vegetales.

**Minerales:** Se necesitan en pequeñas cantidades, forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo, se dividen en macro-minerales y micro-minerales. Se encuentran en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal como lácteos, huevos, mariscos, etc.

#### **4.3. Identificación de las necesidades calóricas**

Para el análisis de los datos cualitativos, se realizó una matriz de comparación mediante tres autores para analizar los datos y en función a los objetivos de investigación planteados, se clasificarán según las necesidades nutricionales de los escolares. La tabla será dividida en cuatro cuadros, la cual está compuesta por: el título de la investigación, nombre del autor, porcentaje de las necesidades calóricas que propone y por último los porcentajes de macronutrientes, los mismos que serán clasificados en proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Todos estos datos son los correspondientes para niños de 6 – 12 años. Se toma en cuenta solamente los macronutrientes, ya que tomando en cuenta el análisis de los autores señalados anteriormente, estos se proporcionan en cantidades mayores, por lo que se tiene un número considerable para el estudio de sus porcentajes. Los micronutrientes al estar dentro del cuerpo humano en cantidades mínimas no se toman de referencia.

#### 4.3.1. Valores nutricionales presentadas en porcentajes

Los porcentajes de macronutrientes se dividen en tres secciones los cuales son proteínas, grasas e hidratos de carbono, esta información se analizó mediante tres autores, los cuales son Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2008) (anexo 12), Sociedades Canarias de Pediatría (2012) (anexo 13) y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2016), los porcentajes se muestran a continuación en la tabla 7:

**Tabla 7:** Valores nutricionales de necesidades calóricas. **Fuente:** Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición 2008, Sociedades Canarias de Pediatría 2012, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación 2016.

Título	Autor	Necesidad calórica para escolares	Porcentaje de Macronutrientes		
			Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Guía de comedores escolares	Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2008)	1400 – 1700 cal	12 – 15%	30 – 35%	50 – 60%
Guía pediátrica de la alimentación	Sociedades Canarias de Pediatría (2012)	1600 – 1800 cal	15 – 20%	25 – 35%	50 – 55%
Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar	Rodríguez Elizabeth, Consultora Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)(2016)	1500 – 2000 cal	15 – 25%	25 – 35%	50 – 60%

Al analizar los datos proporcionados en la tabla 7, que se tomó de referencia a los tres autores mencionados anteriormente, se observó que los mismo tienen similares cantidades de calorías y porcentajes de macronutrientes necesarios en el cuerpo de los niños de 6 a 12 años. Por ello, se seleccionó los datos expuestos

por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2016), para la realización de los menús cíclicos como referencia. A continuación, en la tabla 8 se muestran los porcentajes de la composición calórica, escogida para la realización de los menús.

**Tabla 8:** Composición calórica para niños de 6-12 años. **Fuente:** Rodríguez Elizabeth, Consultora Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), 2016

Título	Autor	Necesidad calórica para escolares	Porcentaje de Macronutrientes		
			Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar	Rodríguez Elizabeth, Consultora Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2016)	1500 – 2000 cal	15 – 25%	25 – 35%	50 – 60%

Se selecciona las cantidades proporcionadas por este autor, ya que son los porcentajes promedios que se evidencian en los diferentes textos analizados, además esta información se extrajo de una fuente confiable.

#### 4.3.2. Necesidades Calóricas presentadas en Calorías (cal.)

Basado en la interpretación de los tres autores, se procedió a realizar la tabla para identificar los valores de proteínas, grasas e hidratos de carbono, necesarios en la dieta de los escolares, a partir de los porcentajes de cal. Los valores de necesidades calóricas, se presenta a continuación en la tabla:

**Tabla 9:** Valores de necesidades calóricas. **Fuente:** Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición 2008, Sociedades Canarias de Pediatría 2012, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación 2016.

Total de cal			
Autor	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2008)	192 – 240 cal	480 – 560 cal	800 – 960 cal
Sociedades Canarias de Pediatría (2012)	255 – 340 cal	425 – 595 cal	850 – 935 cal
Rodríguez Elizabeth, Consultora Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)(2016)	270 – 450 cal	450 – 630 cal	900 – 1080 cal



Mediante el análisis de la tabla 9, se tomó como referencia a los datos expuestos por la autora Rodríguez Elizabeth, ya que ha realizado varios estudios, llegando a la conclusión que los valores de cal. presentados son los recomendados para la dieta diaria de los niños de edad escolar. De acuerdo a la tabla 8, se trabajará con las cantidades presentadas, ya que se ajustan a las cantidades que los niños requieren y que serán las adecuadas para que su salud este en óptimas condiciones.

#### 4.3.3. Alimentación diaria y necesidades calóricas

Las calorías con las que se trabajará para el desarrollo de la guía son 1700 cal, ya que de lo expuesto por Rodríguez Elizabeth se realizó un valor promedio. Por ello, se agrupan las 1700 cal con el gráfico 1 que fue presentado anteriormente, para calcular las cal. que necesitan los niños de edad escolar y realizar los menús de acuerdo a los valores que se presentan en la tabla 10:

**Tabla 10:** Porcentaje de alimentación diaria y calorías de acuerdo a cada comida. **Fuente:** Criollo, E (2020).

Comida	Porcentaje	Calorías (cal)
Desayuno	20%	340
Media mañana	15%	255
Almuerzo	30%	510
Media tarde	15%	255
Merienda	20%	340
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>1700</b>

De acuerdo a la propuesta de la realización de menús para el desayuno y refrigerio de media mañana, los porcentajes que se tomarán son el 20% destinado al desayuno, siendo 340 cal que aportan a la alimentación diaria del escolar. Para los refrigerios de la media mañana serán de acuerdo al 15%, dando como resultado 255 cal.


#### 4.4. Tabla de alimentos recomendada para niños

Se procederá a la realización de la tabla de alimentos, correspondiente a la respuesta del segundo objetivo de la investigación, la lista recomendada por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) & Organización

Panamericana de la Salud (OPS) (2012) (anexo 14), es la que se tomó en cuenta, para la caracterización de los menús cíclicos. Las cantidades de cada alimento son representadas por porción de 100 gr, a continuación se presentarán los alimentos con su respectiva cantidad de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Las frutas debido a sus características, se consideran alimentos que contribuyen al crecimiento y desarrollo del organismo. Este grupo es preferible consumirlos en forma fresca o en zumos naturales, ya que si se realizan mermeladas, almíbar, etc., en ocasiones generan menor valor nutritivo lo que no aporta las necesidades nutricionales adecuadas. Por tal motivo, el consumo de frutas se recomienda al menos de 2 a 3 porciones diarias (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Es importante el consumo diario de frutas, ya que aportan altas cantidades de nutrientes al cuerpo de los escolares, los mismos que ayudan para el desarrollo de su organismo; estas deben estar preferiblemente en su estado natural, en la tabla 11 se encuentran las frutas con sus macronutrientes respectivos:


**Tabla 11:** Tabla de alimentos. Frutas. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>TABLA DE ALIMENTOS</b>			
<b>FRUTAS</b>			
			
<b>Fuente: Sáenz (2017)</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>
Aguacate	1,6	14,7	8,5
Arándanos	0,7	0,3	14,4
Cereza	1,0	0,3	12,2
Coco	1,9	11,9	4,0
Chirimoya	1,7	0,6	17,7
Chocho	10,6	4,5	10,3
Durazno	2,9	0,3	14,0
Frambuesa	1,2	0,6	11,9
Fresa	0,7	0,3	7,7
Granadilla	2,4	2,8	17,3
Guanábana	1,0	1,6	24,7

Guayaba	1,2	0,9	12,4
Higo	1,6	0,2	9,8
Kiwi	2,4	0,5	14,7
Limón	1,1	0,3	9,3
Mandarina	0,8	0,3	13,3
Mango	0,5	0,2	15,4
Manzana	0,3	0,1	14,6
Maracuyá	1,4	0,3	13,6
Melón	2,8	0,1	6,6
Mora	1,4	0,5	9,6
Naranja	0,9	0,1	11,8
Naranja	0,7	0,1	6,8
Papaya	0,6	0,1	9,8
Pera	0,2	1,2	13,6
Piña	0,5	0,1	12,6
Plátano	1,1	0,3	22,8
Plátano maduro	1,3	0,4	31,9
Plátano verde	1,2	0,1	35,3
Ralladura de limón	1,8	0,8	17,0
Sandía	4,8	2,3	9,8
Taxo	14,3	15,5	13,5
Tomate de árbol	2,2	0,9	10,3
Uva	1,6	0,6	16,0
Uva pasas	2,0	1,2	63,0

Los frutos secos tienen un alto valor en proteínas, además son ricos en fibra y vitaminas, gracias a todas las propiedades que poseen son ideales para complementar las comidas de media mañana, meriendas, postres. Son aceptados por los niños de edad escolar (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Esta clase de alimentos se deben introducir en la alimentación de los niños, ya que al niño le gusta y al tener importante valor energético colaborará en su desarrollo. A continuación, en la tabla 12 se presentan los frutos secos con sus cantidades referentes de macronutrientes:

**Tabla 12:** Tabla de alimentos. Frutos secos. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>FRUTOS SECOS</b>			
			
<b>Fuente:</b> Becerra (2016)			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Almendra	21,9	48,6	24,9
Maní	25,8	49,2	16,1
Maní tostado	23,7	49,7	21,5
Nuez	14,3	57,9	12,3

Las verduras, hortalizas y legumbres colaboran en las funciones del sistema nervioso e inmunológico, ya que es una fuente principal de vitaminas y minerales, por ello se deben consumir al menos 5 porciones diarias. En edades tempranas estos alimentos sufren rechazo por parte de los niños (Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación, 2017). El consumo de estos alimentos debe ser variado para que los niños vayan acoplado en su dieta diaria. La tabla 13, muestra la cantidad de macronutrientes con los que están constituidas las verduras, hortalizas y legumbres:


**Tabla 13:** Tabla de alimentos. Verduras, hortalizas y legumbres. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES</b>			
			
<b>Fuente:</b> Gottau (2019)			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Acelga	2,9	0,3	4,8
Ajo	5,3	0,2	29,3
Arveja	6,4	0,8	15,5
Berenjena	1,0	0,2	5,7
Berro	2,8	0,4	3,3
Brócoli	2,2	1,8	11,2
Camote	1,6	0,1	20,1

Cebolla blanca	0,9	0,1	10,1
Cebolla paiteña	1,6	0,0	7,3
Cebolla perla	1,6	0,0	7,3
Cebollín	1,1	0,2	5,9
Champiñones	3,1	0,3	3,3
Choclo	3,6	1,4	33,5
Cilantro	2,5	0,8	4,7
Col	1,7	0,3	5,4
Coliflor	2,0	0,1	7,3
Espárragos	2,2	0,1	3,8
Espinaca	1,6	1,9	4,1
Frejol	9,8	0,3	27,8
Fréjol seco	22,7	1,6	61,6
Garbanzo seco	19,3	6,0	60,7
Habas	7,4	0,4	6,2
Habas secas	26,1	1,5	58,3
Lechuga	1,2	0,8	3,3
Lenteja	25,8	1,1	60,1
Maíz tostado	6,8	22,6	78,3
Mel loco	1,1	0,0	11,8
Mote	3,1	0,6	24,7
Nabo	1,5	0,3	7,1
Papas	2,6	0,1	11,4
Pepinillo	1,8	1,4	4,6
Pimienta	2,6	0,3	6,0
Rábano	1,5	0,1	2,5
Remolacha	1,6	0,2	9,6
Tomate de riñón	0,8	0,3	4,6
Vainita	1,8	0,1	9,1
Yuca	0,6	0,8	48,1
Zanahoria	0,9	0,1	9,4
Zanahoria blanca	1,6	0,5	23,0
Zuquini	1,2	0,2	3,3


Las carnes contienen un alto valor de proteínas y grasas, este grupo de alimentos ayudan en el desarrollo de los músculos, la formación de glóbulos rojos, además, favorecen a una mejor concentración en el ámbito escolar. Se aconseja que su consumo sea moderado, con una frecuencia de 3 – 4 porciones a la semana (Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación, 2017). Las carnes se deben consumir tomando en cuenta la cantidad que los niños requieren, ya que si se excede en su consumo pueden dar como resultados desequilibrios en la alimentación de los niños. Continuando con los grupos de alimentos, en la tabla 14 se colocan las carnes con sus relativos valores calóricos:

**Tabla 14:** Tabla de alimentos. Carnes. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>CARNES</b>			
			
<b>Fuente:</b> Agencia AFP (2015)			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Cerdo	21,4	5,7	0,0
Chicharrón	20,8	56,1	16,8
Chuleta de cerdo	22,0	13,1	0,8
Pollo	19,4	15,9	0,2
Res	18,4	14,0	0,0

Los cereales y harinas están compuestos principalmente por hidratos de carbono, por ello, son la base en la alimentación, principalmente en la infancia al contener gran demanda de energía. Por su alto valor nutritivo, se recomienda comerlos de 2 – 3 porciones por día (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Se debe incentivar a los escolares al consumo de este tipo de alimentos, ya que al estar en actividad física y mental necesitan tener energía para su desarrollo diario. La tabla 15 que se presenta a continuación, está constituida por los cereales y harinas que se utilizan para la preparación de los alimentos de los escolares con sus valores de macronutrientes:


**Tabla 15:** Tabla de alimentos. Cereales y harinas. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>CEREALES, HARINAS Y BEBIDAS</b>			
			
<b>Fuente:</b> Jiménez (2020)			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Arroz	7,6	0,6	79,3
Avena	16,9	6,9	66,3
Cebada	9,9	1,2	77,7
Cereal desayuno	6,6	0,6	87,1
Cereal chocolate	5,0	5,4	85,0

Granola	14,9	24,4	53,0
Harina de trigo	10,3	1,0	76,3
Harina integral	13,0	5,8	66,0
Harina de haba	27,6	1,9	58,1
Harina de maíz	8,5	1,7	77,7
Harina de plátano	3,3	3,3	80,0
Infusiones aromáticas	0,1	0,0	0,5
Maicena	9,6	1,4	45,6
Quinua	14,2	10,7	84,2
Sémola	11,5	0,5	77,6
Tapioca	0,0	0,0	95,0

Este grupo como lo son las pastas y el pan, deben estar presentes diariamente, además fomentar su consumo en diferentes modalidades como masas, fideos acompañadas de carnes, verduras e incluso lácteos. Su consumo habitual contribuye significativamente al aporte de proteínas en la dieta diaria (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Estos alimentos deben ser consumidos de manera variada y con guarniciones distintas, para que los niños no se fastidien de comer diariamente el mismo menú del día anterior. El pan y pastas está representado en la tabla 16 que se muestra a continuación:

**Tabla 16:** Tabla de alimentos. Pan y pastas. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>PAN Y PASTAS</b>			
			
<b>Fuente:</b> Actualidad Médica (2018)			
<b>Alimentos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>
Fideos	12,5	1,2	75,2
Fideos de harina integral	15,4	1,7	70,0
Levadura	38,3	4,6	38,2
Masa de empanadas	11,1	23,5	60,8
Masa de pizza	7,2	10,4	51,8
Pan blanco	9,6	3,4	58,5
Pan de agua	9,2	3,0	55,9
Pan integral	7,8	4,2	48,7
Pasta	14,2	6,4	78,3
Polvo de hornear	0,1	0,4	46,9

El azúcar y dulces aportan calorías en el cuerpo del niño, el consumo en exceso afecta su salud y puede dañar sus dientes provocando caries, se recomienda preferiblemente consumir panela y miel, porque son productos naturales (Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación, 2017). Estos alimentos se recomiendan añadirlos a la dieta diarias, tomando en cuenta que en altas cantidades es dañino para los escolares. Por lo recomendado anteriormente, en la tabla 17 se presentan las cantidades de proteínas, grasas e hidratos de carbono que contienen los azúcares y dulces:

**Tabla 17:** Tabla de alimentos. Azúcares y dulces. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>AZÚCARES Y DULCES</b>			
			
<b>Fuente: Valenzuela (2018)</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>
Azúcar blanca	0,0	0,0	99,1
Azúcar impalpable	0,0	0,1	99,6
Azúcar morena	0,0	0,0	97,3
Chocolate	7,7	29,7	59,4
Chocolate blanco	5,8	36,2	50,2
Chocolate en polvo	5,5	6,0	85,0
Esencia de vainilla	0,1	0,1	12,7
Dulce de guayaba	0,4	1,0	89,7
Dulce de leche	4,7	2,8	74,9
Dulce de piña	0,1	6,2	89,7
Gelatina en polvo	7,8	0,0	96,5
Grageas	7,0	10,0	0,0
Helado de frutas	3,2	1,2	31,6
Leche condensada	8,0	9,0	54,4
Mermelada	0,9	0,7	70,1
Miel	0,3	0,0	76,3
Miel de maple	0,0	0,1	69,6
Panela	0,9	0,5	90,6
Polvo de cacao	5,2	2,8	74,2
Sirope de fresa	2,3	0,1	66,7



Los aceites y grasas colaboran en el funcionamiento del organismo de los escolares, proporcionan mayor cantidad de energía, pero su consumo debe ser equilibrado, se recomienda el aceite de oliva, girasol, soya. No se deben reutilizar los aceites y grasas (Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación, 2017). Se debe controlar el consumo de este tipo de alimentos, porque si existe exceso se generarán desequilibrios como sobrepeso u obesidad. Siguiendo con el análisis de los grupos de alimentos, en la tabla 18 se presentan los aceites y grasas:

**Tabla 18:** Tabla de alimentos. Aceites y grasas. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>ACEITES Y GRASAS</b>			
			
<b>Fuente:</b> Castro (2017)			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Aceite de girasol	0,0	100,0	0,0
Aceite de oliva	0,0	100,0	0,0
Aceite de soya	0,0	100,0	0,0
Achiote	0,0	0,0	10,0
Mantequilla	0,9	81,1	0,1
Manteca de cacao	0,0	94,5	0,0
Manteca de cerdo	0,0	99,4	0,0
Margarina	0,5	80,3	0,5

Los lácteos tienen mayor cantidad de proteína y minerales, por su alto valor nutricional es importante su consumo diario, preferiblemente de leche entera, porque al someterse para su transformación pierden una parte de vitaminas. Son alimentos importantes en la alimentación infantil y su consumo debe ser de 2 – 4 raciones diariamente (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Esta clase de alimentos se evidencia que está dentro de la preferencia de los niños, por ello se debe suministrar en cantidades adecuadas y así beneficiar su dieta diaria. De acuerdo con el alto valor nutricional de los lácteos y derivados, para continuar en la tabla 19 se presentan las cantidades de macronutrientes de cada uno de ellos:

