

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de titulación para la obtención de Ingeniería en Administración de Empresas
Gastronómicas.

Título del Trabajo de Titulación:

**ELABORACIÓN DE MENÚS CÍCLICOS BASADOS EN LAS GUIAS ALIMENTARIAS
DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR DE
CALDERON "CASALES" BUENAVENTURA**

Autor:

Karla Estefanía Llumigusín Núñez

Directora:

Marcela García, Mgst.

Mayo, 2022

CARTA DE APROBACION DEL TUTOR

Estimado (a)

Director(a) de la Carrera de Gastronomía

Mgst. Juan Francisco Romero

Presente

Yo, Marcela García directora del trabajo de titulación realizado por Karla Estefanía Llumigusín Núñez, estudiante de la carrera de gastronomía, informo haber revisado el presente documento titulado. Elaboración de menús cíclicos basados en las guías alimentarias del Ecuador para el Centro de experiencia del adulto mayor de Calderón "Casales" buenaventura, 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 en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Mgst. Marcela García Ulloa

Directora del trabajo de titulación

CARTA DE AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de Titulación **ELABORACIÓN DE MENÚS CÍCLICOS BASADOS EN LAS GUIAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR DE CALDERON “CASALES” BUENAVENTURA**, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de este documento disponible para su lectura y lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.



Karla Estefanía Llumigusín N.
No. de cedula de ciudadanía: 175488425-0
Quito, 13 de mayo del 2022. DM

AGRADECIMIENTOS

Al finalizar un trabajo tan arduo como el desarrollo del trabajo de titulación es inevitable agradecer a aquellas personas que me acompañaron en este camino. El análisis objetivo te muestra inmediatamente que la magnitud de ese aporte hubiese sido imposible sin la participación de personas e instituciones que han facilitado las cosas para que este trabajo llegue a un feliz término. Por ello, es para mí un verdadero placer utilizar este espacio para expresar mi agradecimiento a la UNIBE, por brindar una excelencia académica a través de sus programas educativos y su personal docente. Debo agradecer de manera especial y sincera a la Mgst. Marcela García, por aceptarme para realizar este trabajo de titulación el cual bajo su dirección finalizó con el éxito esperado. Su apoyo y su confianza en mi trabajo y su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte invaluable, no solo en el desarrollo del trabajo, sino también en mi formación como investigador. De igual forma agradezco a la Institución del Patronato Municipal San José y a los Centros de Experiencia con el Adulto Mayor, por permitirme hacer uso sus instalaciones como campo propio de realización de la Investigación (Anexo 1).

DEDICATORIA

La presente tesis se la dedico a mi familia, principalmente a mis Padres por su apoyo incondicional en mi formación como profesional, brindándome de sus consejos, oportunidades y recursos para lograrlo, a mi hija Sofia, por ser un pilar fundamental en mi vida y enseñarme hacer paciente, agradezco a mi Dios por darme la fuerza necesaria y entender que de las caídas más fuertes se aprende y se persigue los sueños, agradezco a las personas que estudiaron mi tesis y me ayudaron a culminar con mi sueño de ser Ingeniera.

Karla Estefania Llumigusín Nuñez

INDICE GENERAL	
CARTA DE APROBACION DEL TUTOR	ii
CARTA DE AUTORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
DEDICATORIA.....	v
INDICE DE CUADROS	viii
INDICE DE GRÁFICOS	ix
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE IMÁGENES	xi
INDICE DE ANEXOS	xii
RESUMEN	xiii
CAPITULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1. INTRODUCCION.....	14
1.1 Presentación del Problema	15
1.2 Justificación.....	18
1.3 Objetivos de la Investigación.....	19
1.3.1. Objetivo General	19
1.3.2. Objetivos Específicos	19
CAPITULO II	20
MARCO TEORICO	20
2.1 Antecedentes de la investigación	20
2.2 Bases Teóricas	22
2.2.1 Patrones alimentarios actuales.....	22
2.2.2 Alimentos Funcionales para el Adulto Mayor.....	24
2.2.3 Requerimientos nutricionales en el adulto.	25
2.2.4 Practicas alimentarias saludables para el adulto mayor.	27
2.2.5 Estilos de vida del adulto mayor	27
2.2.6 Guías Alimentarias Saludables	28
2.2.7 Menú.....	29
2.2.9 Clases de menús	29
CAPITULO III	32
3. MARCO METODOLÓGICO	32
3.1 Paradigma.....	32
3.2 Enfoque Metódico	33

3.3 Métodos Auxiliares.....	34
3.4 Tipo de Investigación	35
3.5 Diseño de la Investigación	35
3.6 Población	35
3.6.1 Delimitación de la Población.....	36
3.7. Instrumento para la recolección de datos	37
3.7.1. Elaboración de instrumento para recolección de información	37
3.7.2. Técnica de recolección de datos	37
CAPITULO IV	38
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	38
4.1 Análisis de las encuestas.....	38
4.2. Análisis mediante un cuadro comparativo.....	61
4.3. Análisis de comparación	67
4.4. Propuesta del Menú Cíclico para el CEAM “Casales”	68
4.5. Planificación del menú para 30 días.....	70
4.6. Recetas	73
4.7. Difusión	78
CAPITULO V	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN	84
RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	86
GLOSARIO.....	88
BIBLIOGRAFIA	90
Referencias de libros y tesis impresos:.....	90
Referencias de documentos procedentes de internet:	90
ANEXOS	100

INDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1. Tiempos de comida que realizan al día.....	38
Cuadro No. 2. Tiempos de comida que hace habitualmente en casa.	40
Cuadro No. 3. Dificultad de preparación de alimentos.	41
Cuadro No. 4. Alimentación poco variada y balanceada.	42
Cuadro No. 5. Compra de alimentos.	43
Cuadro No. 6. Preparación de alimentos.	44
Cuadro No. 7. Consumos frecuentes de alimentos fuera de casa los fines de semana.	45
Cuadro No. 8. Precio estimado de gastos diarios en comidas.	46
Cuadro No. 9. Frecuencia de consumo de proteínas.	48
Cuadro No. 10. Frecuencia de consumo de lácteos.....	50
Cuadro No. 11. Frecuencia de consumo de leguminosas.....	51
Cuadro No. 12. Frecuencia de consumo de cereales y almidones. Fuente: Llumigusín, 2020.	52
Cuadro No. 13. Frecuencia de consumo de Verduras, Hortalizas y Frutas.....	54
Cuadro No. 14. Frecuencia de consumo de lípidos.....	55
Cuadro No. 15. Frecuencia de consumo de líquidos.....	56
Cuadro No. 16. Frecuencia de consumo de snacks.....	57
Cuadro No. 17. Método de Preparación de Alimentos.	59
Cuadro No. 18. Método de preparación de alimentos.	59
Cuadro No. 19 Cuadro de revisión de los alimentos recomendados en las guías alimentarias del Ecuador, en relación a los que consumen los adultos mayores del CEAM “Casales”. Fuente: Llumigusín, 2022.....	61
Cuadro No. 20. Menú Cíclico Semana 1. Fuente: Llumigusín, 2022.....	80
Cuadro No. 21. Menú Cíclico Semana 2. Fuente: Llumigusín, 2022.....	81
Cuadro No. 22 Menú Cíclico Semana 3. Fuente: Llumigusín, 2022.....	82
Cuadro No. 23 Menú Cíclico Semana 4. Fuente: Llumigusín, 2022.....	83

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1	Tiempos de comida que realizan al día.....	39
Gráfico No. 2	Tiempos de comida que hace habitualmente en casa..	40
Gráfico No. 3	Dificultad de preparación de alimentos..	41
Gráfico No. 4	Alimentación poco variada y balanceada.....	42
Gráfico No. 5	Compra de alimentos..	43
Gráfico No. 6	Preparación de alimentos..	45
Gráfico No. 7	Consumo frecuente de alimentos fuera de casa los fines de semana.	46
Gráfico No. 8	Precio estimado de gastos de comidas diarias..	47
Gráfico No. 9	Frecuencia de consumo de proteínas..	49
Gráfico No. 10	Frecuencia de consumo de lácteos.....	50
Gráfico No. 11	Frecuencia de consumo de leguminosas.....	52
Gráfico No. 12	Frecuencia de consumo de cereales y almidones.	53
Gráfico No. 13	Frecuencia de consumo de Verduras, Hortalizas y frutas.....	54
Gráfico No. 14	Frecuencia de consumo de lípidos.....	55
Gráfico No. 15	Frecuencia de consumo de líquidos.....	56
Gráfico No. 16	Frecuencia de consumo de snacks.....	58
Gráfico No. 17	Método de preparación de alimentos..	59
Gráfico No. 18	Método de preparación de alimentos..	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Plan de Alimentación Porcentual.	70
Tabla 2. Distribución de comidas diarias en base al gasto calórico.	70
Tabla 3. Estudio de macronutrientes en base al consumo de energía.	72
Tabla 4. Receta Estándar 1 Desayuno.	73
Tabla 5. Receta Estándar 1 Media mañana.	74
Tabla 6. Receta Estándar 1 Almuerzo.	75
Tabla 7. Receta Estándar 1 Media tarde.	76
Tabla 8. Receta Estándar 1 Merienda.	77

INDICE DE IMÁGENES

Imagen No. 1 Indicadores de nutrición para el desarrollo.	24
Imagen No. 2 Descripción de la funcionalidad de los nutrientes	26
Imagen No. 3. Distribución energética porcentual.	69
Imagen No. 4. Consumo promedio de frutas y verduras, por sexo y edad a escalas nacionales.	71

INDICE DE ANEXOS

Anexo No. 1 Solicitud para elaborar la tesis.....	100
Anexo No. 2 Carta de Validación.	102
Anexo No. 3 Cuadro de operacionalización de variables.	103
Anexo No. 4 Validación del instrumento.....	105
Anexo No. 5 Encuesta realizada a los beneficiarios.....	108
Anexo No. 6 Autorización del municipio para el TT.....	109

RESUMEN

La alimentación de los adultos mayores es uno de los pilares fundamentales para obtener un estilo de vida saludable, por ello la creación de una propuesta de menús cíclicos, basados en las guías alimentarias del Ecuador, que permiten consolidar los componentes de una alimentación variada, equilibrada, acorde al grupo etario y población determinada; con el fin de mejorar la salud a través de una correcta nutrición. La presente investigación fue de campo, ya que se realizó una recopilación de datos o información de ambientes reales no controlados. Se desarrolló en el Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura con una población de 21 adultos mayores, en quienes a través de una encuesta desarrollada y validada por el autor se identificaron los hábitos alimentarios actuales y los componentes de su dieta diaria para realizar una comparación con la sugerida, por parte de las guías alimentarias del Ecuador y de esta manera, desarrollar menús cíclicos adaptados a la población de estudio. Entre los resultados encontrados se pudieron identificar que los adultos mayores consumen alimentos como proteínas (carne de res, pescado, carne de cerdo y pollo), lácteos (yogurt natural, quesos, y yogurt de sabores), leguminosas (lenteja y frejol), cereales y almidones (galletas de dulce y plátano, pastas y azúcar, yuca, papa y maíz, arroz y galletas de sal), vegetales (frutas y vegetales), lípidos (grasas saludables y no saludables), líquidos (agua pura y refrescos naturales). Los menús cíclicos se desarrollaron con cinco tiempos de comidas al día, basándose en alimentos de mayor consumo de los adultos mayores y los recomendados por las guías alimentarias del Ecuador, en total se consolidaron menús para cuatro semanas. En cuanto a las conclusiones se pudo identificar que los adultos mayores del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura tienen un consumo de alimentos variados que, al colocarlos en los menús cíclicos, podrán conocer la forma de prepararlos y equilibrarlos en la dieta diaria.

Palabras claves: hábitos, alimentación, menús cíclicos, adulto mayor, dieta.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. INTRODUCCION

Los adultos mayores pertenecen a un grupo vulnerable debido a que requieren de mayores cuidados en su salud, presentando cambios fisiológicos, en su estado físico, biológico, psicológico, emocional, afectivo, económico, entre otros. Es por ello que el estado nutricional y la alimentación se ven modificados en la etapa del envejecimiento.

La vejez es un periodo vital, que se caracteriza por determinar su propio grado de funcionalidad mediante el cual se origina la reducción de varias actividades que los adultos mayores realizan diariamente (Fernández, 2009).

El estudio de la calidad de vida en la tercera edad, obliga a incluir aspectos relacionados con esta etapa del ciclo de vida, en la cual el sujeto no solo se enfrenta al envejecimiento cronológico, sino también al envejecimiento funcional, dado este último por la disminución de las capacidades físicas, psíquicas y sociales para el desempeño de las actividades de la vida diaria (AVD). (Rubio, Rivera, Borges y Gonzales, 2015, pág. 3).

En este sentido, en la actualidad las condiciones de vida del adulto mayor se han considerado como un tema de gran importancia, debido al aumento de la población en este grupo etario, para lo cual las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales han identificado la necesidad de crear instituciones que favorezcan a la calidad de vida, mediante el desarrollo de actividades que beneficien a la salud de los adultos mayores.

Ante lo planteado, el Distrito Metropolitano de Quito (DMQ), creó un ente encargado de ejecutar programas sociales que sean capaces de defender y restituir los derechos de la población más vulnerable como: niñas/os y adolescentes, jóvenes, adultas/os mayores y personas con discapacidades, que enfrentan riesgos de sufrir problemas de salud, violencia y pobreza; este ente es conocido como la Unidad Patronato Municipal "San José", el mismo que desarrolla varios programas dirigidos al adulto mayor, del cual se derivan tres grandes proyectos como son 60 y piquito, centro de atención diurna al adulto mayor y la Residencia para la atención integral del adulto mayor en situación de vulnerabilidad.

Dentro del proyecto de los 60 y piquito, se crearon los Centros de Experiencia del Adulto Mayor (CEAM), los mismos que se encuentran ubicados en 8 administraciones zonales de la ciudad de Quito, para que los adultos mayores puedan beneficiarse de varios servicios gratuitos en diferentes ejes como son: recreativo, formativo, preventivo-saludable, productivo y cultural. Del mismo modo, las comunidades estudiantiles pueden participar apoyando a los centros desde diferentes áreas, como es en el caso de la vinculación con la sociedad, ya que este es un proyecto que permite interactuar a los estudiantes universitarios con los beneficiarios de estos centros con el fin de brindar conocimientos prácticos y humanos dentro de la formación preprofesional.

Por medio de este contexto, se identificó que uno de los mayores problemas que presentan los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura, se basa en el tema de alimentación saludable, considerando que, en cuanto a la observación y contacto con los beneficiarios, les resulta complejo realizar preparaciones saludables y necesitan de una guía para planificar sus comidas. De esta forma nace la propuesta de realizar menús cíclicos ya que, al planificarlos por días de la semana, por comidas o en períodos pre establecidos, los adultos mayores pueden guiarse diariamente para combinar los alimentos u tener preparaciones saludables y nutritivas.

Para el diseño y elaboración del manual de menús cíclicos se ha utilizado como referencia las guías alimentarias del Ecuador, ya que esta herramienta contiene los alimentos y requerimientos por cada grupo etario de la población ecuatoriana.

Es por ello, que la presente investigación tiene un enfoque práctico, ya que a través del manejo de un manual donde se muestren los menús y las cantidades requeridas de los alimentos que deben consumir, se espera lograr mejorar la alimentación actual y por ende la calidad de vida de los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura.

1.1 Presentación del Problema

Basándose en el criterio de las Naciones Unidas (ONU), se reconoce y usa como un límite estándar de edad avanzada para referirse a un adulto mayor, a las personas que están en un rango de 60 y pasado los 75 años de edad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como viejos o ancianos.

El envejecimiento poblacional ha impuesto un nuevo reto para los sistemas de salud de los distintos países: hoy en día, lo más importante no es continuar aumentando la longevidad de las poblaciones, sino mejorar cualitativamente la salud y el bienestar de estas (Rubio, Rivera, Borges y Gonzales, 2015, pág. 1).

La nutrición es esencial para mantener el estado funcional y la calidad de vida en los adultos mayores, por lo cual la dieta presente en este grupo etario está enfocada en incluir una variedad de alimentos, nutritivos, proteicos y naturales, que brinden beneficios para la prevención de enfermedades, y de esta manera mejorar la calidad de vida del adulto mayor, con el fin de mantener una alimentación adecuada y equilibrada (García, Reyes, Tabares, 2017). Se puede observar que mediante la investigación planteada por los tres autores se debe tomar en cuenta que los adultos mayores deberían ingerir alimentos funcionales y proteicos como cereales, tubérculos, frutas, verduras, productos de origen animal y vegetal, entre otros.

Los requerimientos nutricionales que deben adaptar a su dieta diaria este grupo etario son alimentos con una proporción adecuada, apropiada para su salud, para esto se sugiere tomar en cuenta que el adulto mayor requiere como mínimo 3 comidas diarias, las mismas que deben constituirse por tres tipos de alimentos como son: formadores, energéticos y protectores (Flores, 2016).

El grupo de alimentos formadores está constituido por proteínas como: carnes, huevos y lácteos, este grupo de alimentos es importante ya que ayuda a que los músculos no se debiliten fácilmente.

Por otra parte, tenemos los alimentos energéticos que son aquellos que brindan la energía necesaria para realizar las actividades diarias a estos alimentos perteneces las grasas, los tubérculos, harinas y cereales.

Por último, los alimentos protectores son aquellos que protegen contra enfermedades como son frutas y verduras.

Es de interés mencionar que la FAO (2021), refiere que “Las GABAS pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud y agricultura; por lo tanto, representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.” (s/p). A partir de la creación de estas guías, se

incorporaron varias secciones con temas de interés, como la alimentación en el ciclo de vida, entre ello, la alimentación durante la infancia, la adolescencia y la alimentación para la tercera edad. Con el pasar de los años las secciones se fueron actualizando y empezaron a incluirse nuevos temas como la alimentación para deportistas, alimentos funcionales, entre otros.

Las guías alimentarias son una herramienta educativa elaborada con bases científicas, que sirven de referencia para el consumo de alimentos adecuados, reconociendo la importancia de la diversidad cultural y alimentaria del Ecuador (Espinoza, 2018).

De esta manera, partiendo desde un enfoque de igualdad alimentaria el Ministerio de Salud Pública (MSP), y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), llegan a elaborar en el año 2018 la Guía Alimentaria Basada en Alimentos Saludables del Ecuador, con el fin de mantener, respetar y promover buenas tradiciones y culturas que viene arraigadas a la plurinacionalidad que tiene el Ecuador.

En este orden de ideas, se han analizado las estrategias que pueden impactar y favorecer de mejor manera al adulto mayor. Es así, que la elaboración de menús cíclicos representa un instrumento para transmitir información alimentaria clara y concreta sobre los alimentos que debe incluir la dieta diaria de los adultos mayores.

Al elaborar los menús cíclicos para la alimentación de los adultos mayores, se puede alcanzar una mejor comprensión del uso de porciones adecuadas, lograr otorgar información concreta, práctica y dinámica de fácil uso personal y colectivo dependiendo del adulto mayor y el lugar donde se encuentra. La utilización de los menús, debe contar con un formato de menú completo que sirva como guía para la preparación de alimentos de las personas que lo utilicen (Román, 2017).

Conforme a lo expuesto, la presente investigación se enfoca en la elaboración de menús cíclicos en base a las Guías Alimentarias del Ecuador, para el Centro de Experiencia de Adultos Mayores (CEAM) "Casales" Buenaventura, con el fin de aportar conocimientos que permitan mejorar la alimentación a través de un material fácil de manejar y comprender.

Es por esta manera que, para desarrollar los menús cíclicos para los adultos del CEAM “Casales” Buenaventura, se formula la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los alimentos que deberían componer los menús cíclicos, dirigidos a los adultos mayores del Centro de Experiencia de Adultos “Casales” Buenaventura?

1.2 Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la población adulta mayor está considerada a partir de los 65 años de edad, como personas vulnerables, debido a la disminución en las funciones fisiológicas, entre ellas presentan una digestión diferente y que trabaja de forma más lenta, es por esta razón que se debe tener en cuenta que la alimentación diaria que realizan tiene que ser más saludable, empezando desde la adquisición de los alimentos hasta la manera de prepararlos para su consumo.

Basados en las necesidades de los adultos mayores, es preciso considerar que para poder elaborar un menú cíclico adecuado debería ser variado y accesible para los beneficiarios, en el cual la educación de la alimentación es un pilar fundamental para enfermedades no transmisibles dentro de los adultos mayores, para esto se debe tomar en cuenta que los menús cíclicos deben brindar la posibilidad de controlar costos que estén al alcance de sus manos, que sea posible determinar la aceptabilidad o el rechazo de las preparaciones y sobre todo que se pueda adaptar a los paladares individuales.

Los menús cíclicos son preparados para abarcar un periodo de tiempo, por ejemplo, un mes o tres meses. Por otro lado, consta de un número variado de menús para un determinado establecimiento (Torrijos, 2019). Por medio de esta investigación se ha determinado que la elaboración de un menú cíclico puede mejorar el manejo de alimentos y preparaciones que son de gran aceptabilidad para los beneficiarios del CEAM, es por eso que su diseño va dirigido hacia la población de los adultos mayores, en quienes además se requiere identificar las necesidades que presentan, ya sean por condiciones fisiológicas, económicas o sociales, identificando de esta manera problemas que tengan relación, con la pérdida de palatabilidad, disminución del umbral del sabor, aumento o intolerancias a ciertos productos alimenticios, y la pérdida de piezas dentales.

La presente investigación está dirigida al Centro de Experiencia del Adulto Mayor de “Casales” Buenaventura, debido a que los beneficiarios no cuentan con un plan de alimentación basado en alimentos saludables que favorezcan a tener condiciones óptimas de salud y que respeten la economía, tradiciones y cultura de la población a la que va dirigida. Para lo cual, se ha tomado en cuenta realizar un ciclo de menús de 30 días que contenga las características anteriormente mencionadas.

La elaboración de menús cíclicos tiene como objetivo principal brindar apoyo en la identificación de alimentos saludables, nutritivos, acoplados a las costumbres y que se distribuyan acorde al conocimiento técnico en nutrición y hábitos alimentarios saludables que se proporcionan a través de la elaboración de menús que vayan de acuerdo a las necesidades colectivas.

Este tipo de investigación es viable ya que se inserta en una forma positiva a mejorar la alimentación de la población de adultos mayores del CEAM, la misma que considera el tipo de alimentación acorde al grupo etario, con el fin de contribuir eficientemente en la recuperación de la salud.

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Elaborar menús cíclicos basados en las guías alimentarias del Ecuador para el Centro de Experiencia del Adulto Mayor Calderón “Casales” Buenaventura.

1.3.2. Objetivos Específicos

1. Determinar los hábitos alimentarios de los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura **(ver anexo 3)**.
2. Identificar los alimentos de mayor consumo por parte de los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura
3. Realizar una revisión bibliográfica de los alimentos requeridos para el Adulto Mayor en las guías alimentarias Basadas en los Alimentos, Ecuador.
4. Diseñar los menús cíclicos utilizando la información de alimentos de mayor consumo y los requeridos acordes a las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos, Ecuador.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigación

El Centro de Experiencia del Adulto Mayor es un proyecto emblemático del Municipio de Quito, la variedad de estos centros brinda beneficios gratuitos a más de 514 puntos distribuidos en todo Quito, estos cuentan con más de 17.000 usuarios, mediante el convenio realizado con la Universidad Iberoamericana del Ecuador con el fin de capacitar a los beneficiarios de varios centros mediante los proyectos de vinculación. Para esto el CEAM “Casales” Buenaventura desarrollo el proyecto de “Patrones Alimentarios y la Influencia en la calidad de vida del adulto mayor”, en el que se impartieron temas que llamaron la atención de los beneficiarios, entre los más importantes estuvo la alimentación en el adulto mayor, en el que se dio a conocer las necesidades que los beneficiarios tienen al momento de alimentarse.

Dentro del proyecto de vinculación en el cual se trabajó con 45 beneficiarios entre los dos centros tanto La Delicia como “Casales” Buenaventura, mediante un estudio se vio la necesidad de ayudar a realizar la elaboración de menús cíclicos para los beneficiarios del Centro en el que puedan mantener una alimentación variada y balanceada para que fortalezca la preparación de los alimentos al momento de ingerirlos.

En la Guía de Alimentación y Nutrición Saludable en los mayores (2012), se establece que a los adultos mayores les gusta la comida casera, rechazan los platos preparados, la comida de catering y la comida rápida. Para los adultos mayores la dieta saludable es sinónimo de régimen dietético o, al menos, muy próximo al mismo, motivo por el que a menudo rechazan esta dieta. (Hernández, J, et, al. p.7).

Según la investigación de los autores, los adultos mayores tienen como propósito preparar alimentos caseros y usar alimentos menos procesados que ayuden a mejorar sus hábitos alimentarios y mantenga un régimen de dieta adecuado.

Las Guías Alimentarias son parte de un proceso metodológico que requiere estudio direccionado hacia la población determinada bajo elementos esenciales

de construcción, la cual la hace culturalmente aceptada y apropiada para mejorar los hábitos alimentarios de una población en general. (FAO, 2014).

Calvimontes et al. (2014), realizó una investigación titulada: Guía Alimentaria para el adulto mayor, en la que analiza la salud del adulto mayor con el objetivo de promover y fortalecer una alimentación adecuada para los adultos mayores, ya que están considerados como un grupo importante poblacional, en quienes se busca prevenir la desnutrición y las enfermedades por la deficiencia de macronutrientes, como anemias nutricionales y deficiencia de vitaminas. La investigación marca una relevancia de la alimentación del adulto hasta la evolución a adulto mayor en diferentes etapas brindando beneficios de gran importancia para así mejorar su calidad de vida.

La investigación realizada por los autores (2014), es de gran importancia, ya que tiene como finalidad evaluar la seguridad alimentaria para los adultos mayores brindando un estado participativo y de fortalecimiento en los conocimientos de la salud con que se encuentre sano, sino con el fin de que se mantenga sano. Cabe recalcar que la investigación tiene como parte fundamental buscar que la alimentación realizada por los adultos mayores sea inocua, en relación con la investigación presente se puede afirmar que los beneficiarios del Centro, son personas que mantiene un estado de salud adecuado ya que van cumpliendo varias normas de Manipulación e Higiene con los alimentos para evitar contagio de enfermedades y así prolongar su calidad de vida.

En el año 2018, el Ecuador desarrolló un proyecto de trabajo interinstitucional y multisectorial, en el que el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), pusieron en marcha el desarrollo de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, considerando que en el Ecuador no existía una guía de apoyo alimentario, para lo cual se vio la necesidad de elaborar y fortalecer los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población a través de mensajes claves y un documentos habilitante colectivo.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Patrones alimentarios actuales

Los patrones alimentarios se refieren al conjunto de productos que rodean a un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria o que mantienen un promedio habitual de frecuencia estimada por el consumidor. (CENDI, 2021).

Dentro de la investigación “Patrones de consumo alimentario en los hogares del estado de Veracruz”, señala los grandes cambios de patrones alimentarios que existen en el estado de México. Estas variaciones se dieron en la década de los cuarenta, en la que predominó la población urbana sobre la rural, y generó el desequilibrio que tuvo como resultado el fenómeno migratorio que se originó en la descapitalización del campo laboral, viéndose así reflejado en un porcentaje de gasto mayor en alimentos consumidos fuera del hogar. (Torres, 1998).

Es así que en el estudio de la investigación se encuentra la variación de patrones de consumo de la población del estado de Veracruz en el que se registran numerosas transformaciones que tienen relación con los ingresos que perciben, lo cual influye en el consumo de los alimentos.

Los patrones de consumo difieren por la manifestación de varios factores entre ellos el estilo de vida, hábitos de consumo, entre otros, estos se encuentran direccionados por la producción y la disponibilidad en la que se encuentra el alimento.

Perú es un país donde la existencia de la producción del producto se encuentra en mejor tendencia de niveles productivos. La agricultura peruana se mantiene diversa por la variedad climática que posee, la latitud geográfica y las características del suelo que se manejan dentro del territorio peruano, por lo cual la producción de los alimentos está basada desde la más pequeña hasta una actividad de mediana agricultura. (Carrasco, 2016).

La transición nutricional, corresponde a la secuencia de características y cambios tanto cuantitativos como cualitativos del estado alimentario y nutricional de una población. (De la Cruz, 2016). Según la investigación, está basado en un proceso cíclico de perfiles nutricionales de los pobladores y las vías de desarrollo

que verifican los cambios producidos en la composición corporal así coexistiendo el sobrepeso, la desnutrición en cadena familiar.

Ecuador se encuentra en una transformación progresiva de los hábitos alimentarios. Pasando del consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados a los alimentos ricos en grasas procesadas, sal o azúcares simples, que ha llevado a una transición o acumulación epidemiológica caracterizada por la doble carga de la malnutrición. (OPS, 2017). El estudio realizado dentro del sistema alimentario sostenible para una alimentación saludable, tiene como resultado que el retardo de la talla y deficiencia de micronutrientes se suma las prevalencias del sobrepeso y la obesidad de todos los grupos de edad.

Por lo tanto, en Ecuador se ha ido mejorando la educación como la salud, ya que se han creado nuevas infraestructuras para ir incrementando la accesibilidad de la buena salud como recurso que no está al alcance de todos.

“Respecto a los medios utilizados por los hogares para adquirir sus alimentos, se evidencia que, en promedio, más del 80% de los gastos en alimentos provienen de compras y que el resto se adquiere mediante otros mecanismos como producción propia, intercambio de alimentos, regalos o donaciones”. (Calero, 2006, p.34). Al respecto con lo citado por Calero, la adquisición de los alimentos para el consumo diario, semanal o mensual ya no es solo adquirido en micro-mercados o supermercados, sino que se ha vuelto como actividad participativa de todas las familias crear sus propios huertos en los que tienen alimentos de primer uso como son acelgas, choclos, cebolla, papa, hierbas aromáticas, especias, entre otras, las cuales se ha vuelto una cadena de producción familiar para sus alrededores.

Es así como se ha sido denotado el desfase de la malnutrición para los adultos y los adultos mayores creando varios impactos en sociedad sobre como alimentarse sanamente. Según la FAO (2006), las acciones principales con relación a la nutrición se determinan en base a la información relativa sobre el estado nutricional de la población las cuales se pueden obtener de indicadores del estado nutricional de un sector (imagen 1), estos permiten establecer los tipos de malnutrición y necesidades de los beneficiarios.

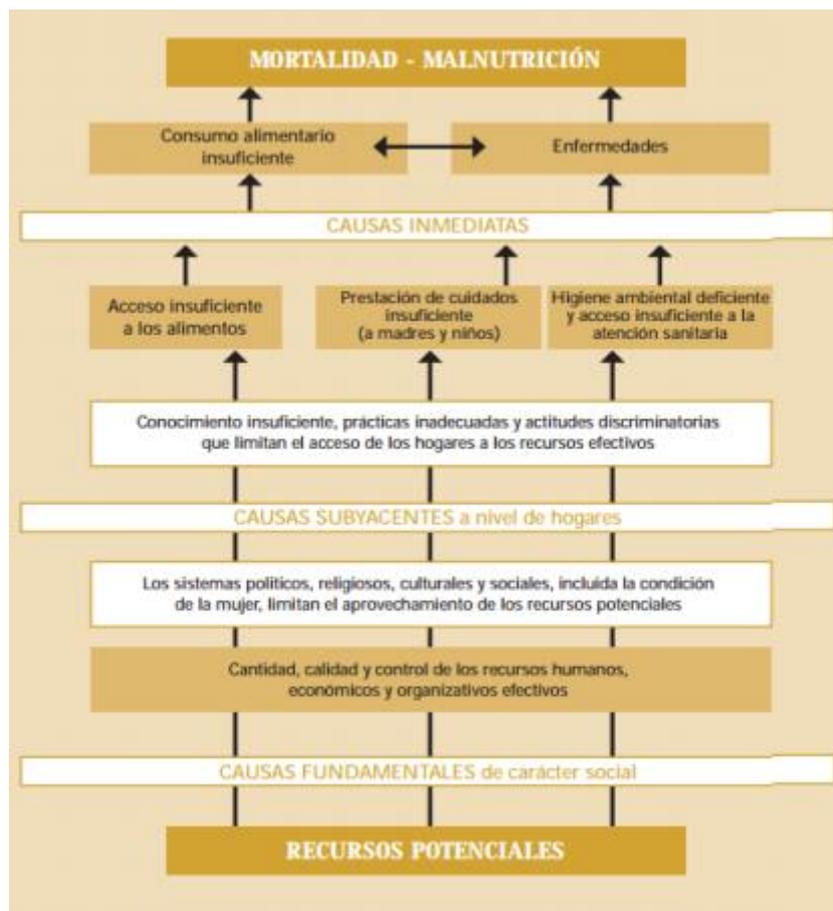


Imagen No. 1 Indicadores de nutrición para el desarrollo.
Fuente: FAO, 2006

Por medio de estas investigaciones se ha verificado que existe malnutrición en el círculo social de varios países, muchos de ellos dados por el factor que determinan la forma de conseguir los alimentos, también están basados a un promedio salarial que reciben muchas personas. Por ese motivo se realiza el estudio de hábitos alimentarios en el que se verifican cuáles son las necesidades de los adultos mayores con el fin de realizar una alimentación variada para el grupo dirigido en este caso los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor de “Casales” Buenaventura.

2.2.2 Alimentos Funcionales para el Adulto Mayor

En la década de los treinta, el doctor Minoru Shirota inicia en Japón la investigación y desarrollo de una leche fermentada, con fines de prevención de enfermedades gastrointestinales. La Organización Mundial de la Salud establece programas de enriquecimiento contra la desnutrición en zonas desfavorecidas.

“Las tendencias demográficas varían según el país y la región. Los países en desarrollo tienen una población relativamente joven mientras que las poblaciones en los países industrializados son relativamente mayores. Sin embargo, el ritmo de envejecimiento de las poblaciones en los países en desarrollo es mayor que en los países industrializados” (Bejarano, 2014. p.73)

Mediante el párrafo descrito anteriormente se detalla que el envejecimiento poblacional progresivo ha llevado a analizar sus consecuencias desde diferentes dimensiones como la de la seguridad alimentaria y nutricional que lleva la población.

La alimentación de los adultos mayores, dentro del marco de derechos humanos, es un tema muy importante que requiere de estudios ya que al ver personas de esta índole demanda de un crecimiento vigente de salud por el aumento de prevalencia de las enfermedades crónicas a las que pueden estar sometidos.

Aranceta (s/a) aclara que “Mientras que los consumidores europeos empiezan a familiarizarse con los alimentos funcionales, los ciudadanos japoneses llevan décadas consumiendo estos productos que gozan de gran popularidad”. (p.10).

Basado en esta aclaración se toma en cuenta que las consecuencias de esta situación, surgen los alimentos ‘funcionales’ que pueden compensar los desequilibrios alimentarios y que les garantiza las ingestas de alimentos que son recomendadas por los especialistas en nutrición.

2.2.3 Requerimientos nutricionales en el adulto.

Una dieta adecuada es aquella que permite conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores o en cualquier otro colectivo que consideremos a través de una dieta. (Gil, et al. 2012).

Para adquirir un adecuado estado nutricional, se requiere que, a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas. A esto es lo que se le denomina Requerimientos Nutricionales, ahora bien, estos son individuales y diferentes de una persona a otra en función de la edad, sexo, actividad física, problemas de salud, (infecciones, quemaduras, cirugía), medicamentos que toma, etcétera. Por ello, lo que se hace es tomar el promedio de las necesidades que el organismo tiene de cada nutriente, y es lo que se denominan las ingestas recomendadas.

A continuación, en la imagen número 2 se detalla de una manera minuciosa los alimentos pertenecientes a los nutrientes.

LOS NUTRIENTES					
TIPO	MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES	
SUB TIPO	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales
FUENTES	Cereales	Mantequilla	Carne	Frutas	Hortalizas
	Leguminosas	Margarina	Pescado	Hortalizas	Frutas
	Tubérculos	Aceites	Huevos	Cereales integrales	Lácteos
	Harinas como: Pastas Galletas Pan Entre otros.	Manteca	Lacteos: Leche Queso	Carnes	Carne de res
	Azúcar	Carnes grasas	Leguminosas	Vísceras	
	Mermeladas	Fuentes vegetales		Lácteos	
	Panela	(frutos secos, aguacates)			
APORTE NUTRICIONAL	ENERGÍA PARA EL CUERPO HUMANO			CONTROL DE PROCESOS DEL CUERPO HUMANO	
FUNCION PRINCIPAL	PROVEER LOS COMPONENTES NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO Y REPARACIÓN DE TEJIDOS DEL SER HUMANO				

Imagen No. 2 Descripción de la funcionalidad de los nutrientes
Fuente: INCAP, 2013

Al hablar de nutrición con respecto al Ecuador, implica la consideración de malos hábitos alimentarios que pueden estar dados por varios factores como: la escasez de recursos económicos y la falta de políticas estatales que eduquen a la población sobre la responsabilidad de alimentarse de manera correcta. (Mataix, 2006). Por otro lado, en los lugares de mayor poder económico, pueden existir variedad de precios y platos; sin embargo, aquello no garantiza la existencia de un equilibrio nutricional, lo cual se deba a la herencia gastronómica colonial que ha dejado a la cocina ecuatoriana con excesos en cuanto a hidratos de carbono y escasez de otros nutrientes importantes que puede generar problemas de baja estatura y tendencia a la obesidad.

2.2.4 Practicas alimentarias saludables para el adulto mayor.

Las prácticas alimentarias son creadas con el fin de responsabilizar a la población sobre la alimentación adecuada, en la mayoría de aspectos aquellos que estén relacionados con la alimentación, saneamiento y hábitos saludables. (FAO, 2014).

En el 2009 se creó el manual de prácticas alimentarias con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo y el Ministerio de Agricultura y Ganadería con el fin de evitar consecuencias de hambre y alimentación inadecuada en grupos vulnerables.

Caballero (2009), resalta lo siguiente “es por eso que, para conseguir una alimentación equilibrada, los alimentos deben consumirse en forma combinada buscando las mejores complementaciones”. (p.26).