**Tabla 19:** Tabla de alimentos. Lácteos y derivados. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>LÁCTEOS Y DERIVADOS</b>			
			
<b>Fuente: Trejo (2017)</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>
Crema de leche	2,5	37,0	2,8
Leche chocolatada	3,6	2,4	14,5
Leche descremada	3,4	1,0	5,0
Leche desnatada	3,0	2,0	5,0
Leche entera	5,4	3,0	5,0
Leche evaporada	7,7	9,8	12,6
Nata	2,3	35,0	3,4
Queso cheddar	24,9	33,1	1,3
Queso crema	7,6	30,9	5,7
Queso fresco	17,5	20,1	3,3
Queso mozzarella	17,6	20,4	4,2
Queso parmesano	36,8	34,6	4,9
Quesillo	18,0	24,0	3,0
Yogurt de fruta	3,5	3,3	4,7
Yogurt natural	5,0	4,0	6,0

Los huevos contienen proteínas de buena calidad, además, ayudan al crecimiento de los niños. Este tipo de alimentos no se deben consumir crudos, porque poseen una bacteria denominada salmonella, es por ello que se debe cuidar su preparación (Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación, 2017). El consumo de este grupo de alimentos debe ser cuidadoso, además cabe destacar que existe variedad de preparaciones que se pueden realizar con los huevos, a continuación, en la tabla 20 se presentan las cantidades calóricas:

**Tabla 20:** Tabla de alimentos. Huevos. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>HUEVOS</b>

<b>Fuente: García (2016)</b>

Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Huevo de codorniz	13,1	11,1	0,4
Huevo entero	12,6	9,9	0,8
Clara de huevo	11,0	0,2	1,0
Yema de huevo	15,9	26,5	3,6

Los condimentos de dulce y sal son sustancias que se añaden a la comida para darle más sabor, esta clase de alimentos en los niños no es recomendable, pero se pueden añadir en pequeñas cantidades sin afectar la salud infantil (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Este tipo de especias colaboran para mejorar el sabor de los alimentos y darles un toque agradable para que los niños los consuman. En la tabla 21 que se menciona posteriormente, se encuentran las cantidades de proteínas, grasas e hidratos de carbono que contienen los condimentos tanto dulces como salados:


**Tabla 21:** Tabla de alimentos. Condimentos dulce y sal. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

CONDIMENTOS DULCE Y SAL			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Anís estrellado	17,6	15,9	50,0
Canela rama/molida	3,9	3,2	79,9
Clavo de olor	6,0	20,1	6,2
Hierba buena	3,3	0,7	8,4
Laurel seco	7,6	8,4	48,6
Menta fresca	3,8	8,0	14,9
Nuez moscada	5,8	45,3	53,4
Orégano	10,0	7,3	67,4
Pimienta dulce	10,9	3,3	64,0
Pimienta negra	11,0	3,3	64,8
Sal	0,0	0,0	0,0

Las salsas y enlatados suelen contener un alto contenido de grasas saturadas, por ello se prefiere el consumo menor de esta clase de alimentos (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Es primordial dar el conocimiento adecuado a los niños que este tipo de alimentos no son

recomendables en su dieta y que la preferencia por los mismos debe ser reducida. Las cantidades de macronutrientes de los enlatados y salsas se presentan en la tabla 22:

**Tabla 22:** Tabla de alimentos. Enlatados y salsas. **Fuente:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá & Organización Panamericana de la Salud, (2012)

<b>ENLATADOS Y SALSAS</b>			
			
<b>Fuente:</b> Calabrese (2016)			
Alimentos	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Atún enlatado	18,1	11,4	0,0
Maíz dulce	3,1	3,8	28,5
Mayonesa	2,9	39,9	23,6
Mostaza	1,6	4,8	24,7
Piña enlatada	0,4	0,1	25,2
Salsa de tomate	1,5	0,4	25,1
Salsa bechamel	8,9	36,1	35,6
Salsa pomodoro	1,9	20,7	23,3

La tabla de alimentos presentada anteriormente, es la que se utilizará para la realización de la guía de menús cíclicos, la misma se representa con las cantidades de cada uno de los macronutrientes con los que se trabajará.

#### **4.1. Análisis de entrevistas estructuradas**

Las entrevistas se realizaron a cuatro profesionales en nutrición, gastronomía, bares escolares y ámbito escolar, de las cuales se recabó información acerca de las guías alimentarias, menús cíclicos, alimentación saludable, los cuales son los aspectos importantes para la realización de la guía de menús cíclicos para escolares de 6 – 12 años de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7. En la tabla 23, se muestra el análisis de la pregunta 1, con su respuesta dada por los expertos a los que se realizó las entrevistas.

**Tabla 23:** Análisis pregunta 1. Entrevista. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Pregunta 1</b>	¿Por qué considera importante la elaboración de una guía de menús para niños de edad escolar?		
Mgst. Carlos Urquizo	Lcda. Silvia Caiza	Sra. Rocío Pilicita	Lcda. Claudia Villalba
Los niños necesitan consumir alimentos que estén dentro del régimen alimentario, ya que su alimentación es menor comparada con la de los adultos. Se debe tener en cuenta las porciones, calorías y alimentos adecuados que deben consumir, dividiéndolas en las 5 comidas diarias.	La elaboración de una guía es importante y fundamental, ya que ayudaría a concienciar a los padres de familia, personas encargada de los bares y docentes. Sería un inicio en el cambio de actitud en la alimentación, para un desarrollo apropiado de los escolares.	Es primordial la elaboración de guías, porque se realizan de acuerdo a los alimentos y cantidades que deben consumir los niños. Es por ello, que en los bares escolares deberían tenerlas para basarse en las instrucciones que contienen y tomarlas como referencia.	El desarrollo de los niños es crítico, ya que se debe fortalecer el tema de alimentación. Las guías son un pilar fundamental e importantes, ya que orientarán a las personas encargadas de la alimentación escolar a tener una referencia de los alimentos que se debe comprar, la preparación y un conocimiento de la cantidad de nutrientes y calorías que el niño necesita para su desarrollo completo.
<b>Análisis:</b> De acuerdo con lo mencionado, las guías alimentarias son fundamentales en la alimentación escolar, puesto que muchas personas ya sean padres de familia, personas encargadas de bares escolares y docentes no conocen sobre las cantidades de cada uno de los alimentos con los que se deben preparar los menús de los niños. Las guías además serían una referencia para la preparación de las comidas diarias por lo que se consideran importantes.			

Con relación a la pregunta 2, que se realizó a los expertos se obtuvo las siguientes respuestas, las que se presentan en la tabla 24:

**Tabla 24:** Análisis pregunta 2. Entrevista. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Pregunta 2</b>	A partir de una guía alimentaria (GABAS), ¿Qué propuestas alternativas podría sugerir usted para niños de 6 – 12 años de edad?		
Mgst. Carlos Urquizo	Lcda. Silvia Caiza	Sra. Rocío Pilicita	Lcda. Claudia Villalba
La guía alimentaria (GABAS) se obtuvo en el 2018, los niños en esta edad son selectivos, las frutas y verduras no las consumen de manera fácil. Las propuestas deberían enfocarse al consumo de alimentos que sean de su agrado, por ejemplo, tortillas, barras energéticas naturales, batidos con cereales, combinar frutos con cereales, verduras con cárnicos en cantidades pequeñas.	Lo principal sería dar realce al consumo de verduras, que es lo que a los niños no les gusta. Lo que se debe analizar son las cantidades que requieren y según esto crear las sugerencias de menús que serían factibles para este tipo de edades. Los alimentos deben ser ricos y saludables y no tener aditivos que no sean necesarios para la preparación.	La guía GABAS incluyen los alimentos nacionales como habas, melloco, choclo, etc., que son alimentos que deben consumir los niños. Es por ello que se deben incluir este tipo de alimentos, además de contener verduras que no son muy aceptados por los escolares. Se deben incluir estos alimentos en los menús dándoles un sabor o textura atractiva.	La guía GABAS, dice que se deben utilizar los alimentos propios del lugar, las costumbres alimentarias que eran basadas en alimentos autóctonos del país, ya que estos alimentos son ricos en macronutrientes y micronutrientes. Además, otro punto que considera la guía es accesibilidad a la adquisición de estos productos. Se debería enseñar a los padres de familia a entregar alimentos diversos a los niños y que sean de fácil acceso. Las diferentes maneras de cocerlas favorece en la alimentación.

**Análisis:** La guía GABAS es fundamental, ya que nos muestra que se deberían realizar guías con los alimentos que son propios del país, esto favorecería al realce de los productos ancestrales que posee el país. Las alternativas sería dar un toque diferente a esta clase de alimentos, no solamente presentarlos de forma cocida, sino buscar técnicas diferentes para hacerlas más agradables y que los niños consuman dichos productos.

Continuando con el análisis de la entrevista ejecutada a expertos, se presenta a continuación la tabla 25 que tiene la respuesta correspondiente a la pregunta 3:

**Tabla 25:** Análisis pregunta 3. Entrevista. **Fuente:** Criollo, E (2020)

Pregunta 3	Desde su punto de vista, ¿En dónde recibe el niño alimentación más saludable tomando en cuenta el contexto comedor escolar y el núcleo familiar?		
Mgst. Carlos Urquiza	Lcda. Silvia Caiza	Sra. Rocío Pilicita	Lcda. Claudia Villalba
<p>Los alimentos en las escuelas no son controlados, no son bien distribuidas las cantidades de calorías. Además, alrededor de la escuela se venden alimentos altos en grasa y azúcar. Por otra parte, en el hogar se piensa que el niño debe recibir alimentos que les beneficie en su desarrollo, ya que se quiere lo mejor para ellos, es por ello que se da alimentación variada y que cumpla con sus requerimientos. Se atreve a decir que los niños reciben alimentación más saludable en el hogar.</p>	<p>Los niños deberían obtener una alimentación saludable dentro del hogar, pero al tener que salir los padres de familia a trabajar se facilita el consumo de enlatados, comida rápida. Considerando el ámbito escolar y familiar, la alimentación más saludable de los niños la reciben dentro del hogar, ya que en la escuela no se controla lo que compran. En el contexto familiar los padres cuidan de mejor manera la alimentación de los niños.</p>	<p>La alimentación de los niños se debería formar de mejor manera en el hogar, pero se sabe que los niños desde tempranas edades ya están expuestos al ámbito escolar, por lo que en este contexto se debe cuidar de mejor manera las comidas diarias. Además, al proveer a los niños dinero se les facilita la compra de productos que no les beneficie. En el hogar los niños tienen más accesibilidad a alimentos saludables, por ello considero que la familia cuida y provee de mejor manera la dieta del niño.</p>	<p>El tema nutrición viene dado por el contexto familiar, porque es donde desarrolla sus hábitos alimentarios, si aprendió a comer bien o mal es de acuerdo a su hogar. Esto es un equilibrio entre lo que se enseña a los niños y fortalecer día a día estos hábitos. Los niños cuando aprenden a comer bien son promotores de cambios alimenticios, además se ajusta al entorno en el que se desarrollan, porque imitan el tipo de comportamientos alimentarios de las personas más allegadas a ellos.</p>
<p><b>Análisis:</b> Tomando en cuenta el análisis de los tres profesionales, se destaca que los niños reciben alimentación más saludable en el contexto familiar, ya que en este entorno es donde el niño desarrolla sus hábitos alimenticios, los que pueden ser buenos o malos. Esto depende de cómo se enseñe y se incentive a los niños para consumir alimentos que estén dentro de los que favorecen su salud.</p>			

Para el análisis de la pregunta 4, en función de las respuestas dadas por los expertos, en la tabla 26 se muestran las respuestas dadas por cada uno de ellos:

**Tabla 26:** Análisis pregunta 4. Entrevista. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Pregunta 4</b>		¿Cuáles deberían ser las principales pautas nutricionales en los comedores escolares, en el sur de Quito?		
Mgst. Carlos Urquizo	Lcda. Silvia Caiza	Sra. Rocío Pilicita	Lcda. Claudia Villalba	
En primer lugar, debe ser balanceada, consumir todos los grupos de alimentos, los mismos que deben complementar la cantidad de proteínas que requieren los escolares. Los menús deben contener fibra para tener una buena digestión. Para esto, se debe tomar en cuenta el ámbito social y económico que pueden afectar en la alimentación del niño.	De acuerdo a lo observado en la unidad educativa, se pueden crear menús de forma variada, balanceada, tomando en cuenta el grupo de alimentos. Además, a los niños les llama la atención los productos nuevos y que sean agradables para su vista.	Bueno como he podido observar en los bares, lo principal es que se debe conocer los alimentos que se debe suministrar a los niños, otro punto importante es saber las cantidades que deber consumir. Los menús deben ser variados, balanceados y ricos en cuanto a su sabor y texturas.	La primera pauta es el tema de saber lo que se expende en el comedor escolar, la dieta debe ser variada y equilibrada, debe ser de fácil acceso. Debe haber la interacción entre los profesionales de nutrición, de gastronomía y las personas de los bares escolares para que el resultado sea el necesario y adecuado para la preparación de los alimentos.	
<b>Análisis:</b> Las pautas que se consideran es que en los bares escolares la alimentación que se debe proveer a los niños debe ser variada, equilibrada en las cantidades que deben consumir para su desarrollo y crecimiento adecuado, el grupo de alimentos debe estar presente en las dietas tomando en cuenta los valores nutricionales de cada uno de los alimentos. Además un punto a tomar importancia sería que entre profesionales gastronómicos, nutricionales capaciten a las personas encargadas de bares escolares para que sean capaces de entregar a los niños preparaciones adecuadas a sus necesidades nutricionales.				

De acuerdo a la pregunta 5, se obtuvieron las siguientes respuestas, las mismas que se presentan en la tabla 27:

**Tabla 27:** Análisis pregunta 5. Entrevista. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Pregunta 5</b>		Según su conocimiento indique, ¿Qué características deben tener los ciclos de menú adecuado para niños de edad escolar?		
Mgst. Carlos Urquizo	Lcda. Silvia Caiza	Sra. Rocío Pilicita	Lcda. Claudia Villalba	
Las características principales es ser variado, la decoración debe ser atractiva a la vista del niño, debe ser agradable, coloridos, utilizar miel, panela. Deben contener alimentos ricos en proteínas, legumbres, que benefician a los niños. No deben contener altas cantidades de grasas.	Deben ser atractivos, variados, con texturas que les agrada, bajos en grasa, tomando en mayor cantidad las frutas, verduras, lácteos, frutos secos. Esto ayudaría a que su consumo sea favorable en el desarrollo óptimo de los niños.	Lo que debe prevalecer en los menús cíclicos es variedad, con sabores agradables, texturas diferentes, que su decoración sea atractiva y los niños se impacten al verlos. Se debe combinar lácteos, carnes, verduras, frutas, cereales. La sal, azúcar y grasa deben estar en cantidades pequeñas. Se debe tomar en cuenta los temas de higiene alimentaria.	Los ciclos de menú deben aportar el requerimiento calórico según el grupo de edad, debe aportar los micro y macronutrientes, adecuarse a la accesibilidad de los alimentos, la variedad y sencillez, debe ser visual y atractivo. Debe contener todos los grupos, por último, ser fáciles de prepararlos. El tema de higiene va de la mano.	
<b>Análisis:</b> Lo primordial es que debe estar acorde a los requerimientos nutricionales de los niños, según la pirámide alimenticia, la cual contiene cada uno de los grupos, además debe ser variado, que los niños observen y les guste su presentación para que lo consuman de mejor manera, debe tener sabores y texturas diferentes para que no se cansen los niños de lo mismo. Otro factor a tomar en cuenta, es el tema de la higiene que se debe tener dentro del bar escolar, no solamente en los alimentos, sino en los utensilios y las temperaturas que se manejan para cada alimento.				

Para finalizar las entrevistas, en la tabla 28 se observan las respuestas dadas por los expertos, de acuerdo a la pregunta 6:

**Tabla 28:** Análisis pregunta 6. Entrevista. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Pregunta 6</b>	De acuerdo a su criterio, considera que la guía alimentaria sería una solución para la alimentación saludable de los niños de 6 – 12 años. Explique porqué.		
Mgst. Carlos Urquizo	Lcda. Silvia Caiza	Sra. Rocío Pilicita	Lcda. Claudia Villalba
En parte es una solución, siempre y cuando en el bar escolar tenga establecido lo que tiene que proveer a los niños, por ello es importante el menú cíclico para que el niño no se canse de consumir lo mismo siempre. Se trata de que el niño consuma todos los nutrientes, la manipulación de alimentos debe ser adecuada para evitar enfermedades en los niños.	Puede ser una solución y el inicio de una concienciación en padres de familia, docentes, personas del bar escolar. La guía de menús sería una pieza fundamental para el inicio de una alimentación saludable. Además, ayudaría a motivar a los niños al consumo de alimentos que les favorezca en su desarrollo.	Se puede considerar una solución, pero además se deberían dar capacitaciones a los padres de familia, docentes y personas encargadas de los bares escolares, ya que ellos también deberían conocer de los alimentos que deben consumir los niños. En conjunto todos podremos controlar la alimentación de los niños y así crear hábitos alimenticios adecuados.	La guía alimentaria sería parte de la solución a los problemas alimentarios, no se trata solamente de crearlos y dejarlos ahí, es importante que sean accesibles a los padres de familia, para que ellos adquieran el conocimiento adecuado para entregar a sus niños los alimentos de acuerdo a la guía elaborada.
<b>Análisis:</b> La guía es parte de la solución, ya que se debe dar a conocer a los padres de familia, docentes de las escuelas y principalmente a las personas encargadas de bares escolares, ya que ellos son los que están encargados de su alimentación en la unidad educativa. Es por ello que se debe concienciar de este tema infantil, ya que son los principales beneficiarios si como adultos tenemos el conocimiento adecuado de los alimentos que se deben proveer a los niños.			

Para concluir con los resultados de las entrevistas, se puede manifestar que la realización de guías alimentarias es un tema primordial para dar a conocer como debe ser la alimentación infantil tanto en el ámbito familiar como escolar, ya que en esta etapa es donde los niños desarrollan sus hábitos alimenticios que les acompañarán toda su vida, se debe conocer que en estas edades aún se puede modificar los hábitos, enseñando a los niños a consumir productos que favorezcan a su salud, una alternativa también sería incluir a los niños en la compra de alimentos y en la preparación de las comidas que consumen.

Los bares escolares deberían tener guías con menús cíclicos para adquirir conocimiento sobre las cantidades que requieren los niños, los alimentos que son adecuados y accesibles dependiendo del sector, además de conocer acerca de las técnicas, métodos y texturas que deben tener los alimentos para que sean atractivos para los niños, saber acerca de las decoraciones que deberán contener y como hacerlas más atractivas a la vista de los escolares. De igual



manera las guías deben contener parámetros de manipulación alimentaria, para evitar cualquier tipo de enfermedades alimentaria en los niños.

#### **4.6. Diseño de la guía de menús cíclicos**

Como ya se ha mencionado, la propuesta de esta investigación es la realización de una guía de menús cíclicos, los mismos que se diseñarán para ocho semanas, al terminar esta etapa se repetirán nuevamente, haciendo que los niños no se fastidien de recibir la misma comida diariamente. Al analizar que la alimentación de la mañana es fundamental para el desarrollo adecuado y crecimiento de los niños de 6 – 12 años, la guía se enfocará solamente en preparaciones para el desayuno y media mañana.

Las recetas estándar que se presentarán, serán únicamente una referencia de la manera como se han creado los platos presentados en la guía de menús cíclicos, en este caso serán 10 recetas de desayuno y 10 de media mañana, además se incluirán recetas de bebidas frías y calientes, masas y salsas. Las otras preparaciones irán enlistadas con sus respectivas cantidades de calorías, a continuación, se presentan la tabla 29, con las calorías que se utilizaron para el desayuno:

**Tabla 29:** Calorías desayuno. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>Desayuno</b>	
<b>Macronutrientes</b>	<b>Cal.</b>
<b>Proteína</b>	51
<b>Grasa</b>	85
<b>Hidratos de Carbono</b>	204
<b>TOTAL</b>	340

Los menús del desayuno irán en un rango de 320 – 340 cal., ya que los alimentos al tener cantidades distintas varían considerablemente, por ello, los menús no son exactos, habrá una variación de 20 cal.

En la tabla 30, se puede observar las cantidades que se utilizaron para la realización de los menús de los refrigerios de la media mañana:

**Tabla 30:** Calorías refrigerio media mañana. **Fuente:** Criollo, E (2020)

<b>REFRIGERIO (Media mañana)</b>	
<b>Macronutrientes</b>	<b>Cal.</b>
<b>Proteína</b>	38,3
<b>Grasa</b>	63,7
<b>Hidratos de Carbono</b>	153
<b>TOTAL</b>	255

En el caso de los refrigerios de la media mañana de igual manera, hay una variación de 20 cal por las razones que se mencionaron anteriormente, es por tal motivo que varían de 235 – 255 cal.



Para continuar, primero se presentarán las recetas estándar de las preparaciones básica, el formato que se utilizó en estas recetas es el correspondiente a la Universidad Iberoamericana del Ecuador. Con la variación que se presenta el número total de gramos de proteínas, grasas y carbohidratos, los mismos que para el cálculo de calorías se han realizado de la siguiente manera: las proteínas y carbohidratos contienen 4 calorías por cada gramo de alimento, por ende, se ha multiplicado el número total de gramos por cuatro (4) y se obtiene el resultado de calorías. En el caso de las grasas se multiplicó por nueve (9) que es el número de calorías que contiene cada gramo y para finalizar el total de calorías es la suma de las calorías de cada macronutriente.

Seguido de estas se encuentran los menús cíclicos que como ya se ha manifestado son exclusivamente para el desayuno y media mañana, fueron desarrollados para 8 semanas consecutivas. El formato que se utilizó para la guía de menús cíclicos fue diseñado por la autora de la investigación y contiene el tiempo de servicio, el nombre de la receta, la cantidad de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos), el total de calorías y la imagen representativa.

A continuación, se presentan las recetas estándar que se elaboraron para que sean referencia de los menús cíclicos:

## RECETAS ESTÁNDAR

### Bebidas

		<b>FORMATO RECETA STANDAR</b>				
<b>No. RECETA</b>	01					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Jugos de fruta					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	120 ml					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
<b>Fuente: Poveda (2018)</b>						
						
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Maracuyá	60	gr	2,9	0,2	10,1	<b>90,77</b>
Panela	10	gr	0,1	0,1	9,1	
Agua	50	ml	0,0	0,0	0,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>12,0</b>	<b>2,1</b>	<b>76,7</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Lavar la maracuyá. 2. Cortar y sacar la pulpa. 3. Colocar en la licuadora la maracuyá, panela y agua. 4. Triturar hasta que esté mezclado de forma homogénea. 5. Servir en el vaso y está listo. <b>Nota:</b> Esto se realiza con cualquier fruta.						5 - 10 min



## FORMATO RECETA STANDAR



Fuente: Zuñiga (2020)

<b>No. RECETA</b>	02					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Batidos					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	120 ml					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Taxo	60	gr	0,4	0,4	4,6	<b>102,23</b>
Panela	12	gr	0,2	0,1	10,9	
Leche	50	gr	2,7	1,5	2,5	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>3,3</b>	<b>1,9</b>	<b>18,0</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>13,0</b>	<b>17,3</b>	<b>71,9</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Lavar bien el taxo que se va a utilizar para el batido.						5 - 10 min
2. Pelar y sacar la pulpa.						
3. Colocar en la licuadora el taxo, panela y leche.						
4. Triturar hasta que se convierta en una mezcla homogénea.						
5. Servir en un vaso y está listo.						
<b>Nota:</b> Este procedimiento se realiza para todos los batidos, solamente se cambia la fruta.						



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	03					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Avena de maracuyá					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 ml					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						<b>Fuente: Pujol (2012)</b>
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Avena	20	gr	3,4	1,4	13,3	<b>147,05</b>
Maracuyá	25	gr	1,2	0,1	6,4	
Panela	8	gr	0,1	0,0	7,2	
Canela	1	gr	0,0	0,0	0,8	
Clavo de olor	1	gr	0,1	0,2	0,1	
Esencia de vainilla	1	ml	0,0	0,0	0,1	
Agua	60	ml	0,0	0,0	0,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>4,8</b>	<b>1,8</b>	<b>27,9</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>19,4</b>	<b>16,2</b>	<b>111,5</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Lavar la guayaba, cortar y sacar la pulpa. Licuar y cernir. 2. En una olla colocar la avena, agua, guayaba, panela, canela, clavo de olor. Dejar hervir, colocar la esencia de vainilla y cocinar a fuego lento durante 15 min. 3. Retirar del fuego y cernir. 4. Colocar en una taza y servir. <b>Nota:</b> Se lo puede servir caliente o frío. Para realizar avena de otra fruta solamente se la cambia y la preparación es la misma.				Concentración	Hervido	25 - 30 min.



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	04					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Infusiones aromáticas					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	125 ml					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Ucha (2013)
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
<b>Infusión con agua</b>						
Infusión aromática	20	gr	0,0	0,0	0,1	<b>37,68</b>
Agua	100	gr	0,0	0,0	0,0	
Panela	10	gr	0,1	0,1	9,1	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>36,63</b>	
<b>Infusión con leche</b>						
Infusión aromática	25	gr	0,0	0,0	0,1	<b>106,40</b>
Leche	100	gr	5,4	3,0	5,0	
Panela	10	gr	0,1	0,1	9,1	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>5,6</b>	<b>3,1</b>	<b>14,2</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>22,2</b>	<b>27,5</b>	<b>56,7</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Calentar el agua o leche, hasta que llegue a punto de ebullición. 2. Colocar el agua o leche en una taza y añadir la infusión escogida. Tapar y dejar reposar de 8 – 10 min. aproximadamente. 3. Destapar y si es necesario cernir. 4. Colocar la panela y servir. <b>Nota:</b> En el caso de servir frío se coloca en la infusión hielo y está listo.				Concentración	Hervido	15 - 20 min



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	05					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Gelatina de sabores					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 ml					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito			Fuente: Cóser (2016)		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Gelatina	25	gr	2,3	0,0	24,1	135,27
Panela	8	gr	0,1	0,0	7,2	
Agua	80	ml	0,0	0,0	0,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>31,3</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>125,3</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Colocar agua en una olla y dejar hervir				Concentración	Hervido	15 - 20 min
2. Cuando llegue a punto de ebullición colocar la gelatina y la panela.						
3. Revolver y sacar del fuego.						
4. Servir en un vaso o taza.						
<b>Nota:</b> Se lo puede servir frío, caliente o cuajada. Se la puede realizar con leche.						



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	06					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Leche chocolatada					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 ml					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						<b>Fuente: Morín (2017)</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Leche	70	gr	2,4	0,7	3,5	<b>109,71</b>
Chocolate en polvo	15	gr	0,8	0,8	9,8	
Azúcar morena	8	ml	0,0	0,0	7,8	
Canela en polvo	1	gr	0,0	0,0	0,8	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>21,0</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>12,7</b>	<b>12,9</b>	<b>84,1</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Colocar leche en una olla, cuando hierva colocar el chocolate en polvo, azúcar y canela en polvo. 3. Revolver y cuando esté todo incorporado, sacar del fuego. 4. Servir en una taza.				Concentración	Hervido	20 - 30 min.





## FORMATO RECETA STANDAR

<b>No. RECETA</b>	07
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Granizado de frutas
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	120 ml
<b>TIPO DE RECETA</b>	Bebidas
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito



Fuente: Hontoria (2020)



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Miel	10	gr	0,0	0,0	7,6	<b>118,68</b>
Agua	15	ml	0,0	0,0	0,0	
Limón	3	ml	0,0	0,0	0,3	
Zumo de mandarina	80	ml	1,1	0,4	19,0	
Ralladura de mandarina	3	gr	0,1	0,0	0,5	
Hielo	30	gr	0,0	0,0	0,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>27,5</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>4,9</b>	<b>3,9</b>	<b>109,8</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. En una olla calentar 20 ml de agua y 20 gr de azúcar, hasta que se haya disuelto. Añadir ralladura de mandarina y mantenerlo a fuego lento durante cinco minutos. 2. En una licuadora colocar el jarabe, el zumo de mandarina, colocar unas gotitas del limón, agua y hielo. 3. Triturar hasta que se integren los ingredientes y tenga la consistencia de granizado. 4. Colocar en un vaso y degustar del rico sabor. <b>Nota:</b> La base del jarabe es el mismo, solamente cambia la fruta que se quiera utilizar, se puede colocar más de dos frutas.						5 - 8 min

## Conserva

		<h3>FORMATO RECETA STANDAR</h3>					
<b>No. RECETA</b>	01						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Mermelada de frutas						
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 gr						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Conserva						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
						Fuente: García (2019)	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>	
Guayaba	40	gr	0,3	0,2	4,8	<b>186,32</b>	
Azúcar	40	gr	0,0	0,0	39,6		
Ralladura de limón	2	gr	0,0	0,0	0,3		
Canela en polvo	1	gr	0,0	0,0	0,8		
Agua	20	ml	0,0	0,0	0,0		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>45,5</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>182,2</b>		
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	
1. Lavar y sacar la pulpa de la guayaba. 2. Poner la pulpa, azúcar, ralladura de limón, canela en polvo y agua en una olla. Dejar que hierva y bajar el fuego. 3. Dejar unos 10 min. o hasta que espese. 4. Cuando esté lista, apagar el fuego y dejar que se enfríe. <b>Nota:</b> Se realiza el mismo procedimiento con cualquier fruta escogida.				Concentración	Hervido	20 - 30 min	



## Masas

		<h3>FORMATO RECETA STANDAR</h3>					
<b>No. RECETA</b>	01					<b>Fuente: Morote (2020)</b>	
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Masa de pizza						
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 gr						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Masa						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías	
Harina de trigo	60	gr	5,8	0,7	44,0	<b>300,24</b>	
Aceite de oliva	4	ml	0,0	4,0	0,0		
Leche	15	ml	0,3	5,6	0,4		
Levadura	0,5	gr	0,2	0,0	0,2		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
Azúcar	1	gr	0,0	0,0	1,0		
Agua	15	ml	0,0	0,0	0,0		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>6,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>25,3</b>	<b>92,6</b>	<b>182,3</b>		
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo	
1. Cernir la harina y sal, hacer un volcán y colocar el azúcar. 2. Colocar la levadura en agua caliente para que sea más fácil incorporar a la harina, 3. En el centro del volcán incorporar, el aceite de oliva, levadura y agua, mezclar hasta formar una masa. 4. Si la va a utilizar el mismo día, lo deja reposar por 30 min. y de ahí estira con la ayuda de un bolillo. Si va a conservar la lleva a la refrigeradora. <b>Nota:</b> Esta masa sirve para todo tipo de pizza, solamente se debe cambiar los ingredientes de la pizza, pueden ser verduras e incluso frutas, dependiendo del sabor que se quiera dar.					Amasado	15 - 25 min.	



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	02					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Masa de empanadas					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 gr					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Masa					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
<b>Fuente: Pazmiño (2017)</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Harina de trigo	60	gr	5,8	0,7	44,0	<b>343,50</b>
Mantequilla	15	ml	0,1	11,6	0,0	
Huevo	15	ml	1,9	1,5	0,1	
Polvo de hornear	2	gr	0,0	0,0	0,9	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Azúcar	2	gr	0,0	0,0	2,0	
Agua	15	ml	0,0	0,0	0,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>7,8</b>	<b>13,8</b>	<b>47,0</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>31,3</b>	<b>124,1</b>	<b>188,1</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Cernir la harina, polvo de hornear, sal, hacer un volcán y colocar el azúcar. 2. En el centro colocar la harina, huevo y agua, mezclar hasta formar una masa. 3. Tapar con una telita y dejar reposar por 30 min, si la va a utilizar el mismo día. Si lo va a reservar lo lleva a un refrigerador. <b>Nota:</b> El condumio (relleno), puede ser variado, dependiendo de la preparación (queso, o rellenos de pollo, carne, etc.), la masa se la puede hacer también de dulce, solamente cambia la cantidad de azúcar.					Amasado	15 - 25 min.

## Salsas

		<h3>FORMATO RECETA STANDAR</h3>					
<b>No. RECETA</b>	01						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Salsa pomodoro						
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 gr						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Salsa						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					<b>Fuente:</b> Salazar (2015)	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>	
Tomate de riñón (maduro)	50	gr	0,4	0,2	2,3	<b>96,60</b>	
Cebolla	10	gr	0,3	0,0	0,7		
Ajo	5	gr	0,3	0,0	1,5		
Laurel	0,2	gr	0,0	0,0	0,1		
Aceite de oliva	6	ml	0,0	6,0	0,0		
Salsa de tomate	10	ml	0,2	0,0	2,5		
Azúcar	2	gr	0,0	0,0	2,0		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>1,1</b>	<b>6,2</b>	<b>9,0</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>4,5</b>	<b>55,9</b>	<b>36,1</b>		
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	
1. Cortar los tomates en cuartos y sacar la mayoría de las semillas. Colocar en agua hervida y sacar inmediatamente. 2. Hacer puré e un procesador. 3. En un sartén, agregar el aceite de oliva. Seguido incorporar el ajo y cebolla, bajar el fuego y cocinar por 2 min. 4. En el refrito colocar el puré de tomate, azúcar (se debe colocar para reducir el ácido de los tomates), albahaca. 5. Colocar la sal y mezclar bien, bajar el fuego, cocinar unos 20 min, revolviendo ocasionalmente para que se reduzca la salsa. <b>Nota:</b> Se lo puede colocar en la pizza, servir con queso, pasta, etc.				Concentración	Reducción	20 - 30 min	





## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	02					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Salsa bechamel					
<b>CANTIDAD DE PORCIÓN</b>	100 gr					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Salsa					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
	Quito			Fuente: Rodríguez (2017)		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Harina de trigo	25	gr	2,4	0,3	18,3	<b>282,53</b>
Mantequilla	25	gr	0,2	19,3	0,0	
Leche	50	ml	1,7	0,5	2,5	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Nuez moscada	0,2	gr	0,0	0,1	0,1	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>4,3</b>	<b>20,1</b>	<b>21,0</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>17,3</b>	<b>181,3</b>	<b>83,9</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. En un sartén colocar la mantequilla, cuando se derrita poner la harina y remover formando una pasta (roux), cocinar esta preparación de 2 – 3 min. si parar de remover, para que la harina pierda su sabor crudo. 2. A continuación, agregar poco a poco la leche sin dejar de remover, lo puede hacer con una varilla, para evitar formar grumos. 3. Bajar el fuego, dejar 10 min. aproximadamente para que se siga espesando. 4. Añadir la sal y nuez moscada, cuando esté lista sacar del fuego. Y está lista.				Concentración	Reducción	20 - 30 min

## Desayunos

		<b>FORMATO RECETA STANDAR</b>					
<b>No. RECETA</b>	01					<b>Fuente: Pujol (2020)</b>	
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Humita y batido						
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías	
Choclo fresco	60	gr	2,2	0,6	29,9	<b>330,44</b>	
Queso fresco	18	gr	3,3	3,0	0,6		
Cebolla blanca	5	gr	0,0	0,0	0,6		
Mantequilla	3	gr	0,0	2,3	0,0		
Huevo	15	gr	1,9	1,5	0,1		
Leche	10	ml	0,3	0,1	0,5		
Polvo de hornear	1	gr	0,0	0,0	0,5		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
Achiote	3	ml	0,0	0,0	0,3		
Hoja de choclo (cutul)	1	und.	0,0	0,0	0,0		
Batido de plátano	120	ml	3,3	1,9	18,0		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>11,0</b>	<b>9,4</b>	<b>50,4</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>44,2</b>	<b>84,6</b>	<b>201,7</b>		
Procedimiento			Método	Técnica	Tiempo		
1. Se debe limpiar las hojas de choclo (cutul). 2. Moler el choclo e incorporar en esta masa, la mantequilla, yemas de huevo, polvo de hornear, leche y sal. 3. Realizar un refrito con el achiote, cebolla blanca, retirar del fuego e incorporar en el queso rallado, colocar sal al gusto. 4. Batir las claras hasta que quede a punto de nieve, añadir ésta a la mezcla anterior y mezclar lentamente en forma envolvente, rectificar la sal. 5. En cada hoja colocar aproximadamente 1 cucharada y media de la masa y colocar en el centro la preparación el queso. Doblar el extremo izquierdo de la hoja hacia el centro, la punta de igual manera y por último cerrar con el lado derecho. 6. Colocar en una tamalera las humitas con el extremo abierto hacia arriba, cocinar a fuego lento de 45 min a 1 hora, hasta que el color de la hoja cambie a un tono pálido. 7. Licuar los ingredientes del batido de frutas. Para finalizar servir esta preparación en un vaso, servir la humita y listo el desayuno está listo.			Concentración	Vapor	45 min - 1 h.		