El fin de las practicas alimentarias no solo van desde que alimento es bueno o malo, sino que es la realización de una alimentación adecuada buscando el complemento de los alimentos, conjuntamente con los usos que le dan al alimento, la forma de cosecharlo y cultivarlo, hasta como llega a manos del consumidor. Las prácticas alimentarias tienen como fin promover una salud adecuada, buscando como objetivo involucrar a la población a saber más de la alimentación sana y no solamente de realizar un estudio empírico sino un estudio sustancioso sobre cómo debemos tratar al alimento antes de consumirlo.

2.2.5 Estilos de vida del adulto mayor

Al hablar de estilo de vida del adulto mayor, este debe centrarse en aspectos que favorezcan al bienestar de las personas, y los factores que implican en su vida cotidiana como punto primordial, tomando en cuenta los hábitos de alimentación que tenían desde niños hasta su manera de alimentarse actualmente. El estilo de vida que tiene un adulto mayor debe estar orientado por una persona apta guiar sobre el tema, porque no cualquier persona puede fomentar teorías y ponerlas en práctica dentro de la población, al ser considerados personas de grupos vulnerables se debe tratar con cuidado y lograr estabilizar el estilo de vida saludable que deben llevar. (Quintero, 2011).

“La capacidad de la persona para comprometerse en el autocuidado se ve influida por su edad, actividad, estado de salud, experiencia, recursos intelectuales, sus intereses, motivaciones y su autoestima”. (Lozano, 2009. p.352).

La mayoría de personas adultas basan su estilo de vida en experiencias, de cómo han vivido desde su niñez, pero por la edad no muchos recuerdan como volverla a vivir. Es por eso que surgen desmotivaciones que de por medio bajan su autoestima y produce desinterés de cómo mantener una vida saludable o realizarse un autocuidado en el que implique sobre todo la salud del adulto mayor.

2.2.6 Guías Alimentarias Saludables

En el área de alimentación y nutrición, los alimentos ingeridos pueden contener diferentes compuestos químicos que alteran el sistema digestivo, sin embargo aunque contienen nutrientes esenciales esta influye sobre el comportamiento relacionado con el consumo de alimentos y en última instancia sobre el estado nutricional de los individuos que integran cada población, estos nutrientes son importantes para la salud como por ejemplo: las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra vegetal, varios compuestos, la sal, los aditivos y los contaminantes químicos. Para sostener una alimentación saludable es importante mantener un equilibrio entre el gasto calórico, el ejercicio físico desarrollado y las reservas corporales. Al no mantener un balance nutritivo se puede caer en un consumo excesivo de varios nutrientes que puede poner en riesgo la salud humana (PIA+S, 2015). Por este motivo se ha realizado la elaboración de las guías alimentarias que han sustentado el estudio de factores nutricionales a nivel general y específico, ayudando a generar beneficios de salud para el ser humano.

El propósito de las guías alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos/ adultos mayores. (Chew y Palacios, 2012).

Para una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en la olla en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos. (OPS, 2012).

2.2.7 Menú

El menú es una lista de preparaciones de alimentos como bebidas, entradas, platos fuertes, sopas, entre platos, y postres. Básicamente los menús se presentan en cartas desglosados con sus respectivos precios. Por otra parte, se debe informar al cliente el tipo de productos que se ofrece en el establecimiento y explicar también que tipos de ingredientes se usa para la elaboración de cada uno de los alimentos que se prepararan posteriormente.

2.2.8 Tipos de menús

1. **Menú Desayuno:** Constituye a la primera comida del día.
2. **Menú Almuerzo:** Se sirve al medio día, debe ser variado y equilibrado.
3. **Menú Cena:** Similar a un menú almuerzo, platos sumamente ligeros y digestibles.
4. **Menú Coctel:** Oferta gastronómica especial destinada a ofrecer elaboraciones pequeñas saladas, dulces, frías y calientes.
5. **Menú Lunch:** Tiene la misma composición que el menú coctel, suele servirse al medio día o media tarde, puede sustituirse por un almuerzo o cena.
6. **Menú Banquetes:** Suele contratarse para las celebraciones de varios acontecimientos pueden ser de un precio fijo una gran variedad de platos para que sean elegidos por el cliente y contratar al banquete.

2.2.9 Clases de menús

1. **Menú Fijo:** El menú fijo es aquel que no varía por un periodo largo de tiempo, son sencillos y de bajo costo.

VENTAJAS

Toma poco tiempo para planificarlo

Es fácil de estandarizar

Bajos costos

2. Menú Variable: En este tipo de menú no existe un patrón de repetición, cada semana es diferente a la otra.

DESVENTAJAS

Inflexible para realizar ajustes

Aburrido

Limitaciones de mercado

VENTAJAS

Permite ofrecer preparaciones en

Variedad ilimitada.

DESVENTAJAS

Aumento de costos

Difícil control de stock.

3. Menú de Temporada: Es aquel que varía periódicamente, este es más utilizado en los restaurantes de alto nivel.

VENTAJAS

Aumenta las ventas del establecimiento

El cliente queda conforme al elegir su menú

DESVENTAJAS

El personal debe ser capacitado al preparar varios alimentos

Requiere de mayor cantidad de personal y mayor equipamiento.

4. Menú Cíclico: El menú cíclico consiste en la elaboración de un menú con una serie de alimentos (durante un tiempo y dependiendo del valor nutricional que deseemos otorgar a dicho menú) que van rotando en su ingesta. Los menús son planificados por días de la semana, por comidas o en períodos pre establecidos. (Larrosa, 2021).

VENTAJAS

Mayor variedad en las preparaciones

Posibilidad de controlar costos

DESVENTAJAS

Requiere de mayor conocimiento gastronómico

Es mayor el control de stock en materias primas

Una vez que el ciclo está completo, comienza nuevamente por el primer ítem. Este tipo de menú se aplica principalmente en comedores de fábricas, colegios y afines. Para organizar un menú de estas características hay que tener en cuenta la cantidad de calorías que el individuo debe tomar por comida y día. Y la rotación de los alimentos que puedan satisfacer esas necesidades calóricas y cardiosaludables.

La elaboración de menús cíclicos para los beneficiarios del CEAM, es un punto favorable para este grupo etario ya que su mayor beneficio es tomar en cuenta las necesidades alimentarias y la aceptación de productos que cumplan con características organolépticas que a la edad de los adultos mayores se hace un poco riesgoso o problemático dentro de un cuadro de salud, por los factores psicosociales que suelen transcurrir a su edad.

San Mauro, Soulas, Cendon y Rodríguez (2012), explica “para comprobar que la calidad de los menús era adecuada y saludable se debía cumplir con las recomendaciones nutricionales de cada alimento, ajustándose a las pautas de la alimentación saludable (distribución de cinco comidas, variada, equilibrada y cantidades adecuadas de los diferentes grupos de alimentos)”. p.2117

Para llegar a comprobar estas pautas de la alimentación saludable se realizará la elaboración de menús cíclicos en los que se tomen en cuenta la alimentación saludable que se debe ofrecer al adulto mayor, dentro de la distribución de las cinco comidas diarias y balanceadas que se debe consumir.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

Dentro del punto de vista de la investigación, el marco metodológico representa en la investigación, los procedimientos a ser tomados por el investigador para dar una respuesta a los objetivos que se presentan en dicha investigación. El marco metodológico es considerado como una estrategia en donde se establecen claramente los pasos y actividades a tratarse para obtener la información necesaria sobre el objeto de estudio, en otras palabras, el marco metodológico provee de información en los métodos, técnicas, actividades que se llevaran a cabo en la investigación actual con el fin de llevar a cabo su desarrollo y fomentar la investigación.

Tamayo y Tamayo (2003), expone que “el método científico es un proceso en el que se procura obtener información relevante para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento”, dicho conocimiento se adquiere para relacionarlo con las hipótesis presentadas ante los problemas planteados.

El marco metodológico es un estudio minucioso donde se acentúa las pautas tomadas por la investigación y se realiza el estudio de casos a tratarse, según Tamayo y Tamayo, se requiere obtener la información relevante y que sea verificable antes los expertos para llegar a una solución posible.

3.1 Paradigma

El presente documento especifica las características que debe cubrirse al realizar la elaboración de menús cíclicos que beneficiaran al Centro al que acuden los Adultos Mayores. El paradigma tomado será post positivista, tomando en cuenta que la observación real se la toma de forma directa para que nos permita analizar, y descubrir un conocimiento ya adquirido, que llevara a desarrollar aplicación de conocimientos actuales y de mejor comprensión con el fin de mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor. Sánchez (2004), explica que el paradigma post positivista esta manejado por leyes naturales que puedan ser comprendidas de forma incompleta. Esto quiere decir que para los seres humanos es imposible poder ser percibido en su totalidad debido a que sus mecanismos intelectuales y sensoriales son imperfectos y ya no de forma habitual a su diario vivir, a estos forman parte una comunidad tecnificada. La

investigación será llevada por una comprensión interpretativa y con relación de la dependencia conjuntamente con la interacción del sujeto con el objeto.

Según Kuhn (citado por Villatoro 2016), indica que una de las cosas que adquiere una comunidad científica con un paradigma, es un criterio para seleccionar problemas que, mientras se dé por sentado el paradigma, puede suponerse que tienen soluciones. El paradigma es más que un criterio que tomado por la investigación presente es de gran importancia desde el punto de vista más simple hasta uno más complejo, por el que se llegara a realizar un estudio minucioso para los adultos mayores, no con el objeto de dañar al sujeto sino con el objeto de mejorar su calidad de vida y que sea de manera efectiva.

3.2 Enfoque Metódico

La presente investigación tiene por objeto el realizar un enfoque cualitativo, en el cual se realiza la generación de conocimientos de la realidad con el propósito de explicar, comprender y transformar de acuerdo a las necesidades materiales y socioculturales que se dan en el campo del adulto mayor ya que se explica anteriormente que son personas vulnerables y que están asociadas al cambio sociocultural que el hombre los expone. Según Hernández, Baptista y Fernández (2010), definen como “un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno”. El enfoque cualitativo no solo se usa por ser tomado como un punto de cambio o vulnerabilidad a la población a tratarse, sino que permite realizar un estudio de campo de interacción entre el sujeto y el objeto el cual se está analizando o estudiando, con el fin de realizar fases de estudios que permitan mejorar su estilo de vida como población Adulta Mayor.

En la presente investigación realizaremos la utilización de varias técnicas como son entrevistas abiertas, la revisión de documentos planteados por el Centro que tengan que ver con la alimentación, discusión del grupo perteneciente al Centro con el fin de verificar su forma actual de alimentarse y como se alimentaran en un futuro, se realizará anotaciones, grabaciones y documentos en el que se plasme la información recolectada por los beneficiarios del centro.

El enfoque cualitativo es un proceso inductivo contextualizado en un ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una estrecha relación entre

los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en detrimento del empleo de un instrumento de medición predeterminado. (Sampieri, 2006).

De acuerdo a lo dicho por Sampieri, reafirmamos que el método cualitativo tomado en la investigación presente es de relación entre los participantes, basados desde su experiencia hasta su desempeño o desarrollo actual.

3.3 Métodos Auxiliares

En la presente investigación se toma en cuenta según Bacon (2006), que para obtener conocimiento es imprescindible observar la naturaleza, reunir datos particulares y hacer generalizaciones a partir de ellos. Una nueva manera de encontrar la verdad es ir a buscar los hechos en vez de basarse en la autoridad. El método inductivo es aquel que se emplea como instrumento de trabajo, bajo un procedimiento que conlleva desde la recolección de datos hasta llegar a la teoría, por lo tanto, se dice que se asciende desde lo particular a lo general. Según Del Rio (2014), formula que “la contrastación empírica es el criterio de los inductivistas a la hora de evaluar una nueva teoría. La teoría es aceptada si se prueba empíricamente o de lo contrario es rechazada”. Del rio expone que la investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia, son métodos que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección sensopercepción, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio. Su utilidad destaca la entrada en campos inexplorados o en aquellos en los que destaca el estudio descriptivo.

Conjuntamente como método de apoyo se tomará el método descriptivo que tiene como objetivo la evaluación de algunas características de una población o situación en particular. Dentro de la presente investigación tiene como fin describir el comportamiento o situación actual que presentan los adultos mayor, ya que implica la observación atenta y se encuentra un registro fiel de lo que se observa.

Según Abad (2009), se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Dentro de este método se distingue que es necesario para la fase de revisión, la literatura usada para la interpretación de información y el análisis de datos.

3.4 Tipo de Investigación

El tipo de investigación presente es una investigación descriptiva, aquí los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, como dimensiones o componentes del fenómeno/s a investigarse. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así y valga la redundancia describir lo que se investiga.

3.5 Diseño de la Investigación

El diseño de la presente investigación es de campo, ya que estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. En este caso el investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta. Mediante este diseño se realiza una recopilación de datos o información de ambientes reales no controlados. Según Tamayo, el valor radica en que permita cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas. El presente diseño también es una serie de actividades progresivas y organizadas, adaptables a cada investigación y que sugiere los pasos, pruebas y técnicas a emplear para la recolección y análisis de los datos. Recalcando que esta investigación es de tipo no experimental, quiere decir que únicamente se observa al fenómeno o campo a estudiarse desde su contexto natural con el fin de analizarlo. En este campo se debe analizar e interpretar la información encontrada en el campo de estudio, tanto como la información verbal y no verbal, para así lograr interpretar lo que hacen, dicen y piensan según los criterios de como ellos interpretan el mundo según su punto de vista.

3.6 Población

Hernández (2013), da por entendida a la población como conjunto total de individuos objetos o medidas que caractericen el objeto de estudio observable en un lugar o momento determinado.

Tipos de Población

- Población finita cuenta con un determinado número de elementos ya establecidos.
- El Centro de Experiencia para el Adulto Mayor de “Casales” Buenaventura cuenta con personas que viven en sus alrededores las mismas que asisten al centro por el sector cercano a la vivienda, los beneficiarios se dedican a seguir cursos brindados por la Fundación del Patronato San José.
- Población infinita dentro de los adultos mayores es imposible conocerla ya que con el pasar de los días siguen aumentando y categorizándose dentro de una escala de 60 años en adelante.
- En el Centro de Experiencia para el Adulto Mayor de “Casales” Buenaventura la cantidad de personas varían entre 50 a 60 las cuales van en el rango de la edad correspondiente al adulto mayor.
- Población accesible a la cual se tiene acceso en el CEAM de “Casales” viendo sus necesidades físicas como nutricionales.

La población establecida dentro del centro es de 21 personas las cuales son tomadas en cuenta como grupo específico para la realización del instrumento.

Se debe tomar en cuenta datos importantes de la población como son:

1. Homogeneidad: El grupo de adultos mayores tiene una característica en común la cual es variar su menú de comidas en un plan sano y nutritivo para su bienestar.
2. Tiempo: Es el periodo en el cual se establecerá la creación de los menús cíclicos para los centros después de llevar a cabo el estudio necesario.
3. Espacio: El espacio a utilizarse es el centro de casales en el cual se utilizará sus instalaciones para realizar un breve estudio a las personas que asisten a este lugar.
4. Cantidad: Es la población escogida para beneficio de la investigación.

3.6.1 Delimitación de la Población.

La Población objetivo a ser estudiado dentro de un grupo existencial de más de 45 personas en los dos centros vinculados al proyecto, consideradas como beneficiarios del centro de casales a las 21 personas que anteriormente tomaron

un curso de Patrones Alimenticios y su Influencia en la calidad de vida del Adulto Mayor.

3.7. Instrumento para la recolección de datos

De acuerdo a la investigación planteada, se ha tomado como favorable el instrumento del cuestionario (Anexo 5) para obtener información de cómo llevan actualmente su alimentación y como la podemos mejorar. Por lo tanto, las acciones emprendidas toman lugar desde la elaboración de los instrumentos de recolección de información hasta su aplicación.

3.7.1. Elaboración de instrumento para recolección de información

Para obtener la información necesaria y establecer la necesidad que orienta esta investigación se elabora el instrumento medible para el método cualitativo (anexo 4), el mismo que fue aplicado a las personas que forman parte del objeto de estudio.

3.7.2. Técnica de recolección de datos

Las técnicas son herramientas que se utilizan para adquirir la información organizada mediante un objetivo específico (Hernández y Mendoza, 2018). Las técnicas utilizadas en la presente investigación es la observación realizada mediante el proyecto de vinculación en el periodo de enero-agosto del 2019 en el establecimiento del Centro de Experiencia con el Adulto Mayor de “Casales” Buenaventura (Anexo 6).

Como segundo punto se aplicó la encuesta, en la que se valida los valores alimenticios que tienen los beneficiarios, la misma que fue aplicada mediante una plataforma virtual a los 21 beneficiarios conjuntamente con ayuda de instrumentos necesarios como laptops, Tablet y celulares, este proceso se realizó con ayuda de los administradores del centro, lo que permitió determinar sus hábitos alimenticios.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se describen los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada a los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura, con el fin de cumplir los objetivos planteados dentro de la investigación. Se realizó la interpretación de datos obtenidos para elaborar los menús cíclicos basados en las guías alimentarias del Ecuador, que fomentan los hábitos alimentarios saludables.

4.1 Análisis de las encuestas

A continuación, se presenta la información que fue recopilada en la aplicación del instrumento a los 21 beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor Calderón “Casales” Buenaventura.

PREGUNTAS ESTABLECIDAS DENTRO DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

P1 ¿Cuáles son los tiempos de comida que realiza en el día? Señale todos los tiempos que realice.

Cuadro No. 1. Tiempos de comida que realizan al día
Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTAS EN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
Desayuno	90.48%	19
Media mañana	76.19%	16
Almuerzo	95.24%	20
Media tarde	38.10%	8
Cena	95.24%	20
Total de Encuestados: 21		

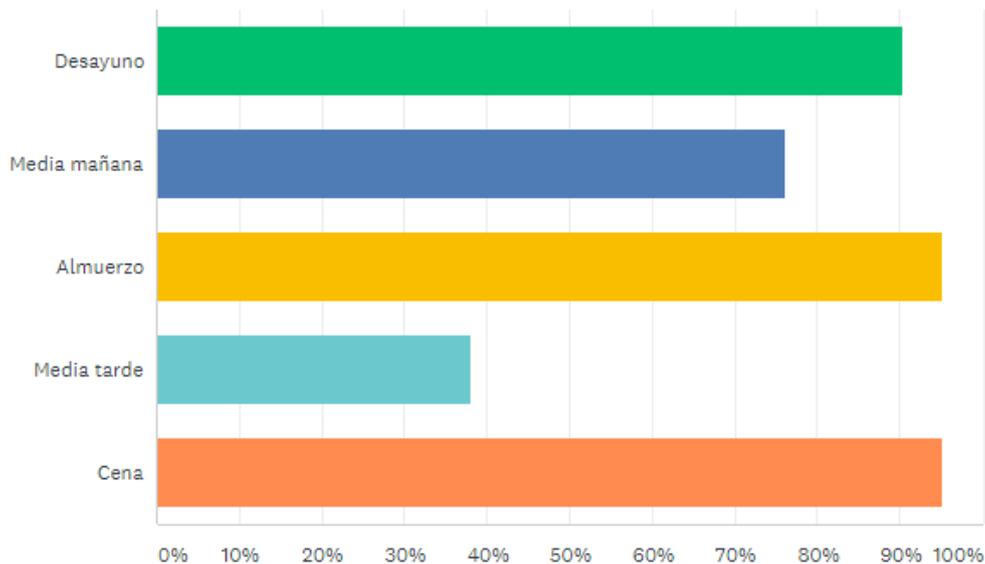


Gráfico No. 1 Tiempos de comida que realizan al día. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 1, en base a los tiempos de comida que realizan al día se determinó que, el 95% consumen el almuerzo y la cena, el 90% el desayuno, dentro del 76% la media mañana y el 38% la media tarde.

Análisis

Milene (2017), afirma que la alimentación de las personas debe contener alimentos naturales en la mayoría, esto lo fracciona en cinco partes por día, poniendo énfasis que la primera comida debe ser la fundamental y más completa. La revista digital Geriatricarea (2017), menciona que pese a que el desayuno es la comida más importante del día las personas mayores no le prestan la suficiente atención, y es que, aunque la población entre 65 y 74 años es el grupo de edad que mejor desayuna, aún así, sólo 3 de cada 10 personas desayuna de forma equilibrada siguiendo las recomendaciones de los expertos, es decir, incluyendo un cereal, una fruta y un lácteo. Se puede verificar que los adultos mayores del Centro, consumen con más frecuencia las tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena).

P2 ¿Cuántos tiempos de comida hace habitualmente en casa? Marque los tiempos que realice.

Cuadro No. 2. Tiempos de comida que hace habitualmente en casa.
Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTAS EN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
Desayuno	90.48%	19
Media mañana	42.86%	9
Almuerzo	66.67%	14
Media tarde	14.29%	3
Cena	90.48%	19
Total de Encuestados: 21		

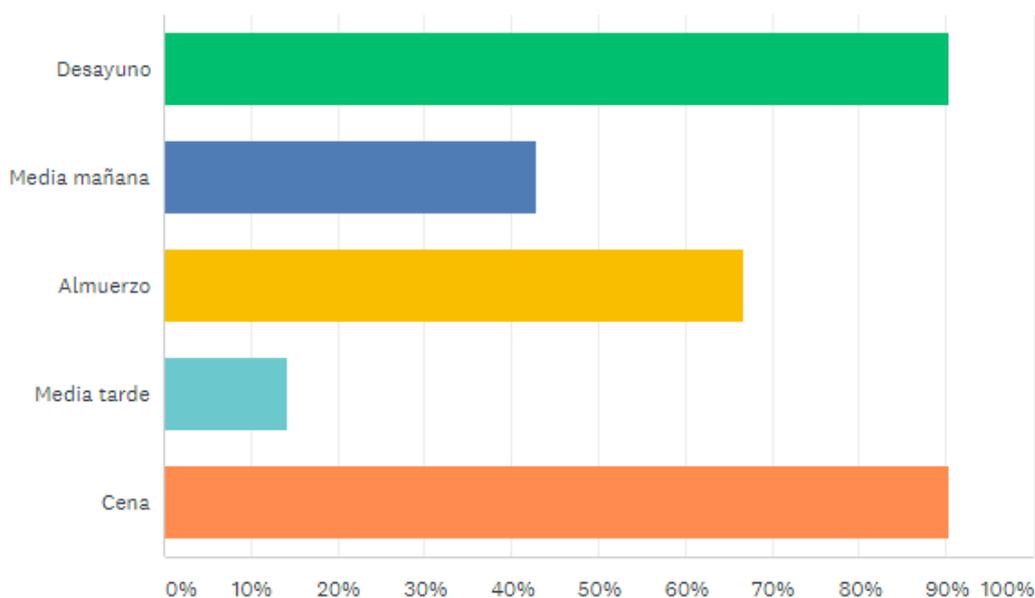


Gráfico No. 2. Tiempos de comida que hace habitualmente en casa. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 2, basado en los tiempos de comida que se sirven en casa, se determinó que, el 90% se sirven el desayuno y la cena, en un 67% el almuerzo, dentro de las comidas intermedias tenemos un porcentaje de un 43% la media mañana y un 14% la media tarde.

Análisis

Arboleda y Villa (2016), resaltan en el estudio de consumo alimentarios en los hogares que debido a la diversidad social, económica y cultural de la población

se evidencian cuatro tendencias de consumo alimentario: tradicional, práctica-moderna, saludable y de escasez. Cada tendencia se identifica por el tipo de alimentos consumidos, por las preferencias alimentarias, por la calidad de los alimentos consumidos y por el lugar de consumo de las comidas, entre otras. Concluyendo que, en términos generales, los hogares consumen tres comidas principales desayuno, almuerzo y cena.

P3 ¿Considera que se le ha dificultado la preparación de alimentos?

Cuadro No. 3. Dificultad de preparación de alimentos.

Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTAS EN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
Si	23.81%	5
No	76.19%	16
Total de Encuestados: 21		

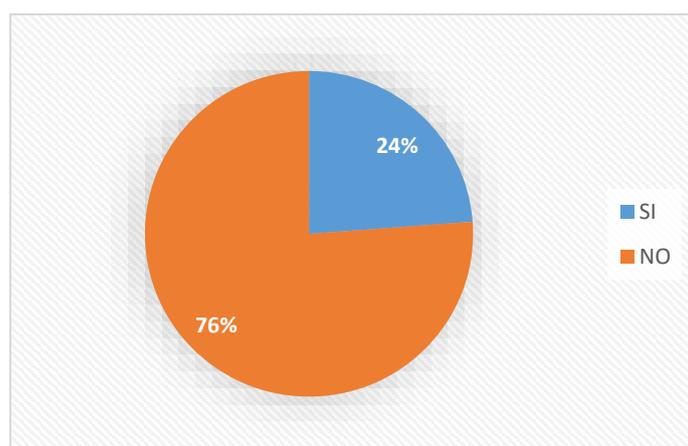


Gráfico No. 3. Dificultad de preparación de alimentos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 3, sobre la preparación de los alimentos, los adultos mayores manifestaron en un 76% que no presentan dificultad para la preparación de los alimentos, por otro lado, el 24% si tiene dificultad para preparar los alimentos.

Análisis

Troncoso (2017), resalta que la alimentación en los adultos mayores está basada en preparaciones culturales que van de generación en generación. Dentro del estudio de la alimentación de este grupo etario se presenta la necesidad de

cambiar los hábitos de alimentación para el manejo y control de enfermedades. En cuanto al estado económico, este sería otro factor que influye en las elecciones alimentarias, en el adulto mayor. El análisis del autor invita a tomar en cuenta que la alimentación del adulto mayor se destaca por la preparación de sus alimentos en base al medio en el que se desarrolla o al que debe acogerse por prescripciones médicas.

P4. ¿Considera usted que su alimentación ha sido poco variada y balanceada?

Cuadro No. 4. Alimentación poco variada y balanceada.

Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTAS EN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
Si	80.95%	17
No	19.05%	4
Total de Encuestados: 21		

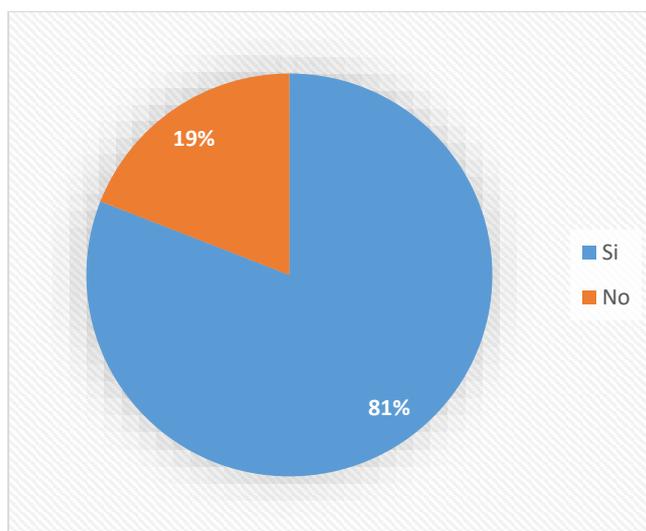


Gráfico No. 4. Alimentación poco variada y balanceada. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 4, en relación a la alimentación variada y balanceada, se determinó que el 81% tienen una alimentación balanceada y variada y el 19% no la tiene.

Análisis

Calvo (2018), considera que el objetivo de una adecuada alimentación para el adulto mayor, es mantener un estado óptimo de salud, que permita cubrir las

necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades y evitar el consumo excesivo de algunos nutrientes. Se resalta que el tema de la alimentación variada y balanceada debe ser primordial dentro de la ingesta diaria de alimentación de los adultos mayores. Por medio del análisis del autor se concluye que la alimentación de los adultos mayores debe ser una alimentación variada que incluya vegetales, frutas frescas, preparaciones fáciles de ingerir y sobre todo que sean saludable, que pueda garantizar que el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida.

P5. ¿Dónde compra regularmente sus alimentos?

Cuadro No. 5. Compra de alimentos.

Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE %RESPUESTAS	RESPUESTASEN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
Supermercado	57.14%	12
Mercado	61.90%	13
Tiendas de confianza	95.24%	20
Total de Encuestados: 21		

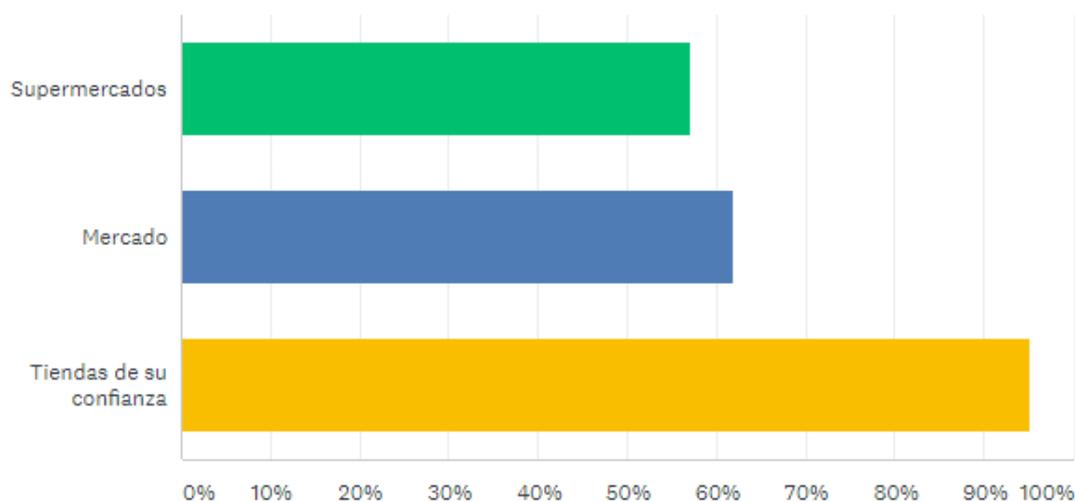


Gráfico No. 5. Compra de alimentos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 5, en base a la compra de alimentos se determinó que, el 95% adquiere sus productos en tiendas de confianza, el 62% en mercados y el 57% en supermercados.

Análisis

Muñoz, Gonzáles y Garrido (2022), mencionan en uno de los artículos de la página del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIEI), que los hábitos de compra de un adulto mayor se basan en un formato comercial en el que los consumidores gastan la mayor parte de su presupuesto para productos de alimentación y hogar en los supermercados, de tal manera que aun así siendo estos establecimientos los más categorizados por la variedad de productos que ofrecen también se llevan estos beneficios los hipermercados, que son tiendas de más confianza, ya que en ellos encuentran la misma variedad de productos con precios más accesibles. Acorde a lo expuesto, estas serían las razones por las cuales los beneficiarios del Centro adquieren sus alimentos en tiendas de confianza y la cercanía a los hogares en cuanto al desplazamiento.

P6. ¿Quién prepara los alimentos en casa?

Cuadro No. 6. Preparación de alimentos.

Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTAS EN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
Beneficiario	71.43%	15
Empleado	14.29%	3
Hijos	28.47%	6
Otros	4.76%	1
Total de Encuestados: 21		

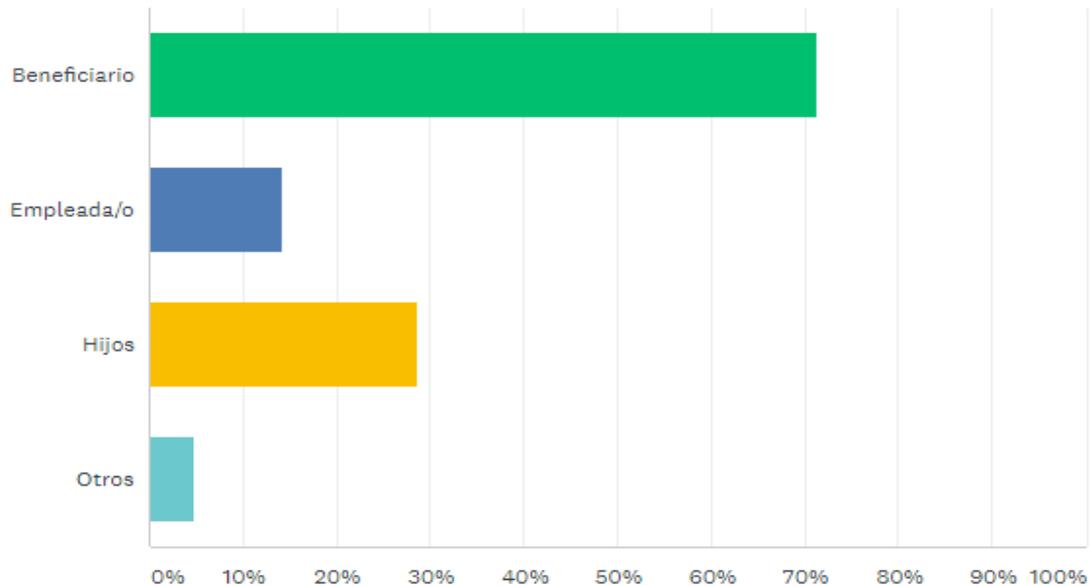


Gráfico No. 6. Preparación de alimentos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 6, en base a la preparación de los alimentos se determinó que, el 71% preparan sus propios alimentos y el 5% lo elaboran personas intermedias o a cargo de ellos.

Análisis

La revista de salud Medline Plus (2021), manifiesta que la preparación de los alimentos de un adulto mayor está basada en varios factores como son algunos cambios que a medida de su envejecimiento se van presentando, como es problemas de salud, síndrome del nido vacío, uso de medicamentos, pérdida de sentidos, problemas de masticar o tragar alimentos. Se concluye que en base a estos cambios que presentan los adultos mayores la preparación de sus alimentos se puede ver variado a la hora de alimentarse, en el gráfico se puede observar que un porcentaje alto de beneficiarios prefieren preparar sus propios alimentos porque pueden presentar uno de estos cambios en su estilo de vida.

P7. ¿Consume frecuentemente alimentos fuera de casa los fines de semana?

Cuadro No. 7. Consumos frecuentes de alimentos fuera de casa los fines de semana. Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTASEN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS

Si	28.57%	6
No	71.43%	15
Total de Encuestados: 21		

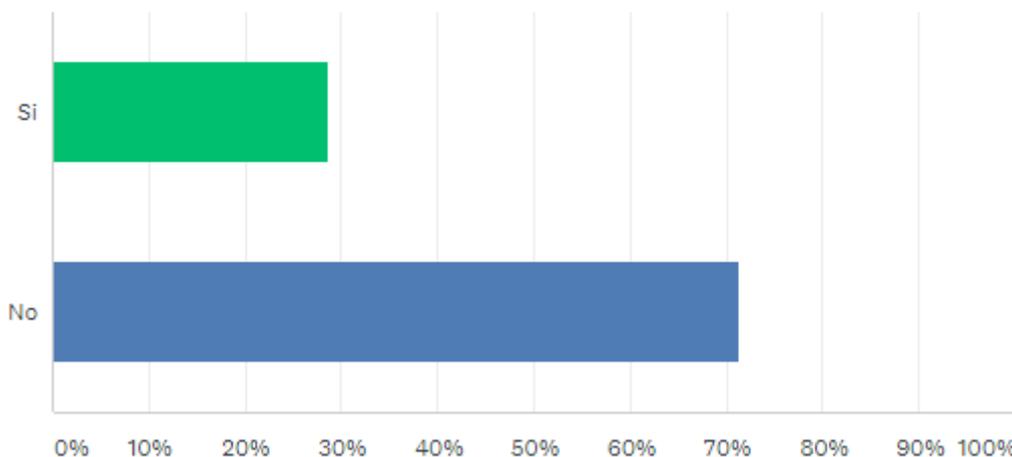


Gráfico No. 7. Consumo frecuente de alimentos fuera de casa los fines de semana. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 7, se determinó que el 71% no consume alimentos fuera de casa los fines de semana y el 28% si lo hacen.

Análisis

La guía de alimentación saludable para los adultos mayores elaborada por la organización Kaiser Permanente (2017), menciona algunos factores por los cuales los adultos mayores prefieren consumir sus alimentos en casa, ya que muchos de ellos prestan más atención a que, cuanto y cuando comer, tomando en cuanto sus hábitos o medios en los que se desarrollan o han tenido que adaptarse, como es alimentarse con comidas blandas por el uso de dentadura postiza, problemas de masticación, ingerir comida con alta fibra por problemas de estreñimiento, presupuestos limitados que no le permitan salir de casa o simplemente cocinar para una sola persona. En base a estos factores la organización KAISER deduce que los adultos mayores prefieren consumir sus alimentos en casa ya que lo toman como una decisión saludable dentro de su alimentación.

P8. ¿Cuál es el precio estimado que gasta en sus comidas diarias?

Cuadro No. 8. Precio estimado de gastos diarios en comidas.
Fuente: Llumigusín, 2020.