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	02					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Empanada y jugo					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					<b>Fuente:</b> Porro (2017)
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Masa de empanadas	40	gr	3,1	5,5	18,8	<b>330,02</b>
Queso mozzarella	20	gr	4,4	3,6	1,2	
Mermelada de piña	25	gr	0,1	0,1	11,4	
Jugo de naranja	120	gr	3,0	0,2	19,2	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>10,7</b>	<b>9,4</b>	<b>50,6</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>42,7</b>	<b>84,9</b>	<b>202,4</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Precalentar el horno a 180°C. 2. Mezclar el queso rallado y la mermelada de piña. 3 Estirar la masa con la ayuda de un bolillo, cortar en forma de disco, colocar el relleno en el centro y cerrar, puede pintar con yema de huevo para que queden más brillantes. 4. Llevar al horno de 20 – 30 min., hasta que las empanadas estén doradas. 5. Servir la empanada y acompañar con el jugo. El desayuno está listo.				Concentración	Hornear 180°C	20 - 30 min





## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	03					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Pancakes y yogurt					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Zurita (2017)
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Harina de trigo	35	gr	3,4	0,4	25,7	<b>327,73</b>
Mantequilla	7	gr	0,1	5,4	0,0	
Leche	20	ml	0,7	0,2	1,0	
Azúcar	1	gr	0,0	0,0	1,0	
Polvo de hornear	1	gr	0,0	0,0	0,5	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Huevo	15	gr	1,9	1,5	0,1	
Fresa	20	gr	0,1	0,1	1,5	
Kiwi	15	gr	0,2	0,1	2,2	
Yogurt de durazno	100	ml	4,0	1,6	18,6	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>10,3</b>	<b>9,3</b>	<b>50,6</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>41,2</b>	<b>84,1</b>	<b>202,4</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Tamizar la harina, colocar el azúcar, polvo de hornear y sal, reservar. 2. Batir el huevo e incorporar la mantequilla previamente derretida, cuando la mezcla esté lista, colocar la mezcla de harina reservada e ir vertiendo la leche. Con la ayuda de una varilla mezclar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea. 3. Colocar un sartén preferible de teflón y dejar que se caliente, cuando esté listo colocar en el centro un cucharón de la mezcla que se preparó, dejando que se distribuya por la base del sartén. 4. Cuando observemos que comienzan a aparecer burbujas en la parte superior, dar la vuelta con mucho cuidado, dejar unos 35 seg. y retirar. 5. Para servirlos, colocar en un plato los pancakes listo. Picar las fresas y kiwi en tiras y colocar alrededor de los pancakes. 6. El yogurt se sirve en un vaso y listo, el desayuno está listo.				Concentración	Dorar	5 - 10 min



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	04
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Tigrillo y gelatina
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito

Fuente: Recalde (2012)

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Plátano verde	50	gr	0,9	0,1	16,2	<b>322,61</b>
Ajo	2	gr	0,1	0,0	0,6	
Cebolla paitena	12	gr	0,3	0,0	0,8	
Pimiento	8	gr	0,3	0,0	0,3	
Cilantro	3	gr	0,1	0,0	0,5	
Queso fresco	20	gr	3,7	3,3	0,7	
Huevo	15	gr	1,9	1,5	0,1	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Achiote	4	ml	0,0	0,0	0,4	
Aceite	4	ml	0,0	4,0	0,0	
Gelatina de piña	100	ml	2,4	0,0	31,3	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,7</b>	<b>8,9</b>	<b>50,9</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>38,9</b>	<b>80,2</b>	<b>203,5</b>	

Procedimiento	Método	Técnica	Tiempo
1. Pelar los verdes, cortarlos por la mitad y cocinar hasta que estén blandos, sacar del fuego y con un tenedor aplastar dejando trocitos de verde.	Concentración	Hervido	20 - 30 min.
	Mixta	Sofreir	5 - 10 min
2. Colocar en un sartén la mantequilla y poco de aceite, realizar un refrito con la cebolla, ajo y el pimiento (brunoise).			
3. Al refrito anterior, incorporar el verde, los huevos (batidos) y el queso (rallado).			
4. Ir mezclando constantemente que no se queme, colocar sal al gusto y está listo.			
5. Para servir colocar el tigrillo en el plato, acompañado de la gelatina.			



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	05
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Quimbolitos y jugo
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito

Fuente: Hidalgo (2014)

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Harina de trigo	25	gr	2,4	0,3	18,3	<b>321,43</b>
Polvo de hornear	1	gr	0,0	0,0	0,5	
Mantequilla	7	gr	0,1	5,4	0,0	
Leche	10	ml	0,5	0,3	0,5	
Azúcar	10	gr	0,0	0,0	9,9	
Queso crema	5	gr	0,4	1,5	0,2	
Huevos	15	gr	1,9	1,5	0,1	
Uva pasa	3	gr	0,1	0,0	2,2	
Ralladura de limón	1	gr	0,0	0,0	0,2	
Hojas de achira	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Jugo de sandía	120	ml	3,0	0,2	19,2	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>8,5</b>	<b>9,3</b>	<b>51,0</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>33,9</b>	<b>83,5</b>	<b>204,0</b>	
Procedimiento			Método	Técnica	Tiempo	
1. Batir la mantequilla, azúcar y queso crema, hasta que esté esta mezcla homogénea e ir poco a poco agregando las yemas mientras se sigue batiendo. Lograr una crema esponjosa. 2. Colocar en un bowl la harina, polvo de hornear, ralladura de limón e ir incorporando en la mezcla anterior. 3. Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve y en forma envolvente ir colocando la preparación anterior. 4. Limpiar las hojas de achira, pasar un rodillo por encima de la hoja para ablandarla. 5. Poner en la hoja una cucharada de la mezcla y colocar dos pasas en el centro, envolver la masa con la hoja. Cocer en una tamalera por 45 min. 6. En una licuadora colocar los ingredientes del jugo y cuando esté listo colocar en un vaso, servir acompañado del quimbolito.			Concentración	Vapor	40 - 45 min.	



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	06					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Galletas y batido					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Ávila (2012)
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Harina	25	gr	2,4	0,3	18,3	<b>321,68</b>
Mantequilla	7	gr	0,1	5,4	0,0	
Azúcar	2	gr	0,0	0,0	2,0	
Maicena	6	gr	0,0	0,0	5,1	
Huevo	10	gr	1,3	1,0	0,1	
Leche	25	ml	1,4	0,8	1,3	
Mermelada de fresa	9	gr	0,0	0,0	4,1	
Azúcar impalpable	2	gr	0,0	0,0	2,0	
Batido de taxo	120	ml	3,3	1,9	18,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>50,8</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>33,7</b>	<b>84,6</b>	<b>203,4</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Mezclar la harina, azúcar, maicena, hacer un volcán y en el centro colocar la ralladura de limón, mantequilla, huevo y leche. Incorporar todos los ingredientes hasta que se forme una masa, dejar reposar por 20 min. 3. Estirar la masa hasta que quede delgada, con la ayuda de un molde de galleta, cortar de forma circular y realizar un hueco en el centro. 4. Llevar al horno a 190°C, por unos 15 min. 5. Cuando estén listas sacar del horno y dejar enfriar, al momento de servir rellenar de la mermelada de fresa y espolvorear por encima el azúcar impalpable. 6. Acompañar las galletas rellenas con el batido de fruta. Está listo el desayuno.				Concentración	Hornear 190°C	15 - 30 min



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	07					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Sánduche y avena					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Díaz (2019)
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Pan blanco	40	gr	3,7	1,2	22,2	<b>332,52</b>
Mantequilla	4	gr	0,0	3,1	0,0	
Jamón	20	gr	3,8	1,4	0,2	
Lechuga	3	gr	0,0	0,0	0,0	
Tomate	3	gr	0,0	0,0	0,1	
Mayonesa	3	gr	0,1	1,2	0,6	
Avena de naranjilla	100	ml	4,8	1,8	27,9	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>12,5</b>	<b>8,7</b>	<b>51,0</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>50,1</b>	<b>78,5</b>	<b>203,9</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Untar en el pan la mantequilla, colocar en un sartén para que se caliente el pan.				Concentración	Dorar	4 - 8 min
2. Lavar la lechuga y tomate. La lechuga trocear por la mitad y el tomate en láminas.						
3. Colocar en la mitad de los panes la mayonesa, el jamón, lechuga y tomate, y está listo el sánduche.						
4. La avena colocar en una taza, servir el sánduche, el desayuno está listo, buen provecho.						



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	08					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Barras de manzana y jugo					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Martínez (2020)
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Manzanas	30	gr	0,6	0,1	3,5	<b>322,61</b>
Azúcar	2	gr	0,0	0,0	2,0	
Maicena	3	gr	0,0	0,0	2,6	
Canela molida	1	gr	0,0	0,0	0,8	
Harina integral	12	gr	1,9	0,7	7,4	
Avena	10	gr	1,7	0,7	6,6	
Almendra	5	gr	1,7	2,2	1,0	
Miel	10	gr	0,0	0,0	7,6	
Mantequilla	7	gr	0,1	5,4	0,0	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Jugo de mora	120	ml	3,0	0,2	19,2	
<b>TOTAL</b>			<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>50,7</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>36,2</b>	<b>83,5</b>	<b>202,9</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Partir las manzanas en láminas, colocar en un bowl poner el azúcar, maicena, canela molida y revolver. 2. En otro bowl colocar la harina, avena, almendra, azúcar, sal y la mantequilla derretida y revolver hasta que todo esté incorporado. 3. Coger una bola de la mezcla anterior y aplastar, colocar encima las manzanas y colocar otra capa de la misma mezcla. Repetir este procedimiento con toda la mezcla. 4. Hornear las barras a 180°C por 40 min. aproximadamente. 5. Servir las barras de manzana acompañadas del jugo. Buen provecho.				Concentración	Hornear 180°C	40 - 50 min



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	09						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Crepes de pollo y gelatina						
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
						Fuente: Rodríguez (2020)	
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías	
Harina	20	gr	1,9	0,2	14,7	<b>326,63</b>	
Huevo	8	gr	1,0	0,8	0,1		
Leche	15	gr	0,5	0,1	0,7		
Margarina	4	gr	0,0	2,4	0,0		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
Espinaca	15	gr	0,5	0,1	1,3		
Pollo	15	gr	2,6	2,1	0,0		
Cebolla	5	gr	0,0	0,0	0,6		
Ajo	2	gr	0,1	0,0	0,6		
Aceite de oliva	2	ml	0,0	2,0	0,0		
Salsa bechamel	8	gr	0,3	1,6	1,7		
Gelatina de cereza	100	ml	2,4	0,0	31,3		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>51,0</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>38,1</b>	<b>84,8</b>	<b>203,8</b>		
Procedimiento			Método	Técnica	Tiempo		
1. Tamizar la harina y sal, colocar el huevo, batir con una varilla haciendo movimientos circulares e ir incorporando poco a poco la leche.			Concentración	Blanquear	1 - 3 min		
			Concentración	Dorar	4 - 6 min		
2. Debe ser una crema ligera y sin grumos. Cuando esté lista colocar papel film y dejar reposar por 30 min.							
3. En un sartén antiadherente, colocar poca mantequilla para engrasar el sartén y que no se pegue. Poner la mezcla con un cucharón y esparcir por todo el sartén. Dejar por unos minutos y dar la vuelta y sacar inmediatamente.							
4. Cocinar el pollo y desmenuzar. En una olla colocamos agua y dejamos hervir para blanquear la espinaca.							
5. En un sartén realizamos un refrito de cebolla, ajo y pimienta. Cuando esté listo colocamos el pollo, la espinaca y verter el queso parmesano.							
6. Para armar, colocar las crepes, untar la salsa bechamel, colocar el refrito de pollo y doblar como un cono.							
7. Servir las crepes de pollo acompañado de la gelatina. Está lista la preparación, buen provecho.							



## FORMATO RECETA STANDAR




Fuente: Bailon (2017)

<b>No. RECETA</b>	10						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Tostadas francesas e infusión						
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Desayuno						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>	
Pan blanco	50	gr	5,3	1,2	29,3	<b>328,44</b>	
Leche	25	ml	1,4	0,8	1,3		
Huevo	20	gr	2,5	2,0	0,2		
Margarina	5	gr	0,1	3,1	0,0		
Canela en polvo	1	gr	0,0	0,0	0,8		
Azúcar morena	3	gr	0,0	0,0	2,9		
Fresa	25	gr	0,2	0,2	1,9		
Queso crema	7	gr	0,6	2,1	0,3		
Azúcar impalpable	5	gr	0,0	0,0	5,0		
Esencia de vainilla	1	ml	0,0	0,0	0,1		
Infusión aromática (agua)	125	ml	0,2	0,1	9,2		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>10,2</b>	<b>9,4</b>	<b>50,8</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>40,7</b>	<b>84,4</b>	<b>203,3</b>		
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	
1. En un bowl, mezclar el azúcar, huevo, canela en polvo y leche. Batir con la ayuda de una varilla hasta que la mezcla quede homogénea. Reservar.				Concentración	Dorar	10 - 20 min	
2. Realizar el relleno con: fresa picada en cuadros pequeños, queso crema, azúcar y esencia de vainilla. Mezclar bien y colocar en el centro de las rebanadas de pan.							
3. Humedecer las rebanadas de pan en la mezcla reservada, se debe sumergir con la ayuda de una espumadera y retirar sin que se rompa.							
4. En una sartén, colocar la margarina y cuando se haya derretido, freír la rebanada de pan. Una vez que se dore de un lado, darla vuelta y esperar que se haga del otro.							
5. Servir inmediatamente para que conserven la textura ideal. Espolvorear el azúcar impalpable.							
6. Servir la tostada acompañada de la infusión. Buen provecho.							



## Refrigerios media mañana

						
FORMATO RECETA STANDAR						
<b>No. RECETA</b>	01					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Bizcocho de plátano e infusión					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Arguiñano (2017)
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Plátano	30	gr	0,8	0,2	6,9	<b>239,87</b>
Harina	20	gr	1,9	0,2	14,7	
Azúcar	5	gr	0,0	0,0	5,0	
Huevo	15	gr	1,9	1,5	0,1	
Polvo de hornear	1	gr	0,0	0,0	0,5	
Leche	15	ml	0,8	0,5	0,8	
Mantequilla	6	gr	0,1	4,6	0,0	
Frambuesa	12	gr	0,3	0,0	1,2	
Infusión aromática (agua)	125	ml	0,2	0,1	9,2	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>5,9</b>	<b>7,0</b>	<b>38,2</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>23,8</b>	<b>63,3</b>	<b>152,8</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Precalentar el horno a 180 °C, por otra parte, en un molde colocar mantequilla y enharinar. 2. En otro bowl, cernir la harina, el polvo de hornear. En un bowl colocar los huevos, el azúcar y batir hasta que esté cremoso, ir colocando poco a poco la leche, cuando esté listo colocar el aceite y la mezcla anteriormente preparada. 3. Con los plátanos, realizar un puré y agregarlo a la anterior preparación y batir hasta que esté integrado todo. 4. Colocar esta mezcla en el molde y llevarlo al horno. Dejarlo por unos 45 min. aproximadamente o hasta que al introducir un palillo salga seco y limpio. 5. Retirar del horno y dejar que se enfríe. Decorar con las frambuesas. 6. Colocar la infusión en un vaso con hielo y servirlo acompañado del bizcocho de plátano.				Concentración	Homear 180°C	45 min - 1 h





## FORMATO RECETA STANDAR

<b>No. RECETA</b>	02					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Filete de cerdo con puré y granizado					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						<b>Fuente: Garay (2020)</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>
Filete de cerdo	35	gr	6,4	2,0	0,0	<b>242,54</b>
Papa	30	gr	0,8	0,0	4,3	
Cebolla blanca	3	gr	0,0	0,0	0,3	
Ajo	1	gr	0,1	0,0	0,3	
Mantequilla	3	gr	0,0	2,3	0,0	
Leche	20	ml	0,7	0,2	1,0	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Brócoli	10	gr	0,2	0,1	0,9	
Zanahoria	5	gr	0,0	0,0	0,7	
Limón	3	gr	0,0	0,0	0,3	
Aceite de oliva	2	ml	0,0	2,0	0,0	
Granizado de mandarina	120	ml	1,2	0,4	27,5	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,5</b>	<b>7,1</b>	<b>35,2</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>38,0</b>	<b>63,6</b>	<b>140,9</b>	
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>
1. Colocar sal en la chuleta y dejar reposar.				Concentración	Hervido	10 - 15 min.
2. Lavar las papas, pelar y cocinar. Cuando estén suaves, colar las papas y aplastar.				Concentración	Plancha	15 - 20 min
3. En una olla colocar mantequilla, ajo y cebolla, cuando haga el refrito incorporar la papa aplastada y leche, dejar durante 5 min., y para finalizar colocar sal y pimienta.						
4. Calentar la plancha, colocar un poco de aceite y poner la chuleta.						
5. Blanquear el brócoli y zanahoria, sacar y escurrir. Colocar en un bowl la zanahoria y brócoli y colocar unas gotitas de limón y aceite de oliva, mezclar y está lista la ensalada.						
6. Servir en un plato el puré de papa, ensalada y la chuleta, acompañado del granizado. Buen provecho.						



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	03					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Chochos y avena					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Torres (2014)
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Chocho	30	gr	3,2	1,1	2,8	<b>247,44</b>
Cebolla paitaña	6	gr	0,2	0,0	0,3	
Tomate de riñón	10	gr	0,1	0,0	0,4	
Cilantro	2	gr	0,1	0,0	0,2	
Limón	2	gr	0,0	0,0	0,2	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Maíz tostado	6	gr	0,4	1,3	3,5	
Chifles	8	gr	0,1	2,3	3,0	
Avena de maracuyá	100	ml	4,8	1,8	27,9	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>8,9</b>	<b>6,5</b>	<b>38,3</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>35,7</b>	<b>58,8</b>	<b>153,0</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Lavar los chochos y reservar. 2. Cortar la cebolla en plumas y colocar el limón. El tomate cortar en cuadros y el cilantro picar. 3. Colocar en el plato los chochos, la cebolla, tomate y sal al gusto. Poner encima el cilantro. 4. Servir con los chifles y tostado. 5. Colocar la avena en un vaso y acompañar a los chochos.						15 - 20 min



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	04					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Muesli de frutas					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Ventura (2019)
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Yogurt natural	40	ml	1,4	0,9	2,7	<b>243,56</b>
Avena	15	gr	2,5	1,0	9,9	
Azúcar morena	12	gr	0,0	0,0	11,7	
Almendras	10	gr	3,0	4,4	1,9	
Coco	5	gr	0,1	0,4	0,4	
Mora	35	gr	0,5	0,1	3,7	
Fresa	35	gr	0,2	0,2	2,7	
Frambuesa	35	gr	0,6	0,1	3,6	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>8,4</b>	<b>7,1</b>	<b>36,6</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>33,5</b>	<b>63,5</b>	<b>146,6</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Laminar las almendras, rallar el coco, picar la fresa en cuadros pequeños, la mora y frambuesa cortar en mitades.						10 - 20 min
2. En un plato colocar la avena y las frutas preparadas anteriormente, incorporar el yogurt mezclado con el azúcar.						
3. Servirlo, es un postre muy rico y saludable.						
Nota: El muesli se lo puede realizar con cualquier fruta natural y fruto seco.						