OPCIONES DE RESPUESTAS	RESPUESTAS EN %	RESPUESTA No. DE BENEFICIARIOS
1-3 dólares	4.76%	1
3-5 dólares	52.38%	11
5-7 dólares	38.10%	8
7-10 dólares	4.76%	1
Total de Encuestados: 21		

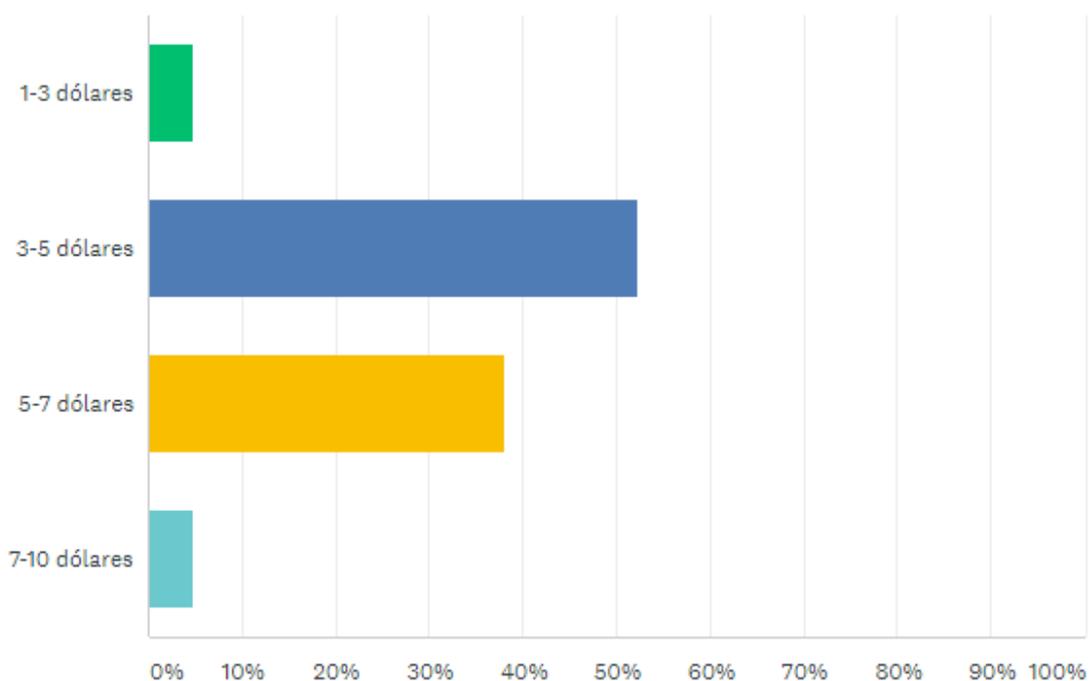


Gráfico No. 8. Precio estimado de gastos de comidas diarias. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 8, en base a precios estimados de gastos de comidas diarias se determinó que el 52% gasta de 3 a 5 dólares diarios en sus comidas, el 38% gastan de 5 a 7 dólares y el 5% gasta de 1 a 3 dólares y 7 a 10 dólares diarios en sus comidas.

Análisis

Gil (2017), resalta que durante el proceso del envejecimiento los adultos mayores presentan cambios fisiológicos y condiciones socioeconómicas en la que se ve afectado la ingesta de alimentos, como bajo nivel educativo, menor estrato socioeconómico, pocos o nulos ingresos económicos e inseguridad alimentaria,

mientras que llegar a la vejez con una pensión o jubilación podría mejorar las condiciones económicas del adulto mayor y por tanto el acceso a los alimentos. Gil concluye que la ingesta de los principales grupos de alimentos está relacionada con variables socioeconómicas y cambios fisiológicos a los que se presenta el adulto mayor, el nivel de ingresos y la seguridad alimentaria determinan la frecuencia con la que se pueden consumir los diferentes alimentos.

FRECUENCIA DE CONSUMO

P9. Frecuencia de Consumo: Grupos de alimentos

Instrucciones: A continuación, se enlistan los grupos de alimentos.

Seleccione la opción que corresponda y la que usted consume de forma semanal. En caso de no consumir algún alimento seleccione la opción de No Consumo

➤ **PROTEINAS**

Cuadro No. 9. Frecuencia de consumo de proteínas.
Fuente: Llumigusín, 2020.

PROTEINAS						
FRECUENCIA	CARNE DE RES	CARNE DE CERDO	CARNE DE POLLO	PESCADO	MARISCOS	EMBUTIDOS
1-2 SEMANA	71,43%	57,14%	57,14%	61,90%	23,81%	33,33%
3-4 SEMANA	14,29%		38,10%	4,76%		4,76%
5-6 SEMANA	4,76%		4,76%			
MAS DE 6						4,76%
EVENTUALMENTE		28,57%		33,33%	76,19%	52,38%
NO CONSUME	9,52%	14,29%				4,76%

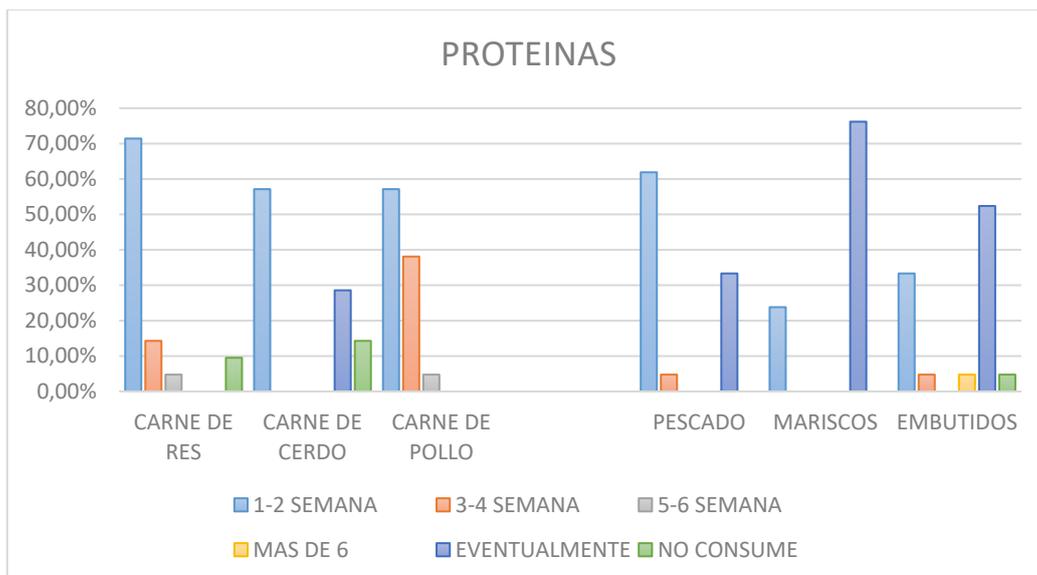


Gráfico No. 9. Frecuencia de consumo de proteínas. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 9, en base a la frecuencia de consumo de proteínas, se determinó que una a dos veces por semana el 71% consume carne de res, el 62% pescado, el 57% carne de cerdo y de pollo; de tres a cuatro veces por semana el 38% consume pollo, y eventualmente con el 76% mariscos y el 52% embutidos.

Análisis

Graham (2019), señala que según expertos sugieren que los adultos mayores sanos necesitan más proteínas que cuando eran jóvenes, ya que esto les ayuda a preservar la masa muscular. Sin embargo, no consumen una cantidad adecuada de proteínas por razones que van desde la falta de apetito, problemas dentales o deficiencia gustativa, hasta la dificultad para tragar y los recursos financieros limitados. Dentro del consumo de proteínas que ingieren los beneficiarios del Centro con más variedad en el transcurso de la semana es la carne de pollo.

➤ LACTEOS

Cuadro No. 10. Frecuencia de consumo de lácteos.
Fuente: Llumigusín, 2020.

LACTEOS						
FRECUENCIA	QUESOS	LECHE ENTERA	LECHE DESC.	LECHE SEMIDESC.	YOGURT NATURAL	YOGURT SABORES
1-2 SEMANA	57,14%	19,05%		4,76%	60,00%	42,86%
3-4 SEMANA	19,05%	23,81%	14,29%	14,29%	10,00%	19,05%
5-6 SEMANA	4,76%	19,05%			5,00%	14,29%
MAS DE 6	4,76%	9,52%	9,52%			
EVENTUALMENTE	14,29%	4,76%	4,76%	4,76%	10,00%	14,29%
NO CONSUME		23,81%	71,43%	76,19%	15,00%	9,52%

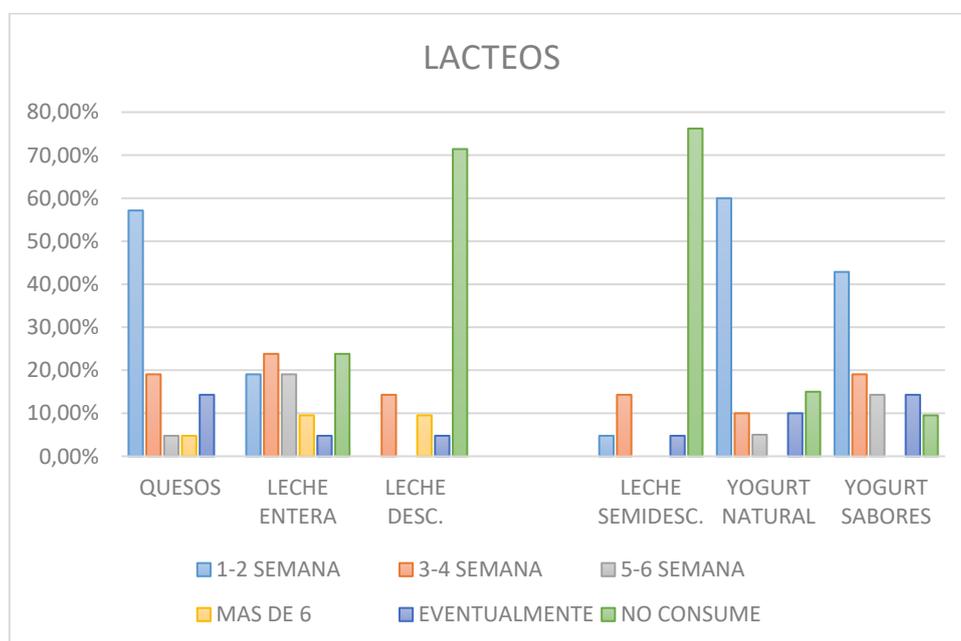


Gráfico No. 10. Frecuencia de consumo de lácteos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 10, en base a la frecuencia de consumo de lácteos, se determinó que el lácteo consumido entre una a dos veces por semana es el yogurt natural con un 60%, el queso con un 57% y el yogurt de sabores en un 43%, de tres a cuatro veces por semana consumen la leche entera con un 24%, el yogurt de sabores y el queso en un 19% y la leche descremada y semi descremada en un 14%, de cinco a seis veces por semana el 19% consume leche entera y el 14% yogurt de sabores, más de seis veces por semana leche entera y descremada el

10%, eventualmente el 14% quesos, y no consumen el 76% leche semidescremada, el 71% leche descremada.

Análisis

Barrón, Rodríguez y Chavarría (2017), asegura que la baja ingesta de calcio genera pérdida mineral ósea y un mayor riesgo de fracturas, ya que el calcio y la vitamina D protegen contra la osteoporosis y reducen la tasa de pérdida ósea en los últimos años de vida. Lo anterior se confirma con otras investigaciones, las cuales han comprobado que la ingesta de calcio es inadecuada en poblaciones de adultos mayores en todo el mundo, lo que genera pérdida mineral ósea y un mayor riesgo de fracturas. Dentro del grupo de lácteos que consumen con mayor frecuencia los beneficiarios del Centro se encuentran la leche entera en mayor porcentaje, el yogurt de sabores y los quesos.

➤ **LEGUMINOSAS**

Cuadro No. 11. Frecuencia de consumo de leguminosas.

Fuente: Llumigusín, 2020.

LEGUMINOSAS			
FRECUENCIA	LENTEJA	GARBANZO	FREJOL
1-2 SEMANA	66,67%	38,10%	52,38%
3-4 SEMANA	9,52%	9,52%	19,05%
5-6 SEMANA	0,00%	0,00%	0,00%
MAS DE 6	0,00%	0,00%	0,00%
EVENTUALMENTE	23,81%	14,29%	14,29%
NO CONSUME	0,00%	38,10%	14,29%

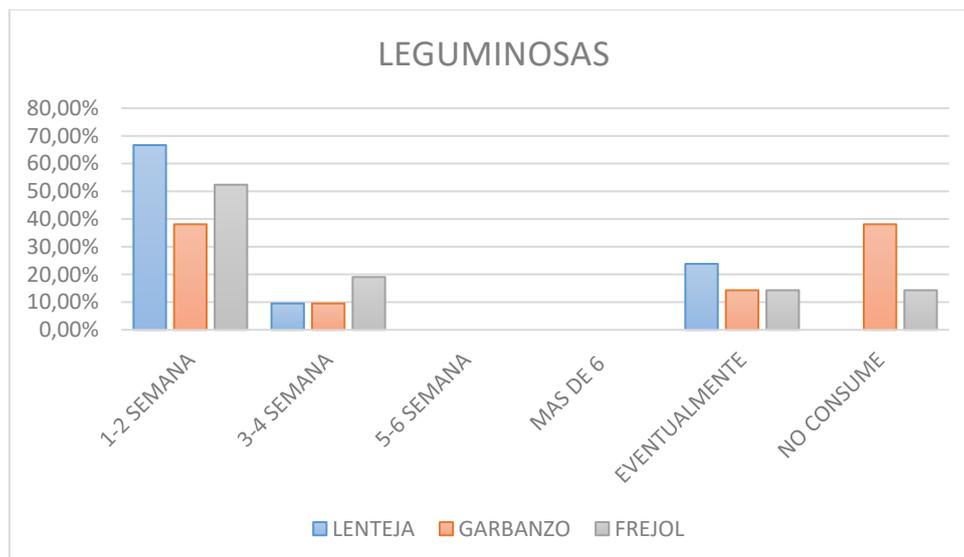


Gráfico No. 11. Frecuencia de consumo de leguminosas. **Fuente:** K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 11, se determinó en base a la frecuencia de consumo de leguminosas que solo se consume de una a dos veces a la semana, con el 67% la lenteja, el 52% el frejol y el 38% el garbanzo.

Análisis

López (2017), señala que un consumo frecuente de leguminosas, tres o más veces por semana, siendo cada porción de 150 gr., en el contexto de una dieta mediterránea, proporciona beneficios en la prevención y tratamiento de la diabetes tipo 2 en personas mayores con alto riesgo cardiovascular.

Dentro del consumo de leguminosas se ha podido observar que los beneficiarios del centro consumen de una a dos veces por semana las lentejas y el fréjol. Las guías alimentarias del Ecuador mencionan que el consumo de leguminosas ayudan a mejorar la digestión y la salud cardiovascular de las personas.

➤ CEREALES Y ALMIDONES

Cuadro No. 12. Frecuencia de consumo de cereales y almidones. **Fuente:** Llumigusín, 2020.

CEREALES Y ALMIDONES										
FRECUENCIA	ARROZ	MAIZ	PASTAS	PAN	GALLETAS DE DULCE	GALLETAS DE SAL	YUCA	PAPA	AZÚCAR	PLÁTANOS
1-2 SEMANA	52,38%	57,14%	61,90%	19,05%	66,67%	42,86%	57,14%	57,14%	61,90%	66,67%
3-4 SEMANA	23,81%	28,57%	23,81%	38,10%	14,29%	28,57%	4,76%	19,05%	14,29%	9,52%
5-6 SEMANA	14,29%			28,57%		9,52%	4,76%	14,29%	4,76%	

MAS DE 6	9,52%			4,76%					14,29%	
EVENTUALMENTE		14,29%	14,29%	9,52%	14,29%	19,05%	33,33%	9,52%	4,76%	19,05%
NO CONSUME					4,76%					4,76%

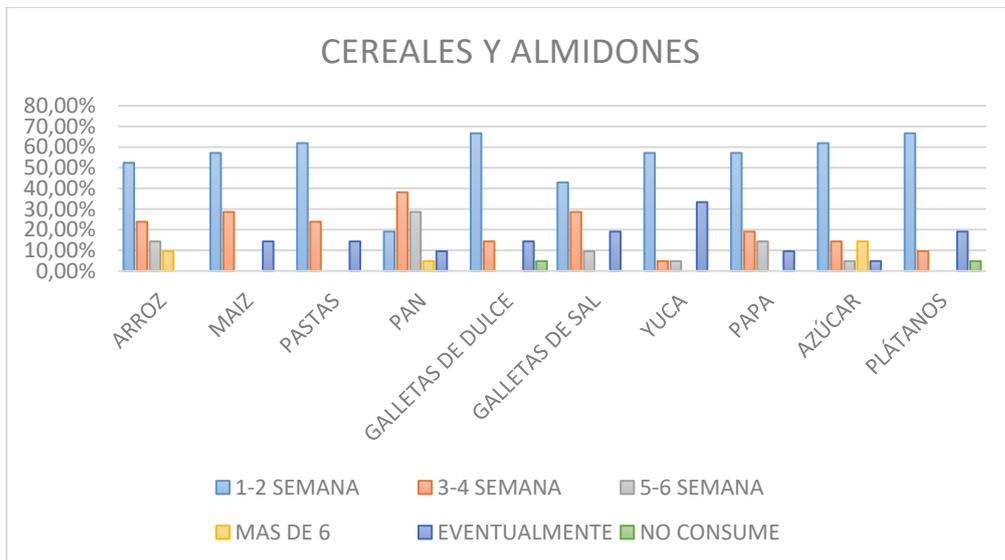


Gráfico No. 12. Frecuencia de consumo de cereales y almidones. Fuente: K, Llumiguisín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 12, en base a la frecuencia de consumo de cereales y almidones se determinó que una a dos veces por semana consume el 67% galletas de dulce y plátanos, 62% azúcar y pastas, el 57% maíz, yuca y papa, el 52% arroz y el 43% consume galletas de sal, y de tres a cuatro veces a la semana consume el 38% pan, el 29% galletas de sal y maíz, en un 23% arroz y pastas, en un 19% papa, 14% galletas de dulce y azúcar, de cinco a seis veces por semana consumen con frecuencia pan en un 29%, arroz y papa en un 14%, mas de seis veces por semana consumen en un 15% azúcar y un 10% arroz, eventualmente consumen en un 33% yuca, plátanos y galletas de sal en un 19% y en un 14% maíz, pastas y galletas de dulce.

Análisis

López et al. (2018), resalta que se debe mantener un aporte equilibrado entre hidratos de carbono complejos de absorción lenta (almidones y féculas contenidos en los cereales, panes y pastas integrales, así como en las legumbres, el arroz integral y muchas hortalizas). En base a la encuesta aplicada se puede verificar que los beneficiarios del Centro mantiene una alimentación

variada en cuanto al grupo de cereales y almidones, sin embargo los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son pan, papa y arroz.

➤ **VEGETALES**

Cuadro No. 13. Frecuencia de consumo de Verduras, Hortalizas y Frutas.
Fuente: Llumigusín, 2020.

VEGETALES Y FRUTAS		
FRECUENCIA	VEGETALES	FRUTAS
1-2 SEMANA	28,57%	23,81%
3-4 SEMANA	28,57%	28,57%
5-6 SEMANA	38,10%	42,86%
MAS DE 6	4,76%	4,76%
EVENTUALMENTE		
NO CONSUME		

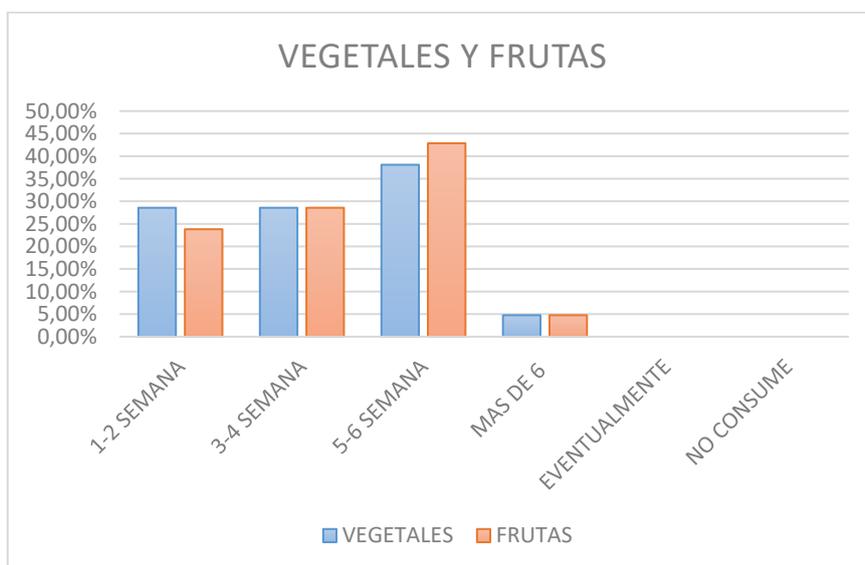


Gráfico No. 13. Frecuencia de consumo de Verduras, Hortalizas y frutas. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 13, en base a la frecuencia de consumo de vegetales y frutas el 43% consumen frutas y el 38% consumen vegetales de cinco a seis veces a la semana.

Análisis

Troncoso (2017), recalca que la particularidad de la alimentación sana en las personas mayores esta basada en las guías alimentarias la misma que

recomienda la ingesta diaria de frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, preferir las carnes magras, leguminosas y cereales no refinados, además del consumo de agua. En base al criterio del autor, se puede verificar en los resultados que los beneficiarios del Centro tiene un consumo frecuente de frutas y verduras.

➤ LÍPIDOS

Cuadro No. 14. Frecuencia de consumo de lípidos.
Fuente: Llumigusín, 2020.

LÍPIDOS		
FRECUENCIA	GRASAS SALUDABLES	GRASAS NO SALUDABLES
1-2 SEMANA	38,10%	33,33%
3-4 SEMANA	42,86%	28,57%
5-6 SEMANA	4,76%	14,29%
MAS DE 6	4,76%	19,05%
EVENTUALMENTE	9,52%	4,76%
NO CONSUME		

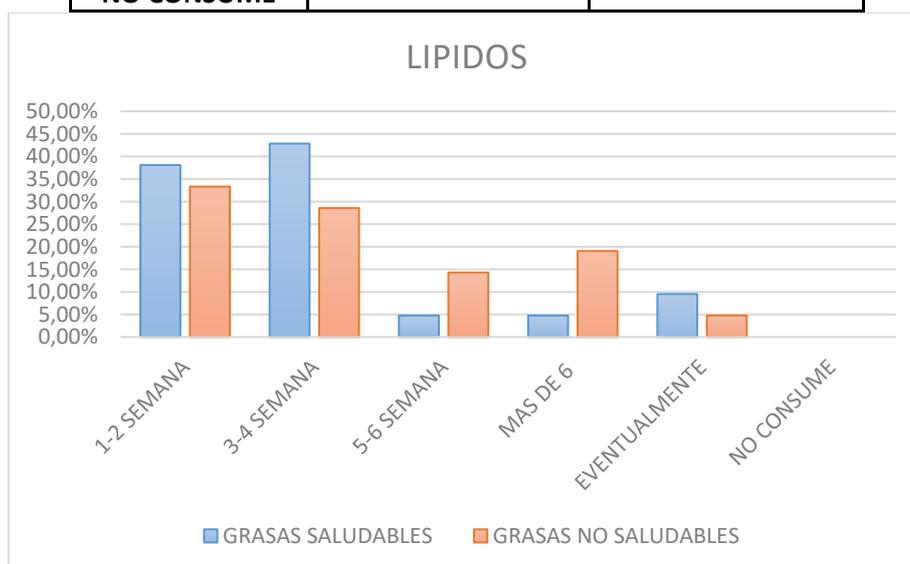


Gráfico No. 14. Frecuencia de consumo de lípidos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 14, en base a la frecuencia de consumo de lípidos se determinó que de una a dos veces por semana consume el 38% grasas saludables y el 33% grasas no saludables, de tres a cuatro veces a la semana consumen el 43% grasas saludables y una a dos veces por semana el 33% consumen grasas no saludables, de cinco a seis veces por semana consume el 14% grasas no saludables y el 5% grasas saludables, mas de seis veces por semana el 19%

consumen grasas no saludables y el 5% grasas saludables, y eventualmente consumen grasas saludables el 10% y el 5% grasas no saludables.

Análisis

Calvo (2017), asegura que mediante estudios se ha encontrado que una ingestión baja en grasas saturadas y alta en mono y poliinsaturadas ha sido asociada a un bajo riesgo de la enfermedad Alzheimer (EA). Aunque los mecanismos exactos que explican estas asociaciones entre los lípidos de la dieta y la enfermedad del Alzheimer son desconocidos hasta el momento, esta relación podría ser explicada a través del papel de los lípidos en las enfermedades vasculares. Bajo los criterios del autor se puede verificar que los beneficiarios del Centro consumen en mayor cantidad grasas saludables y en menor cantidad grasas no saludables.

➤ LIQUIDOS

Cuadro No. 15. Frecuencia de consumo de líquidos.
Fuente: Llumigusín, 2020.

LIQUIDOS				
FRECUENCIA	AGUA PURA	GASEOSAS	REFRESCOS NATURALES	REFRESCOS ARTIFICIALES
1-2 SEMANA	4,76%	33,33%	23,81%	38,10%
3-4 SEMANA	38,10%	9,52%	33,33%	9,52%
5-6 SEMANA	19,05%		23,81%	
MAS DE 6	38,10%	4,76%	9,52%	
EVENTUALMENTE		9,52%	9,52%	19,05%
NO CONSUME		42,86%		33,33%

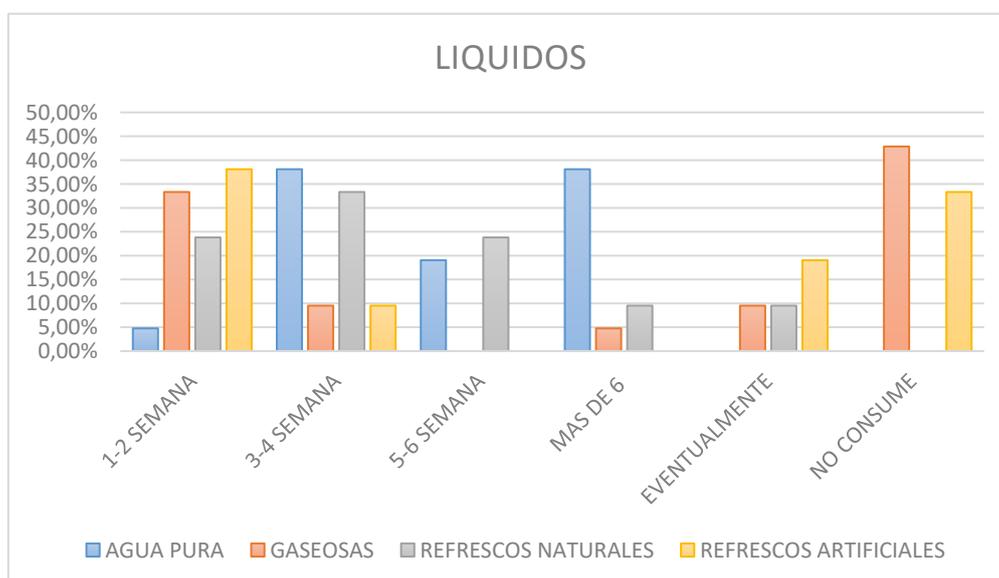


Gráfico No. 15. Frecuencia de consumo de líquidos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 15, en base a la frecuencia de líquidos se determinó que de una a dos veces por semana consumen el 38% refrescos artificiales, 33% gaseosas, el 24% refrescos naturales, y el 5% agua pura, de tres a cuatro veces por semana consumen con frecuencia el 38% agua pura, el 33% refrescos naturales, y el 10% gaseosas y refrescos artificiales, mas de seis veces a la semana el 38% consume agua pura, eventualmente el 19% consume refrescos artificiales y el 10% gaseosas y refrescos artificiales, y no consumen consumen con frecuencia el 43% gaseosas y el 33% refrescos artificiales.

Análisis

Díaz et al. (2020), resalta que la hidratación promedio de los adultos mayores es inferior a la recomendada, los líquidos más consumidos por este grupo etario para hidratarse son el té, jugos, agua potable, leche y bebidas carbonatadas. Resulta fundamental educar a los adultos mayores sobre la importancia de una adecuada hidratación, a través de la ingesta de líquidos, estableciendo estrategias que promuevan principalmente el consumo de agua potable. Mediante esta encuesta se ha podido verificar que los beneficiarios del Centro consumen con mayor frecuencia agua pura y refrescos naturales. En base a la guía alimentaria del Ecuador se debe consumir al menos 8 vasos de agua diarios para poder eliminar el exceso de grasas y mantener la hidratación.

➤ MISCELANEOS

Cuadro No. 16. Frecuencia de consumo de snacks.

Fuente: Llumigusín, 2020.

MISCELANEOS	
FRECUENCIA	SNACKS
1-2 SEMANA	57,14%
3-4 SEMANA	
5-6 SEMANA	
MAS DE 6	
EVENTUALMENTE	23,81%
NO CONSUME	19,05%

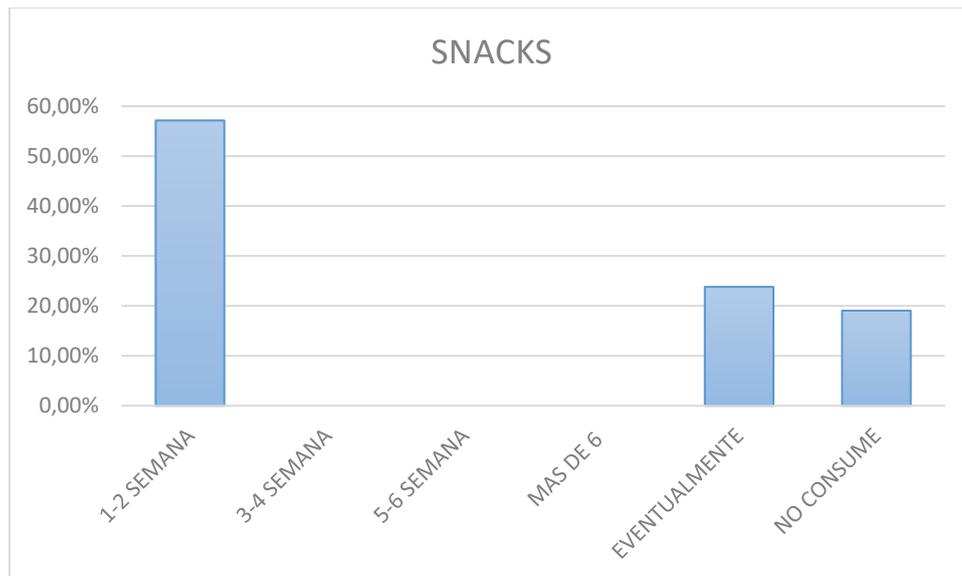


Gráfico No. 16. Frecuencia de consumo de snacks. Fuente: K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En el gráfico 16, en base a la frecuencia de snacks se determinó que una a dos veces a la semana consumen el 57% snacks, eventualmente el 24% y no consume el 19%.

Análisis

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), plantea mediante un artículo llamado “Alimentación Sana” que llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas las formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. En base a la encuesta aplicada se determina que más de la mitad de los beneficiarios consumen snacks una a dos veces a la semana lo que se enmarcarían en un consumo poco frecuente de este tipo de alimentos.

P10. Frecuencia de Consumo: Preparaciones

Instrucciones: A continuación, se enlistan una variación de grupos de alimentos. Seleccione la opción que corresponda y en la que usted

consume de forma semanal. En caso de no consumir algún alimento seleccione la opción de No Consumo

Cuadro No. 17. Método de Preparación de Alimentos.
Fuente: Llumigusín, 2020.

PREPARACIONES					
FRECUENCIA	FRITOS	ESTOFADOS	SALTEADOS	A LA PLANCHA	COCIDOS AL VAPOR
1-2 SEMANA	52,63%	42,11%	42,11%	42,11%	42,11%
3-4 SEMANA	5,26%	57,89%	31,58%	42,11%	42,11%
5-6 SEMANA	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
MAS DE 6	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
EVENTUALMENTE	26,32%	0,00%	26,32%	15,79%	15,79%
NO CONSUME	15,79%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

Cuadro No. 18. Método de preparación de alimentos.
Fuente: Llumigusín, 2020.

PREPARACIONES					
FRECUENCIA	HORNEADOS	COCIDOS AL MICROONDAS	CALDOS	LOCROS	ASADOS A LA PARRILLA
1-2 SEMANA	26,32%	0,00%	36,84%	63,16%	26,32%
3-4 SEMANA	10,53%	0,00%	52,63%	31,58%	5,26%
5-6 SEMANA	0,00%	0,00%	5,26%	0,00%	0,00%
MAS DE 6	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
EVENTUALMENTE	52,63%	10,53%	5,26%	5,26%	57,89%
NO CONSUME	10,53%	89,47%	0,00%	0,00%	10,53%

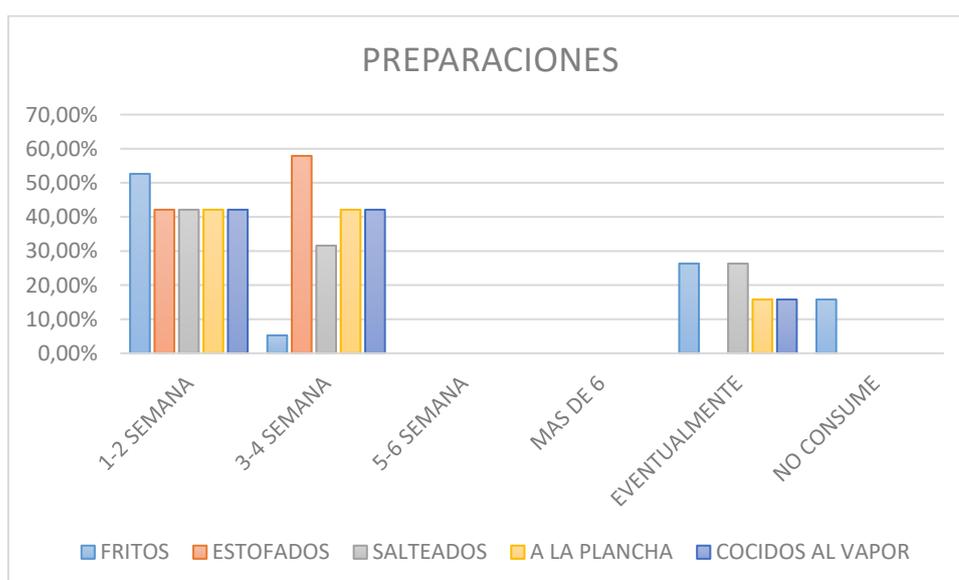


Gráfico No. 17. Método de preparación de alimentos. Fuente: K, Llumigusín, 2020.



Gráfico No. 18. Método de preparación de alimentos. Fuente K, Llumigusín, 2020.

Interpretación

En los gráficos 17 y 18, en base a los métodos de preparación de los alimentos se determinó que de una a dos veces por semana consumen el 63% locros, 52% preparaciones fritas, y el 43% preparaciones al vapor, a la plancha, salteados y estofados, el 37% caldos y el 26% horneados y a la asados a la parrilla, de tres a cuatro veces a la semana consumen con frecuencia las siguientes preparaciones, el 58% estofados, el 53% caldos, el 42% a la plancha y cocidos al vapor, el 32% locros y salteados, el 11% horneados y el 5% fritos y asados a la parrilla.

Análisis

El Servicio Nacional del Consumidor SERNAC (2014), recalca en su artículo sobre la “Recomendación para una Alimentación Saludable” que el consumo de alimentos preparados al horno, asados, a la plancha o cocidos al vapor, es más beneficioso para la salud, considerando que se evita el uso excesivo de grasas saturadas que cambian su composición en preparaciones fritas. En la antigüedad se preparaban alimentos al vapor, estofados, salteados, muy pocos realizaban alimentos hechos en frituras por temas de salud. En cuanto al gráfico analizado se puede identificar que los adultos mayores tienen una preparación de

alimentos variada, en la que predominan los estofados, los caldos, a la plancha y al vapor.

4.2. Análisis mediante un cuadro comparativo

A continuación, mediante un cuadro comparativo podemos observar cuales son los alimentos que nos recomienda las guías alimentarias del Ecuador basado en lo que deben consumir una persona adulta y lo que realmente consume.

Los siguientes alimentos que se presentan a continuación, son alimentos saludables que la guía alimentaria recomienda ingerirlos, y que están establecidos dentro de la ingesta para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, estos alimentos se han tomado en cuenta según la tabla de alimentos para el Ecuador, dividido en los 6 grupos principales de alimentos.

Cuadro No. 19 Cuadro de revisión de los alimentos recomendados en las guías alimentarias del Ecuador, en relación a los que consumen los adultos mayores del CEAM “Casales”.

Fuente: Llumigusín, 2022.

Alimentos recomendados dentro de las Guías Alimentarias basadas en los alimentos, Ecuador	Alimentos que los beneficiarios del CEAM “Casales” Buenaventura consumen con frecuencia
1. CEREALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Arroz integral • Avena cruda • Canguil • Cebada • Cereales • Empanadas de morocho • Fideos • Galletas de sal • Harinas • Maicena • Panes • Quinoa • Tortillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Maíz • Pastas • Pan

2. TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANOS

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Harina de plátano• Melloco• Papa• Plátano verde• Yuca• Zanahoria | <ul style="list-style-type: none">• Papa• Plátanos |
|---|---|

3. VERDURAS Y HORTALIZAS

3.1. VEGETALES

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Acelga• Arveja tierna• Choclo amarillo (mazorca)• Choclo blanco cocido• Habas tiernas• Lenteja• Maíz dulce• Remolacha• Zapallo• Apio• Berenjena• Berros• Brócoli• Cebolla paiteña• Cebolla perla• Champiñones• Col• Coliflor• Espárragos• Espinaca | <ul style="list-style-type: none">• Vegetales• Fréjol• Lenteja |
|---|--|

<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga • Lechuga crespa • Nabo • Palmito • Pepinillo • Perejil • Pimiento rojo • Pimiento verde • Rábano • Rúcula • Sambo • Tomate riñón • Zuquini 	
---	--

4. FRUTAS

<ul style="list-style-type: none"> • Capulí • Cereza • Chirimoya • Claudia amarilla • Claudia roja • Coco • Durazno • Frutilla • Granadilla • Grosella • Guaba • Guayaba • Higos • Kiwi • Lima • Limón • Mandarina • Mango 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas en general
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Maracuyá • Melón • Mora • Naranja • Naranjilla • Papaya • Pera • Piña • Plátano • Sandía • Tamarindo • Tomate de árbol • Uva verde • Uva rosada • Uvilla 	
---	--

5. CARNES, AVES, PESCADOS, HUEVOS, MARISCOS, LEGUMINOSAS, LACTEOS

5.1 CARNES MAGRAS PESCADOS, MARISCOS Y HUEVOS

<ul style="list-style-type: none"> • Almeja • Atún • Camarón • Calamar • Carne de conejo • Carne de cuy • Carne de res magra • Clara de huevo • Corazón de res • Hígado de pollo • Hígado de res 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescados
---	--

5.2 CARNES POCO GRASA

<ul style="list-style-type: none"> • Alas de pollo • Carne de cordero • Carne de res molida • Chuletas • Costillas • Filete de cerdo • Huevo de codorniz • Huevo de gallina • Lengua de res • Lomo ahumado • Longaniza • Mortadela 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de pollo
6. LACTEOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Quesos • Leche descremada • Leche en polvo • Leche entera • Leche evaporada • Leche semidescremada • Yogurt natural • Yogurt saborizado 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos • Leche entera • Yogurt de sabores
7. GRASAS	
7.1 GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	
<ul style="list-style-type: none"> • Crema agria • Crema de leche • Manteca de cerdo • Mantequilla con sal • Pepperoni • Queso crema • Tocino 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Manteca de cerdo
7.2 OLEAGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	

<ul style="list-style-type: none"> • Ajonjolí • Aceitunas • Aguacate • Almendras • Avellana • Chía • Coco deshidratado • Linaza • Macadamia • Maní tostado • Mantequilla de maní • Nuez • Pistacho • Semillas de girasol • Semillas de sambo 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos • Aguacate
7.3 ACEITE Y MANTECAS VEGETALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de aguacate • Aceite de ajonjolí • Aceite de girasol • Aceite de maíz • Aceite de oliva • Aceite de soya • Margarina • Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Margarina • Aceite de girasol • Aceite de palma
8 AZUCARES Y DULCES	
8.1 AZUCARES Y DULCES EN ALMIBAR	

<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar blanca • Azúcar morena • Coctel de frutas • Dulce de leche • Duraznos en almíbar • Gelatina en polvo • Suspiros • Mermeladas • Miel de abeja • Panela • Piña en almíbar • Te helado 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar
---	--

4.3. Análisis de comparación

Mediante el cuadro de comparación de los alimentos realizado en base al cuestionario aplicado a los beneficiarios del Centro y los alimentos que sugieren las Guías Alimentarias del Ecuador, se ha logrado verificar que los beneficiarios del Centro consumen alimentos que están establecidos por la GABAS, verificando que cumplen con hábitos alimentarios saludables.