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	05						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Arroz relleno e infusión						
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
						<b>Fuente: Hernández (2015)</b>	
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías	
Arroz	30	gr	2,0	0,2	22,3	<b>253,90</b>	
Agua	60	ml	0,0	0,0	0,0		
Pollo	15	gr	1,9	1,8	0,0		
Aveja	4	gr	0,1	0,0	0,6		
Zanahoria	2	gr	0,0	0,0	0,3		
Pimiento	2	gr	0,0	0,0	0,1		
Cebolla	2	gr	0,1	0,0	0,1		
Ajo	1	gr	0,0	0,0	0,3		
Achiote	2	ml	0,0	0,0	0,2		
Aceite	2	ml	0,0	2,0	0,0		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
Infusión aromática (leche)	125	ml	5,6	3,1	14,2		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,6</b>	<b>7,1</b>	<b>38,0</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>38,3</b>	<b>63,5</b>	<b>152,1</b>		
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo	
1. Colocar en una olla el agua y dejar hervir, poner el arroz y sal al gusto. Dejar secar y ya está listo.				Concentración	Hervido	10 - 15 min.	
				Mixta	Sofreir	5 - 10 min	
2. Cocinar la pechuga de pollo y cuando esté lista desmenuzar.							
3. Cortar la zanahoria en bastones delgados, el pimiento y cebolla en brunoise, ajo picado.							
4. Colocar en una olla agua y dejar hervir, en esta agua blanquear la arveja y la zanahoria.							
5. Colocar en un sartén el achiote, ajo, cebolla, pimiento, cuando esté listo poner el pollo. Remover y colocar el arroz previamente cocinado, para finalizar colocar la zanahoria y arveja, salpimentar. Y está listo el arroz relleno.							
6. Servir el arroz relleno. Y colocar en una taza la infusión.							



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	06						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Tamal de yuca y jugo						
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
						Fuente: Burke (2019)	
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías	
Queso fresco	6	gr	1,1	1,0	0,2	<b>246,86</b>	
Yuca	35	gr	1,3	0,1	16,7		
Mantequilla	2	gr	0,0	1,5	0,0		
Huevo	8	gr	1,0	0,8	0,1		
Hoja de achira	1	und	0,0	0,0	0,0		
Pollo	10	gr	1,7	1,4	0,0		
Cebolla blanca	3	gr	0,0	0,0	0,3		
Ajo	1	gr	0,1	0,0	0,3		
Pimiento	3	gr	0,1	0,0	0,1		
Zanahoria	3	gr	0,0	0,0	0,4		
Manteca de cerdo	2	ml	0,0	1,9	0,0		
Achiote	3	ml	0,0	0,0	0,3		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
Jugo de melón	120	ml	3,0	0,2	19,2		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>8,4</b>	<b>7,0</b>	<b>37,6</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>33,6</b>	<b>62,8</b>	<b>150,5</b>		
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo	
1. En una olla cocinar la mitad de la yuca con sal, la otra mitad se debe rallar. 2. Colocar en un bowl el queso fresco rallado, la yuca cocinada y rallada, mantequilla, manteca de cerdo y huevo, poner la sal según su gusto. Mezclar todo hasta que se integre y se forme una masa. 3. Cocinar el pollo y cuando esté listo, desmenuzar. 4. En un sartén hacer un refrito con la manteca de cerdo, achiote, cebolla (picada), pimiento (tiras), zanahoria (tiras). 5. En el refrito colocar el pollo desmenuzado y poner la sal y pimienta. Remover hasta que todo quede incorporado. 6. Con un bolillo aplastar las hojas de achira, colocar en el centro una porción de masa de yuca, encima el relleno. 7. Para cerrar los tamales, virar las hojas hacia adentro y las puntas hacia atrás. 8. Colocar en una tamalera y cocinar al vapor de 45 min – 1h. 9. Retirar y servir caliente, acompañado dl jugo de fruta.				Concentración	Vapor	40 - 45 min.	
				Mixta	Sofreir	5 - 10 min	



## FORMATO RECETA STANDAR



Fuente: Berrios (2020)

<b>No. RECETA</b>	07					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Rollitos de papa y gelatina					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Pollo	30	gr	5,1	4,1	0,0	249,77
Papas	40	gr	1,0	0,0	4,8	
Queso crema	5	gr	0,4	1,5	0,2	
Arveja	5	gr	0,3	0,0	0,6	
Ajo	1	gr	0,1	0,0	0,2	
Cebolla blanca	2	gr	0,0	0,0	0,2	
Zanahoria	4	gr	0,0	0,0	0,5	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Mayonesa	2	gr	0,1	0,8	0,4	
Gelatina de limón	100	gr	2,4	0,0	31,3	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,4</b>	<b>6,6</b>	<b>38,3</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>37,8</b>	<b>59,0</b>	<b>153,0</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Pelar las papas y cortar en dados pequeños, cocinarlas en agua y sal. Mientras se cocinan las papas cocinar en una olla el pollo y en otra olla la arveja y zanahoria. 2. Cuando las papas estén listas, retirar del fuego y escurrir, aplastarlas hasta obtener un puré. 3. Realizar un refrito con ajo y cebolla blanca, colocar la arveja y zanahoria cocida previamente, dejar enfriar y colocar el queso crema, mayonesa y pollo desmenuzado, mezclar bien. 4. Extender un trozo de papel film y colocar el puré, colocar el relleno y con la ayuda del papel film ir enrollando; hacer una especie de caramelo apretando las puntas y llevar al refrigerador por 1 hora. 5. Servir los rollitos de papa, acompañado de la gelatina.				Concentración	Herido	20 - 30 min.



## FORMATO RECETA STANDAR

<b>No. RECETA</b>	08						
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Seco de carne e infusión						
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1						
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio						
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo						
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito						
						<b>Fuente: Ricci (2017)</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>	<b>Total Calorías</b>	
Carne de res	25	gr	5,5	1,0	0,0	<b>243,17</b>	
Cebolla paiteña	5	gr	0,1	0,0	0,3		
Ajo	2	gr	0,1	0,0	0,6		
Pimiento	8	gr	0,3	0,0	0,3		
Tomate de rinón	15	gr	0,1	0,0	0,7		
Aveja	10	gr	0,5	0,0	1,4		
Achiote	3	ml	0,0	0,0	0,3		
Aceite	4	ml	0,0	4,0	0,0		
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0		
Pimienta	0,2	gr	0,0	0,0	0,1		
Agua	50	ml	0,0	0,0	0,0		
Aguacate	10	gr	0,2	1,3	1,0		
Rábano	10	gr	0,2	0,0	0,2		
Limón	3	gr	0,0	0,0	0,3		
Arroz	30	gr	2,0	0,2	22,3		
Infusión aromática (agua)	125	ml	0,2	0,1	9,2		
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,2</b>	<b>6,6</b>	<b>36,7</b>		
<b>CALORÍAS</b>			<b>36,9</b>	<b>59,5</b>	<b>146,7</b>		
<b>Procedimiento</b>				<b>Método</b>	<b>Técnica</b>		<b>Tiempo</b>
1. Colocar en un sartén el aceite con el achiote, hacer un refrito con la cebolla (brunoise), ajo (picado), pimiento (brunoise) y aveja. Al estar listo colocar la carne, dejar refreír durante 8 min.				Concentración	Hervido		10 - 15 min.
				Concentración	Reducción	15 - 20 min.	
2. Licuar el tomate con el agua, cernir y colocar en el refrito anteriormente preparado. Dejar cocinar hasta ver que la carne esté lista.							
3. Rectificar el sabor colocando la sal y pimienta. El seco de carne debe quedar espeso.							
4. Para el arroz colocar en una olla el agua y dejar hervir, poner el arroz y sal al gusto. Dejar secar y ya está listo.							
5. Lavar el rábano, cortarlo en rodajas y el aguacate en cuadros, poner unas gotas de limón y colocar sal.							
6. Servir la ensalada, seco de pollo, arroz y la infusión aromática.							







## FORMATO RECETA STANDAR



Fuente: Pujol (2013)

<b>No. RECETA</b>	09					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Arroz con leche					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Arroz	30	gr	2,0	0,2	22,3	<b>241,11</b>
Leche	20	ml	1,1	0,6	1,0	
Leche evaporada	30	ml	3,5	5,3	2,4	
Canela (rama)	1	gr	0,0	0,0	0,8	
Clavo de olor	1	gr	0,1	0,2	0,1	
Anís estrellado	1	gr	0,2	0,2	0,5	
Panela	8	gr	0,1	0,0	7,2	
Uva pasa	5	gr	0,2	0,0	4,0	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>7,3</b>	<b>6,6</b>	<b>38,3</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>29,1</b>	<b>59,0</b>	<b>153,0</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. El arroz debe estar remojado la noche anterior antes de la preparación. 2. Colocar en una olla la leche, inmediatamente colocar la canela, clavo de olor y anís estrellado. Cuando eche el primer hervor colocar el arroz y remover. 3. Cocinar a fuego lento, hasta que el arroz esté suave. Cuando esté listo colocar la leche evaporada y las pasas. 4. Una vez que el arroz esté cocido aumentar la panela hasta que espese de ahí retirar del fuego. 5. El arroz con leche colocar en una taza y espolvorear por encima canela en polvo, el refrigerio está listo.				Concentración	Hervido	30 - 40 min



## FORMATO RECETA STANDAR



<b>No. RECETA</b>	10					
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Pizza y jugo					
<b>NÚMERO DE PAX</b>	1					
<b>TIPO DE RECETA</b>	Refrigerio					
<b>CHEF RESPONSABLE</b>	Evelyn Criollo					
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>	Quito					
						Fuente: Gómez (2015)
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Total Calorías
Masa de pizza	30	gr	1,9	3,1	13,7	<b>243,16</b>
Salsa pomodoro	15	gr	0,2	0,9	1,4	
Queso mozzarella	10	gr	2,2	1,8	0,6	
Jamón	10	gr	1,9	0,7	0,1	
Pimiento	6	gr	0,2	0,0	0,2	
Sal	1	gr	0,0	0,0	0,0	
Orégano	1	gr	0,1	0,1	0,6	
Jugo de kiwi	120	ml	3,0	0,2	19,2	
<b>TOTAL GRAMOS</b>			<b>9,5</b>	<b>6,9</b>	<b>35,8</b>	
<b>CALORÍAS</b>			<b>38,1</b>	<b>61,9</b>	<b>143,1</b>	
Procedimiento				Método	Técnica	Tiempo
1. Calentar el horno a 160°C. 2. Cortar el pimiento en tiras, rallar el queso y cortar el jamón en cuadrados. 3. Estirar la masa de pizza, cuando esté lista colocar la salsa pomodoro. 4. Cuando esté bien dispersa la salsa, poner el queso mozzarella, jamón. Colocar el orégano. 5. Introducir en el horno previamente caliente por 15 min. 6. Servir con el jugo de fruta. Buen provecho. <b>Nota:</b> La pizza se puede realizar con diferentes verduras.				Concentración	Hervido	15 - 20 min.









Guía de menús cíclicos para niños de 6 – 12 años

Semana 1

Menú: **Alimentos saludables**

Servicio	Nombre receta	Calorías	Total calorías	Imagen
Desayuno	- Empanadas - Jugo de naranja	Proteínas: 42,7 Grasas: 84,9 Carbohidratos: 202,4	330,02	 Fuente: Porro (2017)
Refrigerio media mañana	- Filete de cerdo y puré - Granizado de mandarina	Proteínas: 38,0 Grasas: 63,6 Carbohidratos: 140,9	242,54	 Fuente: Garay (2020)
<b>Menú: Buena alimentación</b>				
Desayuno	- Humita - Batido plátano	Proteínas: 44,2 Grasas: 84,6 Carbohidratos: 201,7	330,44	 Fuente: Pujol (2013)
Refrigerio media mañana	- Bizcocho de plátano - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 23,8 Grasas: 63,3 Carbohidratos: 152,8	239,87	 Fuente: Arguiñaño (2017)
<b>Menú: Comida deliciosa</b>				
Desayuno	- Pancakes - Yogurt de durazno	Proteínas: 41,2 Grasas: 84,1 Carbohidratos: 202,4	327,73	 Fuente: Zurita (2017)
Refrigerio media mañana	- Chochos - Avena de maracuyá	Proteínas: 35,7 Grasas: 58,8 Carbohidratos: 153,0	247,44	 Fuente: Torres (2014)
<b>Menú: Día de las frutas</b>				
Desayuno	- Tigrillo - Gelatina de piña	Proteínas: 38,9 Grasas: 80,2 Carbohidratos: 203,5	322,61	 Fuente: Recalde (2012)

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Muesli de frutas	Proteínas: 33,5 Grasas: 63,5 Carbohidratos: 146,6	<b>243,56</b>	 <b>Fuente:</b> Ventura (2019)
<b>Menú: Energías activas</b>				
<b>Desayuno</b>	- Quimbolito - Jugo de sandía	Proteínas: 33,9 Grasas: 83,5 Carbohidratos: 204,0	<b>321,43</b>	 <b>Fuente:</b> Hidalgo (2014)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Arroz relleno - Infusión aromática (leche)	Proteínas: 38,3 Grasas: 63,5 Carbohidratos: 152,1	<b>253,90</b>	 <b>Fuente:</b> Hernández (2015)
<b>Semana 2</b>				
<b>Menú: Felices cocinando</b>				
<b>Desayuno</b>	- Galletas - Batido de taxo	Proteínas: 33,7 Grasas: 84,6 Carbohidratos: 203,4	<b>321,68</b>	 <b>Fuente:</b> Ávila (2012)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tamal de yuca - Jugo de melón	Proteínas: 33,6 Grasas: 62,8 Carbohidratos: 150,5	<b>246,86</b>	 <b>Fuente:</b> Burke (2019)
<b>Menú: Grupo de alimentos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Sánduche - Avena de naranjilla	Proteínas: 50,1 Grasas: 78,5 Carbohidratos: 203,9	<b>332,52</b>	 <b>Fuente:</b> Díaz (2019)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Rollito de papa - Gelatina de limón	Proteínas: 37,8 Grasas: 59,0 Carbohidratos: 153,0	<b>249,77</b>	 <b>Fuente:</b> Berríos (2020)
<b>Menú: Helado de sabores</b>				
<b>Desayuno</b>	- Barra de manzana - Jugo de mora	Proteínas: 36,2 Grasas: 83,5 Carbohidratos: 202,9	<b>322,61</b>	 <b>Fuente:</b> Martínez (2020)

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Seco de carne - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 36,9 Grasas: 59,5 Carbohidratos: 146,7	<b>243,17</b>	 <b>Fuente: Ricci (2017)</b>
<b>Menú: Imaginando preparaciones</b>				
<b>Desayuno</b>	- Crepes de pollo - Gelatina de cereza	Proteínas: 38,1 Grasas: 84,8 Carbohidratos: 203,8	<b>326,63</b>	 <b>Fuente: Rodríguez (2020)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Arroz con leche	Proteínas: 29,1 Grasas: 59,0 Carbohidratos: 153,0	<b>241,11</b>	 <b>Fuente: Pujol (2013)</b>
<b>Menú: Jugando con los vegetales</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tostada francesa - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 40,7 Grasas: 84,4 Carbohidratos: 203,3	<b>328,44</b>	 <b>Fuente: Bailon (2017)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Pizza - Jugo de kiwi	Proteínas: 38,1 Grasas: 61,9 Carbohidratos: 143,1	<b>243,16</b>	 <b>Fuente: Gómez (2015)</b>
<b>Semana 3</b>				
<b>Menú: Kiwi con crema</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tortillas de maduro - Avena de guayaba	Proteínas: 50,6 Grasas: 72,3 Carbohidratos: 203,5	<b>326,39</b>	 <b>Fuente: Roberti (2016)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Crepes de pera - Agua natural	Proteínas: 33,8 Grasas: 59,8 Carbohidratos: 149,7	<b>243,37</b>	 <b>Fuente: Guerrero (2015)</b>
<b>Menú: Los desayunos divertidos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Volován de piña - Jugo de fruta	Proteínas: 42,3 Grasas: 79,4 Carbohidratos: 203,6	<b>325,38</b>	 <b>Fuente: Baticón (2019)</b>



<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tostadas con acelga y queso - Agua aromática	Proteínas: 37,9 Grasas: 59,0 Carbohidratos: 150,5	<b>247,44</b>	 <b>Fuente:</b> Fogliatto (2019)
<b>Menú: Me gusta cocinar</b>				
<b>Desayuno</b>	- Waffles - Vaso de leche	Proteínas: 48,9 Grasas: 83,6 Carbohidratos: 200,9	<b>333,34</b>	 <b>Fuente:</b> Melara (2018)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Pizza de salchicha - Jugo de fruta	Proteínas: 34,8 Grasas: 61,6 Carbohidratos: 149,5	<b>245,91</b>	 <b>Fuente:</b> Pinna (2020)
<b>Menú: Nosotros comemos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Sánduche - Leche chocolatada	Proteínas: 50,3 Grasas: 80,8 Carbohidratos: 199,2	<b>330,26</b>	 <b>Fuente:</b> Ávila (2020)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Brochetas de pollo - Gelatina	Proteínas: 36,2 Grasas: 61,5 Carbohidratos: 151,7	<b>249,43</b>	 <b>Fuente:</b> Ávila (2015)
<b>Menú: Organizando ingredientes</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tamal lojano - Jugo natural	Proteínas: 49,5 Grasas: 81,5 Carbohidratos: 203,3	<b>334,24</b>	 <b>Fuente:</b> Martins (2020)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Ensalada de lenteja - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 37,9 Grasas: 60,3 Carbohidratos: 150,9	<b>249,08</b>	 <b>Fuente:</b> Steele (2020)
<b>Semana 4</b>				
<b>Menú: Platos nutritivos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Canastas de muesli - Jugo de fruta	Proteínas: 40,4 Grasas: 83,9 Carbohidratos: 203,6	<b>327,79</b>	 <b>Fuente:</b> Benito (2015)