Se elaboró una lista de alimentos en relación a las GABAS, en la que se observa que existe hábitos alimentarios correctos, alimentos típicos preparados por sus ancestros, entre otros. Esta lista se basa en grupos básicos de alimentos con sus subgrupos respectivos como alimentos feculentos (Cereales y Tubérculos, Raíces y Plátano), Verduras y Hortalizas (Vegetales con aporte moderado de energía, Vegetales con bajo aporte de energía) Frutas, Carnes, aves, pescados y marisco, huevos, leguminosas secas y productos lácteos altos y bajos en grasa, grasas saludables y no saludables, azúcares y dulces.

Los alimentos de mayor consumo de los beneficiarios del centro están entre una cantidad variada de tubérculos, verduras y hortalizas, frutas, carnes, mariscos, lácteos, grasas saludables y azúcares.

4.4. Propuesta del Menú Cíclico para el CEAM “Casales”

La elaboración de menús cíclicos para el CEAM “Casales” Buenaventura, será de apoyo para los beneficiarios del Centro, el mismo que servirá como una guía de alimentación saludable, y que contendrá una variedad de alimentos que se mantenga dentro de su estatus económico y social, con el fin de poder aplicar dentro de sus hábitos alimentarios actuales y mejorar su estilo de vida.

El menú saludable que debe consumir un adulto mayor para conseguir una dieta saludable, variada y equilibrada, deberá incluir todo tipo de alimentos, desde hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. No hay alimentos prohibidos en estas edades, únicamente se puede presentar una limitación en caso de alergias, intolerancias, entre otros, o en caso de presentar patologías crónicas como diabetes e hipertensión.

También podemos encontrar adultos mayores que suelen presentar cierta inapetencia. De manera general se recomiendan como 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, media tarde, merienda). Sin embargo, en se puede realizar perfectamente más comidas al día cada 3 o 4 horas y de menor volumen.

Para realizar el menú se tomó en cuenta el cálculo de calorías que un adulto mayor debería consumir a diario. Para saber la cantidad necesaria de calorías que se debe consumir se debe tomar en cuenta el siguiente dato: si es hombre debe consumir 24 calorías por kilogramo de peso y si eres mujer requiere 22 calorías por kilogramos de peso.

Tomaremos en cuenta el dato de una mujer adulta estimada en 65 años con un peso de 60kg.

CALCULO:

MUJERES: Para las mujeres es de 22 Kcal. por kg de peso, entonces una mujer de 60 kilos de peso necesita como mínimo 22 calorías por kilo, entonces $60 \times 22 = 1.320$ calorías por día. Es lo que debe consumir como mínimo para cumplir las necesidades básicas de su organismo.

Si realiza algún tipo de actividad moderada sumamos 100 calorías más. En este caso tomaríamos en cuenta 1.420 calorías por día.

Estas calorías deben ser distribuidas en las 5 comidas establecidas por el menú a realizarse.

A lo largo del día es importante seguir una correcta distribución energética en las diferentes comidas (Imagen 3). Esto ayudará a no pasar hambre y evitar ingerir alimentos en horas no establecidas que casi siempre son los que, sin darnos cuenta, llevan a desequilibrar la energía que normalmente debe consumir.

Para llevar una dieta equilibrada se debe repartir el contenido energético diario entre el número de comidas que se realizan ajustando el total a los requerimientos energéticos personales.



Imagen No. 3. Distribución energética porcentual.
Fuente: SIMPLE BLENDING, 2019.

PORCENTAJE DE	
Desayuno	20%
Media Mañana	10%
Almuerzo	35%
Media Tarde	10%
Merienda	25%
Total	100%

Tabla 1. Plan de Alimentación Porcentual.
Fuente: Llumigusín, 2022.

DISTRIBUCION		
Desayuno	20	284
Media Mañana	10	142
Almuerzo	35	497
Media Tarde	10	142
Merienda	25	355
	100	1420

Tabla 2. Distribución de comidas diarias en base al gasto calórico.
Fuente: Llumigusín, 2022.

4.5. Planificación del menú para 30 días

Según las GABAS, Ecuador se entiende por dieta patrón, al consumo de alimentos en cantidades significativas y con una frecuencia de al menos de un mes por una persona, familia o grupo de individuos, dado por factores económicos, ambientales y socioculturales (MSP, 2018).

Una dieta patrón se determina por los alimentos consumidos con mayor frecuencia dentro de la población ecuatoriana, adicionalmente se toma en cuenta las preparaciones y tipos de alimentos distribuidos en cinco tiempos de comida (desayuno, refrigerio media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y cena). (FAO, 2014).

Según la guía alimentaria del Ecuador (2018), la recomendación de consumo de frutas y verduras, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud es de 400 gramos al día (equivale a cinco porciones de frutas y verduras al día) para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Los datos de la ENSANUT-ECU 2012 indican que la población de 20 a 50 años se aproxima a la mitad de la recomendación diaria, es decir a 200 g/ día mientras que la media de consumo en la población de 1 a 59 años es de 183 gramos diarios (**Imagen 4**).

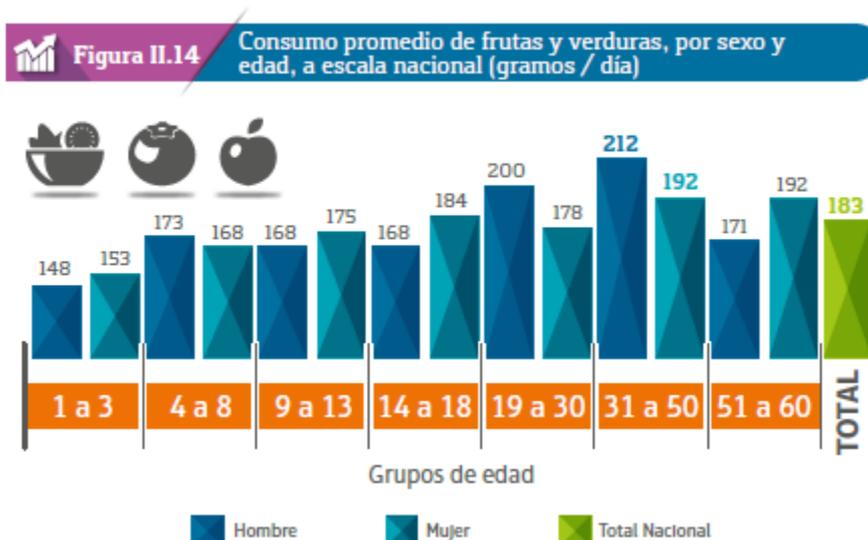


Imagen No. 4. Consumo promedio de frutas y verduras, por sexo y edad, a escalas nacionales.
Fuente: GABAS, 2018.

A continuación, se presenta un menú cíclico elaborado dentro de 30 días para el consumo del beneficiario (1 persona), tomando en cuenta la tabla de alimentos de mayor frecuencia de consumo del Ecuador, que se presenta en las GABAS, tomando en cuenta el menú patrón de la población ecuatoriana, considerando los alimentos consumidos con mayor frecuencia como fuente de energía, proteína, grasa y fibra a nivel nacional.

Para realizar el menú se debe tener en cuenta que el menú equilibrado semanal para adultos debe aportar las siguientes raciones de alimentos según las recomendaciones de la OMS:

Arroz, pasta y legumbres: consumo diario en las comidas principales y adaptar en función de la actividad física de la persona

- Verduras y hortalizas: 2-3 raciones al día
- Frutas: 3-4 raciones al día
- Carne, pescado, huevos, legumbres: 1-3 raciones al día
- Lácteos: 2-3 raciones al día
- Aceite: 3-6 cucharadas al día

Estos alimentos se deben ir incluyendo de manera equilibrada, es decir, alternándolos en las diferentes comidas del día y días de la semana.

Para realizar una dieta patrón de acuerdo al menú cíclico elaborado se toma en cuenta el gasto energético del beneficiario.

Requerimiento de macronutrientes

El cálculo de requerimiento de macronutrientes se realizó considerando una distribución porcentual de 15% para proteínas, 30% para grasas y 55% para carbohidratos, exceptuando en el caso de los adultos/mayores que se distribuyó 12% para proteínas y 58% para carbohidratos. Esta diferencia porcentual se dio debido a que los niños, adolescentes y adultos mayores requieren de una mayor cantidad de proteínas para su crecimiento y reparación de tejidos

ENERGIA	1420
----------------	-------------

MACROS	%	Kcal%	Gr
CARBOHIDRATOS	58%	823,6	205,9
PROTEINAS	12%	170,4	42,6
GRASAS	30%	426	47,33
TOTAL	100%	1420	

Tabla 3. Estudio de macronutrientes en base al consumo de energía.
Fuente: Llumigusín, 2022.

4.6. Recetas

No. RECETA		1		
NOMBRE DE LA RECETA		Desayuno		
NÚMERO DE PAX		1		
TIPO DE RECETA		Desayuno		
CHEF RESPONSABLE		Karla Llumigusín		
CIUDAD/REGIÓN		Quito		
ING	CANT	UND	PRECIO X KG	PRECIOS X PORCIÓN
Frutilla	0,15	KG	1,5	0,225
Leche	0,2	KG	0,85	0,17
Pan Integral	0,05	KG	2,74	0,137
Aguacate	0,045	KG	1,5	0,0675
Tomate	0,02	KG	1,2	0,024
			C.TOTAL	0,6235
			No. RAC	1
PROCEDIMIENTO				TECNICA
1. Lavar y picar la frutilla en slice.				
2. Retirar la cascara del aguacate, cortar en la mitad, sacar el corazón, procedemos aplastar en un bolw.				
3. Picar el tomate en brunoise y añadir al aguacate.				
4. Añadir un poco de sal				



Tabla 4. Receta Estándar 1 Desayuno.
Fuente: Llumigusín, 2022.

ING		CANT	UND	PRECIOS X KG	PRECIO X PORCIÓN
Kiwi		0,05	KG	\$ 1,10	0,055
Manzana		0,05	KG	\$ 1,10	0,055
Frutilla		0,075	KG	\$ 1,10	0,0825
Arandanos		0,01	KG	\$ 1,50	0,015
Yogurt		0,2	KG	\$ 2,70	0,54
Avena		0,15	KG	\$ 0,85	0,1275
				TOTAL	0,875
				No. RAC	1

PROCEDIMIENTO	TECNICA
1. Lavar la fruta	
2. Picar el kiwi, la manzana y la frutilla	
3. Agregar el yogurt natural.	
4. Agregar la avena en hojuelas	
5. Decorar con arándanos	



FORMATO RECETA STANDAR



Tabla 5. Receta Estándar 1 Media mañana.
Fuente: Llumigusín, 2022.

No. RECETA		1		
NOMBRE DE LA RECETA		Pechuga de pollo asada		
NÚMERO DE PAX		1		
TIPO DE RECETA		Almuerzo		
CHEF RESPONSABLE		Karla Llumigusín		
CIUDAD/REGIÓN		Quito		
ING	CANT	UND	PRECIO X KG	PRECIO X PORCION
Pechuga	0,026	KG	7	0,182
Garbanzo	0,08	KG	1,9	0,152
Lechuga	0,1	KG	0,85	0,085
Tomate	0,1	KG	1,1	0,11
Piña	0,125	KG	1,5	0,1875
Miel	0,01	KG	2,75	0,0275
			TOTAL	0,744
			No. RAC	1
PROCEDIMIENTO				TECNICA
1. Adobar el filete pechuga al gusto				Asado
2. Cocinar el garbanzo en olla de presión				
3. Picar la lechuga y el tomate, agregar un poco de aceite y sal.				
4. Picar la piña en cubitos y licual (no agregar agua)				
5. Poner el filete de pechuga en la planca y aromatizar con orejano				
6. Una vez listo acompañamos con la menestra y la ensalada.				
7. Servimos con un vaso de jugo				

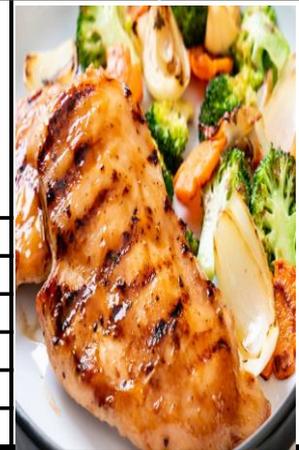


Tabla 6. Receta Estándar 1 Almuerzo.
Fuente: Llumigusín, 2022.

ING		CANT	UND	PRECIO X KG	PRECIO X PORCIÓN
Choclo		0,06	KG	2,25	0,135
Queso fresco		0,018	KG	1,85	0,0333
Cebolla blanca		0,01	KG	1,1	0,011
Mantequilla		0,01	KG	1,5	0,015
Leche		0,01	KG	1,7	0,017
Hoja de Choclo		1			0
Horchata		0,125	KG	0,85	0,10625
				TOTAL	0,31755
				No. RAC	1

PROCEDIMIENTO	TECNICA
1. Limpiar la hoja del choclo	Al vapor
2. Desgranar el cholo, molerlo una vez procesado añadimos la leche, el queso la mantequilla y la cebolla.	
3. Una vez hecha la masa, procedemos a colocar en la hoja y lo cerramos	
4. Cocinamos en una tamalera por 45 minutos.	
5. Hervimos una olla de agua y procedemos a soltar un poco del atado de horchata, en el primer hervor lo tapamos y apagamos, dejamos que infusione.	Infusión
6. Revisamos las humitas y procedemos a servir.	



FORMATO RECETA STANDAR



No. RECETA	1
NOMBRE DE LA RECETA	Humita
NÚMERO DE PAX	1
TIPO DE RECETA	Media tarde
CHEF RESPONSABLE	Karla Llumigusín
CIUDAD/REGIÓN	Quito

Tabla 7. Receta Estándar 1 Media tarde.
Fuente: Llumigusín, 2022.



FORMATO RECETA STANDAR



No. RECETA	1			
NOMBRE DE LA RECETA	Atún con Papas			
NÚMERO DE PAX	1			
TIPO DE RECETA	Merienda			
CHEF RESPONSABLE	Karla Llumigusín			
CIUDAD/REGIÓN	Quito			
ING	CANT	UND	PRECIO X KG	PRECIO X PORCIÓN
Atún	0,5	KG	6,4	3,2
Papa	0,35	KG	0,9	0,315
Pimiento	0,05	KG	1,2	0,06
Cebolla perla	0,09	KG	1,7	0,153
Tomate	0,1	KG	1,1	0,11
Maduro	0,1	KG	0,75	0,075
Cilantro	0,02	KG	1,1	0,022
Mayonesa	0,13	KG	3,2	0,416
Té	0,25	KG	0,75	0,1875
			TOTAL	4,5385
			No. RAC	1
PROCEDIMIENTO				TECNICA
1. Pelamos las papas y las picamos en dador, cocinar				Cocido al vapor
2. Picar el pimiento, la cebolla, tomate y el cilantro.				
3. Una vez lista la papa procedemos a mezclar con el pimiento, el tomate y la cebolla y por último el atún. Agregar el cilantro				
4. Freír el maduro				
6. Acompañar con el picante de atún con una tajita de maduro				
7. Servir con un té de limón				

Tabla 8. Receta Estándar 1 Merienda.
Fuente: Llumigusín, 2022.

4.7. Difusión

La presente elaboración de menús cíclicos va a ser difundido a los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor Casales “Buenaventura”, mediante un formato PDF en el que ellos puedan observar varias opciones de menús y prepararlos sin ningún problema.

Elaboración de menús cíclicos

Patronato Municipal
SAN JOSÉ

Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura



Karla Llumigusín N.

	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	Frutillas picadas Taza de leche Pan integral Guacamole	Naranja picada Taza de yogurt Pan integral Queso mozzarella Mermelada	Picada de frutas Taza de avena Pan integral tostado Jamón	Kiwi Taza de yogurt Pan integral Mermelada	Mandarina Taza de leche Tortilla de maíz	Una taja de sandia Taza de leche Tostada con mantequilla	Piña picada Taza de maicena Tostada de pan Queso fresco
MEDIA MAÑANA	Mandarina en gajos	Guineo Troceado	Manzana en rebanadas	Cerezas	Taja de piña	Durazno	Rodaja de melón
ALMUERZO	Pechuga de pollo Ensalada de lechuga con tomate Menestra de garbanzos Jugo de piña	Pasta en salsa boloñesa Ensalada de brócoli y choclo dulce Yogurt de durazno	Tilapia a la plancha Menestra de frejoles Encurtido (cebolla y tomate) Jugo de naranjilla	Filete de carne a la plancha Ensalada de remolacha con zanahoria y tomate. Arroz Limonada	Carne ahumada Yucas Asadas Ensalada de pepinillo y rábano Zumo de naranja	Arroz Estofado de carne Maduro frito Ensalada de vainita con chocho Una taza de yogurt de mora	Locro de papa con cuero Aguacate Tomate Jugo de tamarindo Guineo picado
MEDIA TARDE	Pan Integral con Queso tierno	Humita con infusión de te	Taza de leche con galletas de sal	Flan	Galletas integrales	Nueces	Dulce de membrillo
CENA	Papas con Atún Maduro frito Agua aromática	Pure de papas Filete de pollo a la plancha Rodaja de tomate con aguacate Agua aromática	Filete de carne asada Ensalada de zuquini y pimientos Arroz Yogurt	Pescado al vapor Papa cocida Ensalada de vainitas con chochos Agua aromática	Fajitas de pollo Ensalada fresca (lechuga, tomate). Te helado	Arroz salteado con carne y vegetales (Pimientos de colores, zanahoria, cebolla, coliflor). Maduro cocinado Infusión de té de limón	Pinchos de pollo Ensalada de brócoli con zanahoria Agua aromática

Cuadro No. 20. Menú Cíclico Semana 1. **Fuente:** Llumigusín, 2022.