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Crepes de jamón - Infusión aromática (leche)	Proteínas: 36,3 Grasas: 61,2 Carbohidratos: 148,4	<b>245,93</b>	 <b>Fuente: García (2015)</b>
<b>Menú: Que rico cocino</b>				
<b>Desayuno</b>	- Bizcocho con queso - Leche chocolatada	Proteínas: 50,3 Grasas: 81,1 Carbohidratos: 201,3	<b>332,74</b>	 <b>Fuente: Rengel (2019)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Cheesecake de guanábana - Agua aromática	Proteínas: 36,7 Grasas: 59,3 Carbohidratos: 150,3	<b>246,32</b>	 <b>Fuente: Jiménez (2016)</b>
<b>Menú: Rompecabezas de alimentos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Sánduche de quesos - Gelatina	Proteínas: 50,6 Grasas: 78,8 Carbohidratos: 200,2	<b>329,62</b>	 <b>Fuente: Melara (2019)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Brochetas de fruta - Yogurt	Proteínas: 29,2 Grasas: 63,1 Carbohidratos: 150,7	<b>243,80</b>	 <b>Fuente: Funes (2020)</b>
<b>Menú: Saboreando los legumbres</b>				
<b>Desayuno</b>	- Galletas choco-chip - Agua aromática	Proteínas: 42,3 Grasas: 81,8 Carbohidratos: 202,4	<b>326,31</b>	 <b>Fuente: Chang (2017)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Rollitos de queso - Avena	Proteínas: 38,2 Grasas: 61,5 Carbohidratos: 147,5	<b>247,16</b>	 <b>Fuente: Shevtzoff (2019)</b>
<b>Menú: Tiempo de recreo</b>				
<b>Desayuno</b>	- Brownie - Jugo de fruta	Proteínas: 44,7 Grasas: 83,3 Carbohidratos: 203,1	<b>331,03</b>	 <b>Fuente: Pacull (2018)</b>

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Canastas con aguacate - Granizado de fruta	Proteínas: 37,3 Grasas: 61,7 Carbohidratos: 151,6	<b>250,6</b>	 <b>Fuente:</b> Hernández (2018)
<b>Semana 5</b>				
<b>Menú: Una alimentación divertida</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tortilla de verde - Infusión aromática (leche)	Proteínas: 46,1 Grasas: 84,7 Carbohidratos: 201,7	<b>332,15</b>	 <b>Fuente:</b> Ramírez (2018)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tarta de manzana - Agua natural	Proteínas: 33,2 Grasas: 60,7 Carbohidratos: 150,9	<b>244,84</b>	 <b>Fuente:</b> Gross (2020)
<b>Menú: Verduras sabrosas</b>				
<b>Desayuno</b>	- Rollos de canela y nuez - Jugo de fruta	Proteínas: 45,8 Grasas: 81,7 Carbohidratos: 202,7	<b>330,21</b>	 <b>Fuente:</b> Mardelli (2017)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Ceviche de pollo - Batido de fruta	Proteínas: 30,6 Grasas: 62,8 Carbohidratos: 147,5	<b>240,95</b>	 <b>Fuente:</b> Noria (2020)
<b>Menú: Yo cocino</b>				
<b>Desayuno</b>	- Empanadas de maduro - Agua aromática	Proteínas: 48,2 Grasas: 79,3 Carbohidratos: 202,3	<b>329,82</b>	 <b>Fuente:</b> Chacón (2017)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Res a la plancha, puré coliflor - Granizado de piña	Proteínas: 36,2 Grasas: 60,3 Carbohidratos: 147,7	<b>244,25</b>	 <b>Fuente:</b> Oteiza (2020)
<b>Menú: Arriba los lácteos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Cupcakes de kiwi - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 47,5 Grasas: 84,3 Carbohidratos: 200,8	<b>332,6</b>	 <b>Fuente:</b> Ramos (2016)




<b>Refrigerio media mañana</b>	- Galletas de naranja - Jugo de fruta	Proteínas: 29,2 Grasas: 60,8 Carbohidratos: 152,6	<b>242,63</b>	 <b>Fuente:</b> Tabuenca (2019)
<b>Menú: Buenos menús</b>				
<b>Desayuno</b>	- Waffles con queso - Gelatina	Proteínas: 48,0 Grasas: 81,9 Carbohidratos: 201,0	<b>331,03</b>	 <b>Fuente:</b> Soto (2020)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Mousse de maracuyá - Agua aromática	Proteínas: 32,9 Grasas: 61,2 Carbohidratos: 147,6	<b>241,7</b>	 <b>Fuente:</b> Valdivieso (2016)
<b>Semana 6</b>				
<b>Menú: Calorías equilibradas</b>				
<b>Desayuno</b>	- Pan de plátano y frutos secos - Jugo natural	Proteínas: 48,2 Grasas: 79,6 Carbohidratos: 204,0	<b>331,85</b>	 <b>Fuente:</b> Lemoine (2018)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Brocheta de res - Granizado	Proteínas: 37,9 Grasas: 56,2 Carbohidratos: 152,8	<b>246,91</b>	 <b>Fuente:</b> Domínguez (2020)
<b>Menú: Desayunos nutritivos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Volován de jamón - Agua aromática	Proteínas: 47,7 Grasas: 83,7 Carbohidratos: 203,2	<b>334,6</b>	 <b>Fuente:</b> Martínez (2017)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Crumble de pera - Jugo de mora	Proteínas: 35,9 Grasas: 57,6 Carbohidratos: 149,8	<b>243,31</b>	 <b>Fuente:</b> (Grefa, 2016)
<b>Menú: Escogiendo mis alimentos</b>				
<b>Desayuno</b>	- Pastelitos de zanahoria blanca - Batido de fruta	Proteínas: 47,2 Grasas: 79,1 Carbohidratos: 201,3	<b>327,68</b>	 <b>Fuente:</b> García (2015)

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Pan de leche - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 28,4 Grasas: 60,9 Carbohidratos: 152,4	<b>241,71</b>	 <b>Fuente: Ruiz (2018)</b>
<b>Menú: Frutas coloridas</b>				
<b>Desayuno</b>	- Sánduche de cerdo - Gelatina	Proteínas: 50,3 Grasas: 77,5 Carbohidratos: 203,0	<b>330,8</b>	 <b>Fuente: Lovegrove (2020)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Budín de durazno - Agua natural	Proteínas: 31,2 Grasas: 63,0 Carbohidratos: 149,8	<b>243,96</b>	 <b>Fuente: Colosia (2020)</b>
<b>Menú: Genios en la cocina</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tigrillo de maduro - Infusión aromática (leche)	Proteínas: 49,1 Grasas: 85,0 Carbohidratos: 192,7	<b>326,72</b>	 <b>Fuente: Baquerizo (2019)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Seco de pollo - Limonada	Proteínas: 38,1 Grasas: 60,3 Carbohidratos: 151,9	<b>250,33</b>	 <b>Fuente: Sempere (2020)</b>
<b>Semana 7</b>				
<b>Menú: Higos de dulce</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tarta de zanahoria - Agua aromática	Proteínas: 46,7 Grasas: 82,6 Carbohidratos: 202,6	<b>331,97</b>	 <b>Fuente: Calderón (2011)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Ensalada de quinua, quesos - Jugo de durazno	Proteínas: 37,7 Grasas: 60,3 Carbohidratos: 148,8	<b>246,88</b>	 <b>Fuente: Durán (2016)</b>
<b>Menú: Jugos naturales</b>				
<b>Desayuno</b>	- Tostada francesa de sal - Jugo tomate	Proteínas: 50,8 Grasas: 81,6 Carbohidratos: 202,6	<b>334,98</b>	 <b>Fuente: Solís (2019)</b>

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Higos de dulce - Queso	Proteínas: 33,2 Grasas: 59,1 Carbohidratos: 147,2	<b>239,6</b>	 <b>Fuente: Haines (2020)</b>
<b>Menú: Los niños comen</b>				
<b>Desayuno</b>	- Quimbolito de chocolate - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 46,1 Grasas: 81,8 Carbohidratos: 202,6	<b>330,51</b>	 <b>Fuente: Unquera (2018)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tortillas de papa - Gelatina	Proteínas: 36,9 Grasas: 62,5 Carbohidratos: 151,3	<b>250,73</b>	 <b>Fuente: Pujol (2014)</b>
<b>Menú: Manitos cocinando</b>				
<b>Desayuno</b>	- Maduros al horno - Batido de melón	Proteínas: 49,1 Grasas: 78,9 Carbohidratos: 199,6	<b>327,63</b>	 <b>Fuente: Dinho (2016)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Cheesecake de mandarina - Agua natural	Proteínas: 35,6 Grasas: 61,7 Carbohidratos: 147,5	<b>244,83</b>	 <b>Fuente: Pruneda (2020)</b>
<b>Menú: Nuestros cereales</b>				
<b>Desayuno</b>	- Humita de dulce - Yogurt	Proteínas: 47,8 Grasas: 84,2 Carbohidratos: 202,9	<b>334,92</b>	 <b>Fuente: Garza (2020)</b>
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Choclo al horno - Jugo de fruta	Proteínas: 32,7 Grasas: 57,9 Carbohidratos: 151,3	<b>241,96</b>	 <b>Fuente: Pujol (2015)</b>
<b>Semana 8</b>				
<b>Menú: Ositos de chocolate</b>				
<b>Desayuno</b>	- Torta de fresa - Agua aromática	Proteínas: 47,4 Grasas: 81,3 Carbohidratos: 201,4	<b>330,18</b>	 <b>Fuente: Aloise (2019)</b>

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Seco de chanco - Limonada rosada	Proteínas: 37,8 Grasas: 58,4 Carbohidratos: 147,3	<b>243,54</b>	 <b>Fuente:</b> Baquerizo (2016)
<b>Menú: Pasteles de frutas</b>				
<b>Desayuno</b>	- Quiche de queso - Gelatina de naranja	Proteínas: 44,7 Grasas: 84,4 Carbohidratos: 203,5	<b>332,53</b>	 <b>Fuente:</b> Ortiz (2020)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tallarín con salsa - Granizado de fruta	Proteínas: 36,9 Grasas: 56,6 Carbohidratos: 152,4	<b>245,92</b>	 <b>Fuente:</b> Campos (2017)
<b>Menú: Quiero crecer</b>				
<b>Desayuno</b>	- Volován de pollo - Infusión aromática (leche)	Proteínas: 48,3 Grasas: 82,6 Carbohidratos: 203,6	<b>334,52</b>	 <b>Fuente:</b> Chávez (2013)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tarta de limón - Infusión aromática (agua)	Proteínas: 36,8 Grasas: 61,6 Carbohidratos: 146,2	<b>244,6</b>	 <b>Fuente:</b> Hernández (2018)
<b>Menú: Recién salidos del horno</b>				
<b>Desayuno</b>	- Empanadas de carne - Jugo de fruta	Proteínas: 49,5 Grasas: 79,3 Carbohidratos: 201,7	<b>330,55</b>	 <b>Fuente:</b> Hernández (2014)
<b>Refrigerio media mañana</b>	- Ensalada de habas - Gelatina de naranja	Proteínas: 36,4 Grasas: 61,5 Carbohidratos: 150,9	<b>248,87</b>	 <b>Fuente:</b> Prato (2019)
<b>Menú: Sabores diferentes</b>				
<b>Desayuno</b>	- Galletas con espinaca - Agua aromática	Proteínas: 40,6 Grasas: 78,1 Carbohidratos: 203,4	<b>322,16</b>	 <b>Fuente:</b> Sarabia (2019)

<b>Refrigerio media mañana</b>	- Tiramisú - Jugo de sandía	Proteínas: 33,9 Grasas: 59,8 Carbohidratos: 151,4	<b>245,18</b>	 <p><b>Fuente:</b> Franco (2018)</p>
--	--------------------------------	---	---------------	---



## CAPITULO 5

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En la sección que se presenta a continuación, se establecen las conclusiones y recomendaciones, después de haber realizado el análisis e interpretación de resultados obtenidos por el análisis documental y las entrevistas realizadas a expertos. Esto permitió la elaboración de la guía de menús cíclicos correspondientes para niños de 6 – 12 años de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7. A continuación, en función de cada objetivo específico planteado se presentan las conclusiones, y para finalizar se dan las respectivas recomendaciones.

#### 5.1. Conclusiones

En relación al primer objetivo específico, relacionado con el diagnóstico de los comportamientos en los escolares de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, el análisis documental permitió establecer que en la etapa escolar es importante desarrollar los hábitos alimenticios de los niños, es por ello, que una alimentación equilibrada en este rango de edad es primordial para disponer la cantidad de calorías dividida en 5 porciones diarias, que son recomendadas por los autores de los libros analizados. Por esta razón, tomando en cuenta por Rodríguez Elizabeth, Consultora de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), los niños deben consumir 1700 cal. diarias, las mismas que se distribuyeron de la siguiente manera: 20% correspondiente al desayuno, el 15% para la media mañana, 30% para el almuerzo, 15% para la media tarde y, por último, el 20% para la merienda.

De acuerdo al segundo objetivo específico, vinculado a la caracterización de los ciclos de menús con los alimentos que requieren los escolares de 6 – 12 años, se concluye que los macronutrientes y micronutrientes están presentes en el cuerpo humano en diferentes cantidades, por lo que, en el trabajo que se desarrolló solamente se tomó en consideración los macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono), ya que los mismos están presentes en mayor cantidad. En las tablas correspondientes a los grupos de alimentos se presentan las frutas, verduras, carnes, cereales, huevos, lácteos, entre otros; los mismos

que se mencionan a partir de la tabla 11 hasta la tabla 22. Cabe destacar que estos alimentos son accesibles y están disponibles a todas las personas, por lo que las preparaciones de las recetas de los menús cíclicos serán de manera fácil y sencilla.

Las guías alimentarias son herramientas que permiten poseer una referencia de los ingredientes y preparaciones que se deben realizar para los niños, tomando en consideración la edad de los escolares, en correspondencia con el tercer objetivo específico, que es el diseño de la guía de ciclos de menús nutricionalmente atractiva y saludable para los escolares de la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, los menús que se realizaron serán útiles tanto en el contexto familiar como en el ámbito escolar, ya que la elaboración de este tipo de menús acorde a las necesidades calóricas es primordial porque de esto depende la energía que los niños mantienen para realizar sus actividades diarias.

La guía de ciclos de menús que fue presentada en el capítulo 4, sección 4.6. que es el diseño de la guía de menús cíclicos fue tomando en cuenta únicamente el desayuno y media mañana, las cuales se distribuyeron de la siguiente manera, en el desayuno se utilizaron 340 cal. y en la media mañana 255 cal. En el caso de las recetas estándar son referenciales, ya que de las mismas se derivan las preparaciones de todos los menús cíclicos.

Para finalizar, se puede concluir que los niños de edad escolar imitan los hábitos alimenticios de las personas adultas que están a su alrededor, por ello se debe cuidar y mantener una alimentación saludable en los hogares, además que sería beneficioso hacerles partícipes de la compra y preparación de las comidas que van a ingerir para que se relacionen con todos los alimentos.

## **5.2. Recomendaciones**

Recomendaciones al director de la Carrera de Gastronomía

Sería importante que en la carrera de Gastronomía se refuerce el tema de la nutrición, porque ayudaría para que los estudiantes tengan mayor conocimiento para realizar menús de acuerdo a las diferentes edades de las personas, en el caso de los niños de edad escolar se observó que tanto los docentes de las

escuelas, personas encargadas de bares escolares y padres de familia no tienen conocimiento de las cantidades de alimentos que deberían proporcionar a los niños de 6 – 12 años para que mantengan una alimentación adecuada.

#### Recomendación al establecimiento investigado

En la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, se debería realizar capacitaciones a cargo de profesionales como nutricionistas y chefs que sepan de la alimentación infantil, en las cuales participen los docentes, padres de familia y personal del bar escolar para que obtengan conocimientos acerca de las cantidades que deben consumir los escolares, alimentos más recomendados, métodos y técnicas de preparación, ya que de esto los principales beneficiados son los niños.

#### Recomendación a los padres de familia

Los padres de familia deberían investigar y adentrarse en mayor profundidad a la alimentación de sus niños para evitar que se contraigan desequilibrios alimentarios y que su desarrollo sea óptimo. Como se está viviendo un tiempo de clases virtuales y los niños no están acudiendo a las escuelas los menús cíclicos se pueden preparar en los hogares, los padres de familia están en capacidad de preparar estas comidas, es por ello que las recetas son fáciles, los alimentos son accesibles y no son costosas.

#### Recomendación general

Se recomienda que las unidades educativas cuenten con un chef que esté encargado del bar escolar, además que tenga conocimiento de la alimentación infantil y que esté apto para la preparación de los menús escolares, ya que este aspecto es fundamental para que los niños adquieran los nutrientes adecuados para su rendimiento escolar y de sus demás actividades diarias. Por otra parte, sería importante contar con un nutricionista que apoye al chef para la creación de los menús que se prepararán para los escolares.

#### Recomendación a futuros investigadores



Es importante que se puedan realizar investigaciones sobre la alimentación de los niños de edad escolar, ya que es un grupo vulnerable que está expuesto al consumo de alimentos que no son beneficiosas para su salud, es por ello que se recomienda trabajar con este grupo de edad y ayudar con capacitaciones tanto a padres de familia, docentes y en mayor enfoque a las personas encargadas de bares escolares. Además, si se realizan guías sería de gran utilidad para que los responsables de la alimentación infantil tengan una referencia para la preparación de las comidas para niños.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Alimentación saludable:** Se refiere al consumo de alimentos que almacenen y mantengan un funcionamiento óptimo del organismo, proporcionando las cantidades correctas de energía y nutrientes, para conservar el estado de salud adecuando y evitar riesgo de sufrir enfermedades, además estos alimentos deben ser de calidad e inocuos (Revenga, 2013).

**Menús cíclicos:** Esta clase de menús son diseñados para realizar preparaciones para un determinado periodo de tiempo, terminada la etapa se puede volver a programar los menús sin necesidad de realizar unos nuevos, se los hace dependiendo de los gustos del grupo al que va dirigido y la temporada de la población (Torrijos, 2019).

**Edad escolar:** Es aquella etapa de 6 – 12 años de edad, donde el niño se desarrolla y empieza a formar conocimientos en la escuela, empiezan a tener ciertas preferencias musicales, deportivas, alimenticias, et., también tiene una gran actividad motriz, ejecutando movimientos más fluidos (Pérez & Merino, 2012).

**Comedores escolares:** Es un servicio complementario dentro de las unidades educativas, que debe enfocarse en la educación saludable de los niños, la higiene y la calidad de los alimentos que provee, debe ayudar al desarrollo de hábitos alimenticios adecuados (FAROS Sant Joan de Déu, 2019).

**Hábitos alimenticios:** Son las costumbres alimentarias que se han adquiriendo durante toda la vida, se desarrollan desde el nacimiento de los niños. Por ello, es importante que lleven una dieta equilibrada, variedad y que además se acompañe con ejercicio físico, ya que todo esto en conjunto es de gran ayuda para los escolares. La dieta variada comprende consumir todos los grupos de alimentos y que se proporcionen las cantidades adecuadas (Galarza, 2016).

**Calorías:** Es una medida de energía, cabe destacar que todos los alimentos tienen calorías que suplen al organismo de energía que se liberan cuando los alimentos se descomponen en la digestión, la energía puede ser utilizada al instante o estar almacenada para su uso posterior (Youdim, 2019).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Fuentes impresas

- Arias, F. (2012). *El Proyecto de la Investigación*, sexta edición. Caracas: Episteme, C.A. 143pp.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2008). *Guía de comedores escolares*. Madrid. 120pp.
- Balestrini, M. (2006). *Como se elabora el Proyecto de Investigación*; séptima edición. Caracas: BL Consultores Asociados. 248pp.
- Collaguazo, S. (2015). *Propuesta de menús nutricionales para niños en edad escolar de 5 a 11 años de la zona norte de la ciudad de Quito en la escuela fiscal mixta "Manuel Abad"*. Trabajo de Titulación. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial. Carrera de Gastronomía. 333pp.
- Constitución de la República del Ecuador. (2018). Decreto Legislativo. Ecuador.
- Cuero, J. (2017). *Propuesta de menús nutricionales para niños en edad escolar (5 a 11 años) de la zona "Centro-este" de la ciudad de Quito en el Centro de Educación Básica "Lucila Santos de Arosemena"*. Trabajo de Titulación. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial, Carrera de Gastronomía. 251pp.
- FAO. (2015). *Macronutrientes y micronutrientes*. 25pp.
- Galarza, V. (2016). *Hábitos alimentarios saludables*. Madrid: DISK PAPEL. 24 pp.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*, sexta edición. México: McGraw-Hill. Interamericana Editores, S.A. 634pp
- Heredia, S., Rodríguez, M., & Calderón, C. (21 de 12 de 2018). *Estado Nutricional de Escolares en una parroquia de la Ciudad de Riobamba*. *Qualitas*, 16, 9.
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) & Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. Guatemala: Serviprensa S.A.
- Ley Orgánica de Salud. (18 de 12 de 2015). El Congreso Nacional. Ecuador.
- Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria . (27 de 12 de 2010). Reformada y Expedida en el Registro Oficial. Ecuador.
- López, A., Carabias, L., & Díaz, E. (2011). *Ofertas gastronómicas*. Madrid: Paraninfo S.A. 333pp.
- Ministerio Coordinador de Desarrollo Social & Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2011). *Estrategia Nacional Intersectorial de desarrollo infantil integral*. Ecuador. 105pp.

- Ministerio de Salud Pública & Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia*. Ecuador. 26pp.
- Ministerio de Salud Pública. (2014). *Guía de alimentación, nutrición y actividad física para docentes*. Ecuador. 85pp.
- Ministerio de Salud Pública. (2018). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025*. Quito. 110pp.
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para docentes*. Quito. 45pp.
- Molina, V. (2008). *Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias*. Scielo.
- MSP & FAO. (2018). *Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. Quito - Ecuador.
- MSP & FAO. (2018). *Guías Alimentarias del Ecuador*. Quito - Ecuador. 240pp.
- Ministerio de Salud Pública. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para docentes*. Quito.
- Observatorio Social del Ecuador. (2018). *Situación de la niñez y adolescencia en el Ecuador, una mirada a través de los ODS*. Ecuador. 240pp.
- Parella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*, tercera edición. Caracas: FEDUPEL. 279pp.
- Recalde, K. (2012). *Chefs del Ecuador*. Ediecuatorial. 97pp.
- Requejo, A., & Ortega, R. (2000). *Nutriguia. Manual De Nutricion Clinica En Atencion Primaria*. Madrid: Complutense, S.A.
- Rodríguez, E. (2016). *Guía de Capacitación en Alimentación y Nutrición para Docentes y Comités de Alimentación Escolar*. Managua. 50pp.
- Ruíz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*, quinta edición. Bilbao: Universidad de Deusto. 342pp.
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Paraguay.
- Sociedades Canarias de Pediatría. (2012). *Guía pediátrica de la alimentación*. Santa Cruz: SOFPRINT, S.L.
- Tarbal, A. (2016). *Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada*. Barcelona: GRAMAGRAF sccl. 320pp.
- Yunga, C. (2015). *Relación de hábitos alimentarios y actividad física con el estado nutricional en escolares de la escuela Mercedes González*. Trabajo de Titulación. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Carrera de Nutrición Humana. 80pp.

## Fuentes internet

- ¿Cuáles son las razones para el consumo de 'comida chatarra'? (04 de 09 de 2014). *El Comercio*. En: <https://www.elcomercio.com/tendencias/razones-consumo-comida-chatarra.html>. Fecha de consulta 02: Junio 2020
- Actualidad Médica. (2018). *Medicina estética*. En: <https://www.medsteticpanama.com/nueva-investigacion-pan-arroz-pasta-y-papas-no-deben-estar-en-la-piramide-alimentaria/>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Agencia AFP. (26 de 10 de 2015). *El telégrafo*. En: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/oms-embutidos-y-fiambres-son-cancerigenos-la-carne-probablemente>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020
- Aloise, L. (23 de 02 de 2019). *Recetas Americanas*. En: <https://recetasamericanas.com/2019/02/23/angel-food-cake-pastel-del-angel/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Arguiñaño, E. (2017). *Cocina abierta*. En: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/pastel-platano-almendras-3025.html>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Asociación Española de Pediatría. (16 de 05 de 2019). *Niños de 6 a 11 años: cómo se desarrollan*. En: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/ninos-6-11-desarrollo>. Fecha de consulta: 03 Junio 2020
- Ávila, E. (2020). *Kiwilimón*. En: <https://www.kiwilimon.com/receta/saludables/sandwich-gourmet-de-atun>. Fecha de consulta: 23 Octubre 2020
- Ávila, L. (2012). *kiwilimón*. En: <https://www.kiwilimon.com/receta/postres/galletas-rellenas-de-mermelada>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Ávila, L. (2015). *kiwilimón*. En: <https://www.kiwilimon.com/receta/carnes-y-aves/brochetas-de-pollo-marinadas>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Bailon, T. (28 de 06 de 2017). *Revolución*. En: <https://revolucion.news/tostadas-francesas-rellenas/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Baquerizo, P. (2016). *La revista*. En: <http://www.larevista.ec/gastronomia/la-cocina-de-patricia/seco-de-chancho> Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Baquerizo, P. (2019). *El Universo*. En: <https://www.eluniverso.com/larevista/2019/08/04/nota/7452129/ganador-raices>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Baticón, S. (13 de 12 de 2019). *Hola.com*. En: <https://www.hola.com/cocina/tecnicas-de-cocina/20191213156228/como-hacer-volovanes-caseros-recetas/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.

- Becerra, V. (11 de 08 de 2016). *Biotrendies*. En: <https://biotrendies.com/rankings/frutos-secos/mas-fibra>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020
- Benito, L. (05 de 03 de 2015). *Bioguía*. En: [https://www.bioguía.com/alimentacion/tacitas-de-granola-con-yogurt-y-frutas\\_29273821.html](https://www.bioguía.com/alimentacion/tacitas-de-granola-con-yogurt-y-frutas_29273821.html). Fecha de consulta: 24 Octubre 2020.
- Berrios, A. (07 de 07 de 2020). *Bizcochos y sancochos*. En: <https://www.bizcochosysancochos.com/2020/07/enrollado-papa-relleno.html>. Fecha de consulta: 23 Octubre 2020.
- Bonilla, M. (24 de 03 de 2015). *El Español*. En: [https://www.elespanol.com/cocinillas/actualidad-gastronomica/20150324/guia-rapida-usar-especias-cocina/20497953\\_0.html](https://www.elespanol.com/cocinillas/actualidad-gastronomica/20150324/guia-rapida-usar-especias-cocina/20497953_0.html). Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Burke, M. (03 de 01 de 2019). *Blogspot*. En: <https://losnima.blogspot.com/2019/01/los-platos-tipicos-de-morona-santiago.html>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Calabrese, G. (10 de 06 de 2016). *El Gourmet*. En: <https://elgourmet.com/receta/aderezos-y-salsas-emulsionadas>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Calderón, E. (12 de 10 de 2011). *Thermorecetas*. En: <https://www.misthermorecetas.com/2011/10/12/pastel-de-zanahoria-carrot-cake/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Campos, P. (03 de 03 de 2017). *Cocina y vino*. En: <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/tips/3-sencillos-pasos-para-emplatado-espaguetis/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Carreño, N. (2015). *Fundación Argentina*. En: <https://www.argentinadiabetes.org/hidratos-simples-o-complejos-cuales-son-y-como-elegir/>. Fecha de consulta: 25 Octubre 2020
- Castro, M. (2017). *ABC Alimentos*. En: <https://www.revistaalimentos.com/ediciones/ed-47-experiencia-y-sabor-exportar-cacao-de-calidad/abc-de-los-aceites-y-las-grasas/>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Centro Corporativo EKOPARK. (2015). *OPS Ecuador*. En: [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1638:etiquetado-de-alimentos-procesados-politica-publica-saludable-de-ecuador-se-presenta-en-reunion-de-representantes-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud-participan-representantes-d](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1638:etiquetado-de-alimentos-procesados-politica-publica-saludable-de-ecuador-se-presenta-en-reunion-de-representantes-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud-participan-representantes-d). Fecha de consulta: 15 Junio 2020
- Chacón, P. (2017). *La cocina de Pao*. En: <http://lacocinadepao.com/receta/empanadas-de-platano-dulce-rellenas-de-vegetales/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020

- Chang, P. (08 de 03 de 2017). *Recetas gratis*. En: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-galletas-con-chispas-de-chocolate-caseras-35926.html>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020
- Chávez, E. (16 de 01 de 2013). *El jardín de mis recetas*. En: <https://eljardindemisrecetas.blogspot.com/2013/01/volovanes-de-pollo-y-champinones.html>. Fecha de consulta: 10 Agosto 2020.
- Clemente, E. (2016). *Directo al Paladar*. En: <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/te-sorprendera-saber-cual-fue-el-origen-del-menu-del-dia>. Fecha de consulta: 27 Mayo 2020
- Colosia, E. (2020). *Cocina delirante*. En: <https://www.cocinadelirante.com/receta/postre/receta-budin-de-durazno>. Fecha de consulta: 08 Agosto 2020
- Cruz, M. (16 de 06 de 2015). *Elaboración del menú en servicios de alimentación y gastronomía*. En: <https://www.gestiopolis.com/elaboracion-del-menu-en-servicios-de-alimentacion-y-gastronomia/>. Fecha de consulta: 03 Junio 2020
- Desnutrición infantil en Ecuador: más de tres décadas en estado crítico. (03 de 11 de 2019). *La Hora*. En: <https://lahora.com.ec/noticia/1102283754/desnutricion-infantil-en-ecuador-mas-de-tres-decadas-en-estado-critico->. Fecha de consulta: 17 Mayo 2020
- Díaz, I. (14 de 06 de 2019). *Sabor y Estilo*. En: <https://saboryestilo.com.mx/voy-al-super/sandwiches-divertidos-para-ninos-de-regreso-a-clases/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020
- Dinho, E. (2016). *My colombian*. En: <https://www.mycolombianrecipes.com/es/platanos-asados-con-bocadillo-y-queso>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Domínguez, L. (2020). *La cocina de Loli*. En: <http://lacocinadelolidominguez.es/brochetas-de-pollo-al-horno-tiernas-y-muy-sabrosas>. Fecha de consulta: 08 Agosto 2020
- Durán, A. (2015). *La Constitución*. En: <https://www.derechoecuador.com/la-constitucion>. Fecha de consulta: 20 Mayo 2020
- Durán, L. (10 de 08 de 2016). *Recetas gratis*. En: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-de-quinoa-y-queso-53080.html>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- FAO. (2017). *El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo*. En: <http://www.fao.org/3/a-l7787s.pdf>. Fecha de consulta: 17 Mayo 2020.
- FAO. (2020). *Guías alimentarias basadas en alimentos*. En: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>. Fecha de consulta: 26 Mayo 2020,

- FAROS Sant Joan de Déu. (09 de 03 de 2016). *FAROS*. En: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/potenciar-consumo-frutas-verduras-ninos-traves-educacion>. Fecha de consulta: 18 Mayo 2020.
- FAROS Sant Joan de Déu. (03 de 09 de 2019). *Observatorio de la salud de la infancia y la adolescencia*. En: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/beneficios-ninos-coman-comedor-escolar>. Fecha de consulta: 02 Agosto 2020.
- Fogliatto, M. (30 de 03 de 2019). *Okdiario*. En: <https://okdiario.com/recetas/tosta-queso-espinacas-30936>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Franco, I. (18 de 10 de 2018). *Recetas de Isabel*. En: <https://recetasdeisabel.com/postre-de-tiramisu/>. Fecha de consulta: 10 Agosto 2020.
- Funes, A. (28 de 07 de 2020). *El Español*. En: [https://www.elespanol.com/como/brochetas-frutas-divertidas-originales-fiestas-verano/508450159\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/brochetas-frutas-divertidas-originales-fiestas-verano/508450159_0.html). Fecha de consulta: 24 Octubre 2020.
- Garay, E. (2020). *Cocina Delirante*. En: <https://www.cocinadelirante.com/receta/carne/receta-chuletas-con-mango>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- García, A. (07 de 10 de 2015). *Amor comestible*. En: <http://amorcomestible.com/2015/10/tortitas-de-zanahoria-blanca-con-ensalada-de-quinua-negra/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- García, A. (09 de 2015). *Anna recetas fáciles*. En: <http://www.annarecetasfaciles.com/2015/09/crepes-de-jamon-y-queso-light.html#comment-1517>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- García, R. (2016). *Revista Gastronómica*. En: <https://www.miarevista.es/salud/articulo/huevos-por-que-hay-tanta-variedad-841581678791>. Fecha de consulta: 08 Agosto 2020.
- Garza, R. (22 de 06 de 2020). *Cookpad*. En: <https://cookpad.com/pa/recetas/12969215-humitas-dulces>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Gómez, H. (2015). *kiwilimón*. En: <https://www.kiwilimon.com/receta/pastas/pizza-de-champinones-en-forma-de-corazon>. Fecha de consulta: 28 Julio 2020.
- Gottau, G. (21 de 08 de 2019). *Vitónica*. En: <https://www.vitonica.com/alimentos/verduras-legumbres-hortalizas-que-distingue-a-unas-otras>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Grefa, A. (25 de 02 de 2016). *istock*. En: <https://www.istockphoto.com/es/foto/crumble-de-pera-de-chocolate-gm510641836-86343639>. Fecha de consulta: 10 Agosto 2020.
- Gross, O. (2020). *El gourmet*. En: <https://elgourmet.com/receta/tarta-crocante-de-manzanas-2>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.



- Guerrero, A. (2015). *Vix*. En: <https://www.vix.com/es/users/alejandra-guerrero>. Fecha de consulta: 24 Octubre 2020.
- Haines, D. (03 de 03 de 2020). *Qué cosa*. En: <https://quecosa.co/postres-ecuatorianos/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Hernández, A. (09 de 09 de 2015). *Recetas gratis*. En: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-arroz-con-pollo-ecuatoriano-56947.html>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Hernández, A. (14 de 09 de 2018). *Hola.com*. En: <https://www.hola.com/cocina/noticiaslibros/galeria/20180914128988/mejores-tartas-de-limon-espana-ah/1>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Hernández, D. (18 de 09 de 2018). *Gastro Glam*. En: <https://www.gastroglam.co/platos-fuertes/canastas-de-platano/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Hernández, M. (2014). *kiwilimón*. En: <https://www.kiwilimon.com/receta/postres/empanadas-de-mermelada-de-fresa>. Fecha de consulta: 10 Agosto 2020.
- Hidalgo, P. (03 de 11 de 2014). *iStock*. En: <https://www.istockphoto.com/es/foto/quimbolitos-postres-tradicionales-de-ecuador-gm521576299-50346368>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Jiménez, G. (2020). *Dietética y salud*. En: <http://www.revistadieteticaysalud.com/index.php/los-cereales-son-tan-ricos-en-proteinas-como-la-carne/>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Jiménez, J. (09 de 12 de 2016). *Atrévete y cocina*. En: <https://atreveteycocina.com/postres/postre-tres-leches-banado-en-salsa-de-moras/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- La Unidad Educativa Bicentenario cumple 11 años. (18 de 11 de 2019). *Últimas Noticias*. En: <https://www.ultimasnoticias.ec/las-ultimas/unidad-educativa-bicentenario-aniversario-quito.html>. Fecha de consulta: 17 Mayo 2020.
- Lemoine, E. (02 de 03 de 2018). *Savoirfaire*. En: <https://enrilemoine.com/2018/03/02/pan-avena-banana-receta/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Lovegrove, M. (2020). *El gourmet*. En: <https://elgourmet.com/receta/sandwiches-de-cerdo>. Fecha de consulta: 08 Agosto 2020.
- Mardelli, Y. (17 de 10 de 2017). *EME de mujer*. En: <https://us.emedemujer.com/cocina/recetas/rollos-de-canela/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Martínez, M. (25 de 07 de 2017). *México en mi cocina*. En: <https://www.mexicoenmicocina.com/volovanes-de-chori-queso/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.

- Martínez, V. (30 de 07 de 2020). *Mejor con salud*. En: <https://mejorconsalud.com/3-maneras-de-preparar-barritas-energeticas-caseras/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Martins, A. (2020). *Gastronomías*. En: [https://www.gastronomias.com.pt/receita\\_de\\_entradas\\_tamales\\_lojano\\_equador\\_2514.html](https://www.gastronomias.com.pt/receita_de_entradas_tamales_lojano_equador_2514.html). Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Melara, J. (27 de 03 de 2018). *Cocina fácil*. En: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/waffles-con-fruta/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Melara, J. (30 de 04 de 2019). *Cocina fácil*. En: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/sandwich-de-figuras-para-ninos-gallina/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Méndez, V. (07 de 07 de 2015). *Elaboración de un menú equilibrado para restaurantes*. En: <https://www.gestiopolis.com/elaboracion-de-un-menu-equilibrado-para-restaurantes/>. Fecha de consulta: 02 Junio 2020.
- Moreno, J., & Galiano, M. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. En: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf). Fecha de consulta: 19 Mayo 2020.
- Noria, G. (2020). *Recetas 123*. En: <https://recetas123.net/ceviches/ceviche-de-pollo/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Ortiz, S. (2020). *El gourmet*. En: <https://elgourmet.com/receta/quiche-lorraine-integral>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Oteiza, B. (2020). *Cocina abierta*. En: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/carnes/chuletas-cerdo-fritas-pure-patatas-16783.html>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Pacull, J. (09 de 11 de 2018). *M360*. En: <https://www.m360.cl/noticias/lifestyle/gourmet/dia-del-brownie-cebralo-con-estas-ricas-preparaciones/2018-11-09/125608.html>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Pérez, J. (12 de 10 de 2017). *Tipos de menús en un restaurante*. En: <https://www.docsity.com/es/tipos-de-menu-en-un-restaurante/2241448/>. Fecha de consulta: 02 Junio 2020.
- Pérez, J., & Merino, M. (2012). *Definicion.de*. En: <https://definicion.de/escolar/>. Fecha de consulta: 02 Agosto 2020.
- Pinna, D. (2020). *El gourmet*. En: <https://elgourmet.com/receta/pizza-di-salchicha-fresca-y-girgolas>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Porro, F. (14 de 02 de 2017). *Placer al plato*. En: <https://placeralplato.com/aperitivos/empanadas-en-forma-de-corazon>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.

- Prato, J. (2019). *La cocina de Johanna Prato*. En: <https://www.johaprato.com/receta/ensalada-con-pollo>. Fecha de consulta: 10 Agosto 2020.
- Pruneda, A. (2020). *Cocina delirante*. En: <https://www.cocinadelirante.com/receta/postre/cheesecake-de-mandarina-receta>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Pujol, L. (2013). *Recetas de Layla*. En: <https://www.laylita.com/recetas/arroz-con-leche/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Pujol, L. (2014). *Recetas de Layla*. En: <https://www.laylita.com/recetas/llapingachos/>. Fecha de consulta: 08 Agosto 2020.
- Pujol, L. (2015). *Recetas de Layla*. En: <https://www.laylita.com/recetas/choclos-asados-con-salsa-de-queso/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020.
- Ramírez, D. (06 de 03 de 2018). *Gastronomía*. En: <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7854/desayuno-o-cena-hagamos-tortillas-de-verde>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Ramos, M. (26 de 07 de 2016). *Nutrición, salud y deporte*. En: <https://www.hsnstore.com/blog/3-ideas-para-hacer-muffins-cupcakes-fitness/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Rengel, D. (15 de 11 de 2019). *Comidas típicas de Cayambe*. En: <https://comidascayambe.blogspot.com/2019/11/comids-tipicas-de-cayambe-d-y-m.html>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Revenga, J. (25 de 03 de 2013). *El nutricionista de la General*. En: <https://juanrevenga.com/2013/03/que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-deberian-ser-sus-caracteristicas/>. Fecha de consulta: 02 Agosto 2020.
- Ricci, I. (30 de 07 de 2017). *Gastronoming*. En: <http://www.gastronoming.com/2017/07/30/seco-de-carne/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Roberti, N. (2016). *Mamá especial*. En: <https://www.mamaespecial.com/arepas-de-yuca>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Ruiz, V. (13 de 06 de 2018). *Gastronomía&Cía*. En: <https://gastronomiaycia.republica.com/2018/06/13/hoy-cocinas-tu-pulguitas-de-pan-de-leche/>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Sáenz, A. (23 de 06 de 2017). *Diario digital de Cienfuegos*. En: <http://www.5septiembre.cu/frutas-sinonimo-de-salud/>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Sánchez, J. (2019). *El Universo*. En: <https://www.eluniverso.com/larevista/2019/04/01/nota/7263653/alimentacion-adecuada-que-ninos-tengan-energias-clases>. Fecha de consulta: 30 Mayo 2020.

- Sarabia, J. (20 de 04 de 2019). *Julia y sus recetas*. En: <https://www.juliaysusrecetas.com/2019/04/galletas-saladas-de-queso-y-aceitunas.html>. Fecha de consulta: 25 Octubre 2020.
- Sempere, E. (2020). *El gourmet*. En: <https://elgourmet.com/receta/seco-de-pollo>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Shevtzoff, E. (30 de 10 de 2019). *Diet doctor*. En: <https://www.dietdoctor.com/es/recetas/keto-rollos-de-queso>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Solís, K. (15 de 07 de 2019). *La voz del muro*. En: <https://lavozdelmuro.net/deliciosas-tostadas-de-huevo-y-queso-para-preparar-en-el-horno-mientras-te-aseas-por-la-manana/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020
- Soto, R. (25 de 03 de 2020). *The happening*. En: <https://thehappening.com/recetas-faciles-dia-del-waffle/>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Steele, M. (2020). *Lecturas*. En: [https://www.lecturas.com/recetas/ensalada-lentejas-pollo-y-manzana\\_3601.html/4](https://www.lecturas.com/recetas/ensalada-lentejas-pollo-y-manzana_3601.html/4). Fecha de consulta: 23 Octubre 2020.
- Tabuenca, E. (2019). *Un como*. En: <https://comida.uncomo.com/receta/como-hacer-galletas-de-naranja-34785.html>. Fecha de consulta: 06 Agosto 2020.
- Torres, L. (14 de 09 de 2014). *Vivir Ecuador*. En: <http://vivirecuador.com/blog/952/el-delicioso-ceviche-volquetero>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.
- Torrijos, L. (13 de 07 de 2019). *Comedores Industriales*. En: <https://comedores-industriales.com.mx/planeacion-de-menus-fijos-vs-menus-ciclicos/>. Fecha de consulta: 24 Mayo 2020.
- Trejo, M. (2017). *El Universal*. En: <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2017/07/10/que-le-pasaria-nuestro-cuerpo-si-dejamos-de-consumir-lacteos>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.
- Unquera, C. (10 de 08 de 2018). *Recetario online*. En: <https://recetarioonline.com/quimbolitos-pastelitos-echos-a-vapor-envueltos-en-hojas/>. Fecha de consulta: 09 Agosto 2020
- Valdivieso, J. (10 de 05 de 2016). *Cookpad*. En: <https://cookpad.com/eeuu/recetas/727600-mousse-de-maracuya>. Fecha de consulta: 08 Agosto 2020.
- Valenzuela, A. (2018). *El Independiente*. En: <https://www.elindependiente.com/futuro/2017/01/08/azucar-dulce-veneno/>. Fecha de consulta: 08 Julio 2020.

- Ventura, A. (13 de 07 de 2019). *Inspirulina*. En: <https://www.inspirulina.com/sabias-que-el-desayuno-es-el-alimento-mas-importante-del-dia.html>. Fecha de consulta: 23 Octubre 2020.
- Youdim, A. (08 de 2019). *Manual MSD*. En: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/calor%C3%ADas>. Fecha de consulta: 02 Agosto 2020.
- Zurita, A. (15 de 05 de 2017). *iStock*. En: <https://www.istockphoto.com/es/foto/crepes-con-frutas-para-ni%C3%B1os-gm683503596-125451101>. Fecha de consulta: 05 Agosto 2020.

# **ANEXOS**

**Anexo 1: Ficha de revisión bibliográfica**

Libro	
Autor	
Edición	
Año de publicación	
País	
Editorial	
Resumen	

**Anexo 2: Guion de entrevistas**

<b>Entrevista Estructurada</b>	
<b>Entrevistado</b>	
<b>Ocupación</b>	
<b>Nivel Académico</b>	
<p><b>Introducción:</b> Reciba un cordial saludo, el motivo de la presente entrevista es recabar información acerca de la definición y como se elaboran las guías alimentarias y los menús cíclicos, además la importancia de proponer una guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Municipal Milenio "Bicentenario", ubicado al sur de Quito.</p>	
<b>Preguntas abiertas</b>	
1. ¿Por qué considera usted importante la elaboración de una guía de menús para niños de edad escolar?	
2. A partir de una guía alimentaria (GABAS), ¿Qué propuestas alternativas podría sugerir usted para niños de 6 – 12 años de edad?	
3. Desde su punto de vista, ¿En dónde recibe el niño alimentación más saludable tomando en cuenta el contexto comedor escolar y el núcleo familiar?	
4. ¿Cuáles deberían ser las principales pautas nutricionales en los comedores escolares, en el sur de Quito?	
5. Según su conocimiento indique usted, ¿Qué características deben tener los ciclos de menú adecuado para niños de edad escolar?	
6. De acuerdo a su criterio, considera que la guía de ciclos de menús sería una solución para la alimentación saludable de los niños de 6 – 12 años. Explique porqué.	



**Anexo 3: Validación del instrumento. Nutrición**

Juicio de Expertos					
Identificación del Experto					
Nombre y Apellido	Titulo / Especialidad		Cargo que desempeña		
Carla Caicedo	Licda. en Nutrición Humana, MgST.		DIRECTORA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		
Cuadro de Validación. Guion de entrevistas					
Dimensión	Instrumento				Observaciones
	Items	Dejar	Modificar	Eliminar	
Guía de ciclos de menús	1		X		Comentario en el cuestionario
	2		X		"
	3	X			
	4		X		"
	5		X		"
	6	X			

**NOTA:** Las observaciones que se realicen, serán referidas a claridad de la pregunta, redacción u otras especificaciones que considere necesarias.

  
 \_\_\_\_\_  
 Firma del Experto

**Anexo 4:** Validación del instrumento. Gastronomía

Juicio de Expertos					
Identificación del Experto					
Nombre y Apellido		Título / Especialidad		Cargo que desempeña	
Carlos Urquiza		Ing. en Alimentos		Docente Gastronomía	
Cuadro de Validación. Guion de entrevistas					
Dimensión	Instrumento				Observaciones
	Ítems	Dejar	Modificar	Eliminar	
Guía de ciclos de menús	1	✓			Es guía nutricional o alimentaria.
	2		✓		Hay varias guías alimentarias.
	3	✓			
	4		✓		Presenta similitud a anterior
	5	✓			
	6	✓			

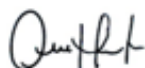
**NOTA:** Las observaciones que se realicen, serán referidas a claridad de la pregunta, redacción u otras especificaciones que considere necesarias.

Firma del Experto

**Anexo 5:** Validación del instrumento. Investigación

Juicio de Expertos					
Identificación del Experto					
Nombre y Apellido	Título / Especialidad		Cargo que desempeña		
Oscar Alberto Morales	Licenciado en Educación		Profesor tiempo parcial		
Cuadro de Validación. Guion de entrevistas					
Dimensión	Instrumento				Observaciones
	Items	Dejar	Modificar	Eliminar	
Guía de ciclos de menús	1		x		
	2	x			
	3	x			
	4	x			
	5	x			
	6		x		
Cuadro de Validación. Ficha de revisión bibliográfica					
Documentos bibliográficos	Cuadro	x			

**NOTA:** Las observaciones que se realicen, serán referidas a claridad de la pregunta, redacción u otras especificaciones que considere necesarias.



\_\_\_\_\_  
Firma del Experto

**Anexo 6:** Ficha bibliográfica. Manual de alimentación

<b>Libro</b>	Manual de la Alimentación Escolar Saludable
<b>Autor</b>	Lic. Nut. Patricia Serafín
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2012
<b>País</b>	Paraguay
<b>Editorial</b>	
<b>Resumen:</b> La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes.	

**Anexo 7:** Ficha bibliográfica. Guía de alimentación

<b>Libro</b>	Guía de alimentación, nutrición y actividad física para docentes.
<b>Autor</b>	Ministerio de Salud Pública
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2014
<b>País</b>	Ecuador
<b>Editorial</b>	
<b>Resumen:</b> Una adecuada alimentación asegura el buen vivir; es importante establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las escuelas y colegios, pues en este lugar, es en donde los niños/niñas pasan la mayor parte de tiempo. Cabe recalcar que es muy importante poner especial atención en la etapa escolar, al ser éste un período de constante crecimiento y desarrollo. El objetivo de la guía es brindar información útil y sencilla sobre el correcto crecimiento y desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, así como los problemas de malnutrición que en ellos se pueden presentar; también brindar recomendaciones en cuanto a alimentación y nutrición siendo éstas herramientas fundamentales para mejorar la salud y el rendimiento escolar.	

**Anexo 8:** Ficha bibliográfica. Alimentación del escolar

<b>Libro</b>	Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente
<b>Autor</b>	Moreno, J & Galiano, M
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2015
<b>País</b>	Madrid
<b>Editorial</b>	Pediatría Integral
<b>Resumen:</b> No existe ninguna duda sobre la importancia que la alimentación en los primeros años de vida, junto al establecimiento de hábitos de vida saludables, tienen en la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida; además, los hábitos alimentarios se establecen en esos primeros años y permanecen en el tiempo. Para adecuar la ingesta de energía y nutrientes a las necesidades de cada niño, es preciso conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, y tener en cuenta, además, las diferencias personales, condicionadas en parte por su grado de actividad, así como sus circunstancias sociales. Después de un periodo de crecimiento rápido, la alimentación está dirigida por los padres y supervisada por el pediatra, la etapa escolar (6 a 12 años), es de crecimiento moderado, donde adquieren relieve progresivo los aspectos sociales de la comida –la familia, el contexto social y escolar–. Los padres de familia deben sembrar y afianzar las bases de la alimentación futura y demás hábitos de vida saludables.	

**Anexo 9:** Ficha bibliográfica. Macro y micronutrientes

<b>Libro</b>	Macronutrientes y micronutrientes
<b>Autor</b>	FAO
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2015
<b>País</b>	España
<b>Editorial</b>	
<b>Resumen:</b> El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que de micronutrientes para funcionar correctamente. Generalmente, en esta categoría se incluyen el agua, los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Los macronutrientes (excepto el agua) también pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. En el caso de los micronutrientes incluyen los minerales y las vitaminas. A diferencia de los macronutrientes, el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Estos son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo.	

**Anexo 10:** Ficha bibliográfica. Guía de capacitación en alimentación

<b>Libro</b>	Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar
<b>Autor</b>	Rodríguez Elizabeth
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2016
<b>País</b>	Managua
<b>Editorial</b>	FAO
<b>Resumen:</b> Una buena nutrición es consecuencia de una alimentación saludable, los alimentos son indispensables para la vida, ya que suministran al organismo energía y sustancias necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. La alimentación es un proceso voluntario a través del cual la persona se proporciona sustancias aptas para el consumo, las modifica cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y pasándolas al organismo. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos. Cabe destacar que la formación de personal en la comunidad educativa es muy importante porque contribuye a que los niños mejoren su alimentación y nutrición, especialmente en la preparación higiénica de los alimentos y la prevención de enfermedades en los niños en las edad escolar.	



**Anexo 11:** Ficha bibliográfica. Guía para una alimentación infantil

<b>Libro</b>	Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada
<b>Autor</b>	Tarbal Arian
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2016
<b>País</b>	Barcelona
<b>Editorial</b>	GRAMAGRAF
<b>Resumen:</b> La alimentación desempeña un papel destacado en nuestras vidas, ya no solo por mera supervivencia sino porqué, cumple un rol muy importante para nuestro estado de salud en general, tanto físico como mental. Es además un acto social y cultural, se debe tener unos correctos hábitos y conductas para mantener la salud, el desarrollo normal y maduración de los niños y adolescentes. Los requerimientos energéticos en niños y adolescentes son muy variables, dependiendo de la edad, los niveles totales de actividad y el grado de desarrollo. La alimentación nutritiva en niños es un acto que está ligado a los hábitos que se observan en sus hogares, además, del ámbito escolar, ya que es ahí donde pasan la mayoría de su tiempo, cuando las comidas principales están presentes.	

**Anexo 12:** Ficha bibliográfica. Guía de comedores

<b>Libro</b>	Guía de comedores escolares
<b>Autor</b>	Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2008
<b>País</b>	Madrid
<b>Editorial</b>	
<p><b>Resumen:</b> La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, ya que en ella se inicia el proceso de madurez del individuo en todos sus aspectos. La alimentación es el factor extrínseco más importante que determina el crecimiento y desarrollo del individuo durante la infancia., los requerimientos de los distintos nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta. Por ello, una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud es, sin duda, un objetivo prioritario para familias y educadores, pues cualquier malnutrición, por exceso o por defecto, puede tener repercusiones a corto y largo plazo. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, el comedor escolar puede y debe ser, por tanto, un marco en el que día a día se adquieran hábitos alimentarios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición durante toda la vida.</p>	

**Anexo 13:** Ficha bibliográfica. Guía pediátrica

<b>Libro</b>	Guía pediátrica de la alimentación
<b>Autor</b>	Sociedades Canarias de Pediatría
<b>Edición</b>	
<b>Año de publicación</b>	2012
<b>País</b>	Santa Cruz
<b>Editorial</b>	SOFPRINT, S.L
<b>Resumen:</b> Los hábitos alimentarios, la actividad física y los estilos de vida son cruciales en la niñez para prevenir la aparición de las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, además, mantener un estado óptimo de las funciones de los diferentes órganos, para un envejecimiento saludable. Durante la etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respecto a la que tuvo en el primer año de vida y la que tendrá posteriormente durante la adolescencia. La adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia, es importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación, que se mantendrán en etapas posteriores de la vida. Se ha de procurar establecer un horario organizado, no estricto, pero sí regular, que incluya el desayuno y comidas organizadas, que completen los requerimientos energéticos diarios.	

**Anexo 14:** Ficha bibliográfica. Tabla de composición de alimentos

<b>Libro</b>	Tabla de composición de alimentos de Centroamérica
<b>Autor</b>	Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) & Organización Panamericana de la Salud (OPS)
<b>Edición</b>	Segunda
<b>Año de publicación</b>	2012
<b>País</b>	Guatemala
<b>Editorial</b>	Serviprensa, S.A.
<b>Resumen:</b> Las tablas de composición de los alimentos constituyen un instrumento fundamental e imprescindible para profesionales agricultores, nutricionistas, agroindustria, planificación alimentaria nutricional y para el público en general. Su objetivo principal es dar a conocer las características nutricionales de cada alimento para la elaboración de dietas o menús individuales o colectivos, para distintos grupos de edad y condiciones socioeconómicas. En la industria alimentaria se utiliza para la formulación del etiquetado nutricional y la formación de nuevos productos, además, es una herramienta para la elaboración de hojas de balance, definición de la canasta básica de alimentos y la elaboración de guías alimentarias.	