	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	Fruta de temporada picada Taza de maicena de naranjilla Tostada integral Mermelada	Manzana picada Taza de leche Pan integra Queso tierno Taja de jamón	Fruta picada Taza de yogurt natural Galletas de sal Mermelada	Durazno Taza de leche Pan integral	Taja de sandia Una taza de avena Tostada con jamón y queso	Fruta picada Chocolate caliente Pan integral Queso tierno	Tortilla de huevo con champiñones y espinaca Infusión de te Queso fresco
MEDIA MAÑANA	1 durazno	Dulce de babaco	Media tostada caliente	Brocheta de fruta	Chochos	Habas tiernas	Batido de fruta
ALMUERZO	Pasta en salsa bechamel Muslitos de pollo Ensalada fresca (lechuga, tomate, choclo dulce). Zumo de maracuyá	Carne asada Pure de zanahoria blanca Ensalada de arveja con remolacha limonada	Menestra de frejol Salmon a la plancha Ensalada de espinaca con zanahoria y pasas. Refresco de Jamaica	Arroz Bistec de carne Maduro cocinado Refresco de melón Ensalada de arveja blanca, apio y queso.	Rollos de pollo Ensalada de Zanahoria cocinada con vainita Papas cocinadas Naranjada	Yucas cocinadas Filete de carne a la plancha Ensalada de pepinillo con tomate Refresco de tomate de árbol	Pure de papa Pollo asado Ensalada de choclo con queso Yogurt
MEDIA TARDE	Maíz	Choclo cocinado con queso tierno	Rollitos de jamón y queso	Torta de maqueño	Galletas de sal	Arándanos	Yogurt con frutos secos
CENA	Ensalada de tomate Cherry con lechuga Fajitas de pollo Infusión de te	Ensalada de pasta con atún Infusión de te	Salmon al vapor Yucas fritas Ensalada fresca Infusión de te	Crema de tomate Tostada integral Infusión de te	Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de pepinillo con tomate Infusión de te	Seco de carne Papa cocinada Ensalada de rábano y tomate Infusión de te	Caldo de pollo Infusión de te Naranja picada

Cuadro No. 21. Menú Cíclico Semana 2. **Fuente:** Llumigusín, 2022.

	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	Fruta picada Yogurt de fresa Taza de leche Galletas de sal	Papaya picada Batido de fruta Galletas integrales Mermelada	Frutas con granola Zum de naranja Pan tostado Queso tierno	Tortilla de huevo con champiñones Yogurt natural Pan integral	Fruta picada Maicena de leche Tostada Mermelada	Taja de sandia Taza de leche Bizcochos Queso tierno	Batido de fruta Sanduche de aguacate con jamón, lechuga y tomate
MEDIA MAÑANA	Peras en almíbar	Mix de frutas	Yogurt de frutas	Flan	Galleta integral	Guineo	Taja de melón
ALMUERZO	Lomo de res a la plancha en salsa de champiñones Ensalada dulce Limonada	Guisado de pollo Papa cocinada Ensalada de frejol con zanahoria Refresco de sandia	Estofado de pescado Yucas asadas Menestra Agua fresca Ensalada fresca.	Pasta Guisado de pollo Aguacate picado con choclo dulce Zum de naranja	Filete de pescado a la plancha Salteado de verduras Papa cocinada Te helado	Estofado de carne Maduro cocinado Ensalada de rábano con pepinillo Taza de arroz Refresco de melón	Crema de tomate con carne de cerdo Pan de ajo Maicena de naranjilla
MEDIA TARDE	Brocheta de frutas	Cereal de avena con yogurt	Galletas de sal con atún	Duraznos en almíbar	Piña troceada	Yogurt con fresas y miel	Cupcake de nueces y canela
CENA	Filete de pescado Pure de zanahoria blanca Ensalada fresca Infusión	Lomitos de atún ensalada de pimientos salteados en salsa agridulce Maduro frito Infusión	Lomo de cerdo Media taza de arroz Vegetales salteados Infusión	Filete de pollo Ensalada de brócoli y zanahoria Infusión	Pescado a la plancha Vegetales al horno Puré de calabaza Infusión	Hamburguesa de quinoa Ensalada de espinaca con nueces y chochos Infusión	Pollo al horno Zuquini salteados con aceite de oliva Infusión

Cuadro No. 22 Menú Cíclico Semana 3. **Fuente:** Llumigúsín, 2022.

	MENÚ 22	MENÚ 23	MENÚ 24	MENÚ 25	MENÚ 26	MENÚ 27	MENÚ 28
DESAYUNO	Sandía picada Avena Tostada Queso Mermelada	Ensalada de frutas Yogurt natural Galletas integrales	Yogur de fruta Granola Sanduche caliente Agua aromática	Pera Taza de leche Bizcocho Queso	Guineo Taza de leche Empanada de queso	Batido de mora Granadilla Tostada integral Mermelada	Taja de melón Infusión de café Una empanada de verde
MEDIA MAÑANA	Mote con chicharrón	Fresas troceadas	Manzana	Batido de frutilla	Pancake de avena	Brocheta de fruta	Ceviche de chochos
ALMUERZO	Arroz relleno de pollo con pimientos de colores, cebolla Maduro frito Zumo de piña	Pasta Carne asada Vegetales salteados Te helado	Fritada Maduro cocinado Encurtido (cebolla y tomate) Limonada	Lomitos de pollo a la plancha Pure de papa Rodaja de aguacate con queso y huevo picado Refresco de papaya	Seco de carne Porción de arroz Maduro cocinado Ensalada fresca Agua de Jamaica	Carne apanada Guacamoles Papas fritas Refresco de tamarindo	Pollo broaster Ensalada de col y zanahoria Papa cocinada Refresco de papaya
MEDIA TARDE	Croquetas de atún	Mini hamburguesas	Empanada de morocho	Choclito frito con queso	Sanduche caliente	Yogurt de fruta	Quimbolito
CENA	Pasta Albóndigas Queso rallado Ensalada fresca Infusión	Ensalada de pollo Porción de choclo dulce y tomate asado Yogurt	Nuggets de pollo Ensalada fresca Infusión	Carne de cerdo asada Puré de papa Encurtido Infusión	Pescado al vapor Papa cocinada Ensalada de pimientos con zanahoria Infusión	Ensalada de atún y pasta Infusión Una porción de uvas verdes.	Lasaña de vegetales Te caliente

Cuadro No. 23 Menú Cíclico Semana 4. **Fuente:** Llumigusín, 2022.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

El presente capítulo expone las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron del actual trabajo de titulación en base a los objetivos planteados se concluye que:

Se concluye que el grupo de adultos mayores se alimenta de una manera variada y balanceada, ya que la proporción de sus alimentos están acordes a su gasto energético.

Se concluyo que los beneficiarios del Centro, realizan un buen manejo de alimentos y conocimientos adaptados en el proyecto.

Los beneficiarios del Centro en su mayoría, cumplen con los criterios para crear una alimentación variada y balanceada, en lo que se refiere al número de tiempos de comida al día y la frecuencia de consumo de alimentos saludables.

Los beneficiarios del Centro, realizan de manera adecuada su alimentación buscando variarla al momento de preparar sus alimentos e ingerir alimentos saludables.

Al realizar un estudio bibliográfico de los alimentos requeridos por las guías alimentarias del Ecuador, podemos concluir que el beneficiario del Centro consume alimentos variados y que están dentro de los 6 grupos mencionados por las GABAS.

Se concluyo con la elaboración de menús cíclicos que incluyan alimentos que están acordes al estatus económico de los beneficiarios y que se encuentran registrados en el listado de las GABAS.

Se pudo elaborar un ciclo de menús para 30 días que incluye alimentos sanos e inoocuos con extensión de cuatro semanas, de lunes a domingo en el que están distribuidos cinco tiempos de comida, apegado a las recomendaciones para una alimentación saludable.

Se concluyo que la elaboración de menús cíclico se entregará al Centro de Experiencia de Adultos Mayores de Casales “Buenaventura” el mismo que constará con los menús rotativos en 4 semanas para el uso del beneficiario (1 persona/pax)

RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En base a las conclusiones planteadas en la investigación podemos realizar las siguientes recomendaciones:

Incentivar a los adultos mayores a preparar alimentos variados con recetas que puedan manejarlas, con el fin de que se mantenga una dieta equilibrada sin riesgo, pero sobre todo versátil y agradable al consumidor.

Involucrar a los familiares y trabajadoras de casa particular a que conozcan más sobre la selección de alimentos, evitando la contaminación cruzada y mejorando las técnicas de preservación de los alimentos para que no se desperdicien.

Se recomienda que al hacer uso de los alimentos se pueda usar las mermas y realizar más elaboraciones artesanales, para esto se debe realizar cursos que tengan como propósito el mejor uso de los alimentos para prolongar el tiempo de vida adecuado del producto.

Se recomienda a los adultos mayores mantener un tipo de alimentación variada y balanceada, que contenga alimentos ricos en fibra, proteína y que sean saludables para no adquirir enfermedades no transmisibles.

Se recomienda motivar a los administradores de los Centros de experiencia de los adultos mayores a enfocarse en cursos de nutrición y gastronomía con el fin de realizar foros y conferencias educativas para aumentar su conocimiento en cuanto al manejo correcto de los alimentos.

Se debe brindar una educación nutricional en la que se mejore los hábitos alimenticios que tienen los adultos mayores, teniendo como propósito mejorar su estilo de vida.

Incentivar a que la Unidad del Patronato San José, mantengan una comunicación abierta con los centros de experiencia de los adultos mayores y los beneficiarios, para elaborar programas de capacitación sobre la alimentación adecuada del adulto mayor.

Entregar con mayor frecuencia un plan de alimentación que contenga alimentos variados, que este balanceado y sobre todo que se encuentre dentro de su

estatus económico para que los beneficiarios de los centros puedan guiarse al momento de alimentarse

GLOSARIO

Alzheimer: Es un trastorno progresivo que hace que las células del cerebro se degeneren y mueran (R.A.E, 2021).

Desnutrición: Es una afección que se presenta cuando su cuerpo no recibe los nutrientes suficientes. (Medline Plus, 2022).

Emblemáticos: Que por sus características singulares tiene carácter de emblema y representa o simboliza algo o alguien. (Oxford Languages, 2022).

Enfermedades no transmisibles: se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (OPS, 2013),

Ente: Colectividad considerada como unidad. (R.A.E, 2022).

Grupo etario: La noción de etario se emplea para calificar a los individuos que tienen la misma edad o a aquello vinculado a la edad de un sujeto. (Definición.de, 2022).

Hábitos alimentarios: son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. (FEN, 2014).

Ingesta: conjunto de sustancias que se ingieren a diario. (R.A.E, 2022).

Intolerancia: Incapacidad de un organismo para resistir y aceptar el aporte de determinadas sustancias, en especial alimentos o medicamentos. (Oxford Languages, 2022).

Longevidad: Es aquel sujeto que logra vivir más tiempo que lo que normalmente vive la especie a la que pertenece. (R.A.E, 2021).

Macronutrientes: Este grupo de nutrientes está formado por grasas, carbohidratos y proteínas. Se llaman así porque sus cantidades en los alimentos se miden en gramos y no en microgramos. (Mollejo, 2020).

Menús cíclicos: Son menús planificados por días de la semana, por comidas o en periodos preestablecidos. (LOUISE, 2015).

Micronutrientes: Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. (PAHO, 2022).

Palatabilidad umbral del sabor: es la cualidad de un alimento que resulta agradable al paladar. Puede entenderse como el placer que el consumidor experimenta al ingerir un alimento o una bebida. (Definición.de, 2022).

Persona vulnerable: es la que tiene un entorno personal, familiar o relacional y socioeconómico debilitado y, como consecuencia de ello, tiene una situación de riesgo que podría desencadenar un proceso de exclusión social. (Fundación de la esperanza, 2018).

Prácticas alimentarias: se refieren a los comportamientos específicos que caracterizan a las interacciones durante la alimentación (por ejemplo, número de bocados que se ofrecen, la reacción de los padres frente a la aceptación/rechazo del niño, etc.). (Black, 2012).

Transición nutricional: es considerada por los expertos como la secuencia de características y cambios tanto cuantitativos como cualitativos del estado alimentario y nutricional de la población. (De la cruz, 2016).

BIBLIOGRAFIA

Referencias de libros y tesis impresos:

Hurtado, Toro. (2007). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambios*. Caracas, Venezuela: CEC.SA.

Jordá, M. (2011). *Diccionario Practico de Gastronomía y Salud*. Madrid: Diaz de Santos

Kornblit, Beltramino. (2007). *Metodologías Cualitativas en Ciencias Sociales* (segunda ed.). Buenos Aires: Biblos Metodológicos.

La Madriz, J. (2019). *Metodología de la Investigación* (primera ed.). Quito: CIDE.

López, Cos, Vázquez. (2005). *Alimentación y Nutricion: Manual Teorico* (Segunda ed.). Buenos Aires: Vision Libros.

Sampieri, Fernández, Baptista. (2006). *Metodologías de la Investigación* (Cuarta ed.). México: McGraw-Hill. Obtenido de Investigar1.files.wordpress:

FAO. (2006). *Indicadores de Nutrición para el desarrollo*. Roma. 47pp.

Referencias de documentos procedentes de internet:

Alvarado, G; Reyes, L; Tabares, M. (2017). La nutrición en el adulto mayor. México. En: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632017000300199&script=sci_abstract&tlng=es. Fecha de consulta 25 junio 2019.

Aranceta y Serra, L (s/a). En: http://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/guia_alimentos_funcionales.pdf. Fecha de consulta: 10 junio 2019.

Arboleda, L y Villa, P. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. En: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/MmwYtd6m7qwPSHLm9p34Grh/?lang=es>. Fecha de consulta: 20 febrero 2022.

Artículos de Kaiser. (2019). Porque los adultos mayores deben consumir más proteína. En: <https://www.aarp.org/espanol/salud/kaiser/info->

2019/personas-mayores-deben-consumir-mas-proteina.html. Fecha de consulta: 05 febrero 2022.

Bacon, F. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. Venezuela. En: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>. Fecha de consulta 15 junio 2019.

Barrón, V; Rodríguez, A y Chavarría, P. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. En: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000100008&script=sci_arttext. Fecha de consulta: 13 febrero 2022.

Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación (PEARSON). México. En: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/B.%20A.%20Métodos%20del%20proceso%20de%20investigación%20científica.pdf>. Fecha de consulta: 23 junio 2019.

Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación (PEARSON). Colombia. En: https://www.academia.edu/25497606/Metodología_de_la_Investigación. Fecha de consulta: 23 junio 2019.

Biblioteca Nacional de Medicina. (2021). Nutrición para personas mayores. En: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>. Fecha de consulta: 20 febrero 2022.

Bocanegra, S. (2010). Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y su relación con factores sociodemográficos en adultos mayores de Curgos, Perú. En: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-NivelDeConocimientoSobreAlimentacionSaludableYSuRe-6181494.pdf>. Fecha de consulta: 27 mayo 2019.

Calvimontes, C. (2014). Guía alimentaria para el Adulto Mayor. En: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p346_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_EL_ADULTO_MAYOR_1.pdf. Fecha de consulta: 20 mayo 2019.

- Calvo, R. (2017). Consumo de grasas en la etapa adulta mayor y su relación con el estado de salud. En: <https://verdeza.com/2017/08/03/consumo-de-grasas-en-la-etapa-adulta-mayor-y-su-relacion-con-el-estado-de-salud/>. Fecha de consulta: 05 febrero 2022.
- Calvo, R. (2018). ¿Cómo debe ser la alimentación para un adulto mayor? En: <https://verdeza.com/2018/07/02/como-debe-ser-la-alimentacion-para-un-adulto-mayor/>. Fecha de consulta: 30 enero 2022.
- Carrasco, F. (2016). Efectos del cambio climático en la producción y rendimiento de la quinua en el distrito de Juli, periodo 1997 – 2014. En: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200004. Fecha de consulta: 10 marzo 2022.
- Castro, S. (2016). Guías alimentarias: consumo aconsejado de alimentos adaptado a los hábitos de la población. En: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/SUSANA%20ROCIO%20CASTRO%20BELMONTE.pdf>. Fecha de consulta: 27 mayo 2019.
- Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIEI). Hábitos de compra. (2022). En: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WEHCbf5rvoOJ:https://cenie.eu/es/observatorio/economia-de-la-longevidad/economia-del-envejecimiento/habitos-de-compra+&cd=11&hl=es&ct=clnk&gl=ec&client=opera>. Fecha de consulta: 05 febrero 2022.
- Corona, L. (2009). Manual de Practicas Alimentarias y nutrición básica. En: <https://es.slideshare.net/luciacoronacuapio/21801261-manualdepracticasalimentariasynutricionbasica>. Fecha de consulta: 27 mayo 2019.
- Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayor: Prácticas de Autocuidado de Alto Impacto. En <http://www.index-f.com/dce/17pdf/17-351.pdf>. Fecha de consulta: 24 mayo 2019.

- FAO (2014). Estado de las guías alimentarias basada en alimentos en América Latina y Caribe. En: <https://www.fao.org/3/i3677s/i3677s.pdf>. Fecha de consulta: 10 marzo 2022.
- Fernández, R. (2009). Envejecimiento saludable. En: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fernandez-borrador-envejecimiento-01.pdf>. Fecha de consulta: 19 junio 2019.
- Ferrer, J. (2010). Conceptos Básicos de Metodología de la Investigación. En: <http://metodologia02.blogs.com>. Fecha de consulta: 21 junio 2019.
- Fundación para la diabetes Novo Nordisk: Grupos de alimentos. En: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>. Fecha de consulta: 30 enero 2022.
- Gamboa, C. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. Ciudad de Costa Rica. En: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf. Fecha de consulta: 28 junio 2019.
- García, C; López, A; Martínez, A; Beltrán, C; Zepeda, A. (2018). Ciudad de México. En: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n2/2174-5145-renhyd-22-02-169.pdf>. Fecha de consulta: 25 junio 2019.
- Gavilánez, G. (2018). Incidencia de la alimentación en la calidad de vida del adulto mayor en Durán, Ecuador. En: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/13944/1/T-UCSG-POS-MGSS-213.pdf>. Fecha de consulta: 12 febrero 2022.
- Geriatricarea. (2017). Solo 3 de cada 10 personas mayores toman un desayuno equilibrado. En: <https://www.geriatricarea.com/2017/11/22/solo-3-de-cada-10-personas-mayores-consume-un-desayuno-equilibrado/>. Fecha de consulta: 12 febrero 2022.
- Gil, D; Giraldo, N; Estrada, A. (2017). Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores. En: <https://scielosp.org/article/rsap/2017.v19n3/304-310/>. Fecha de consulta: 13 febrero 2022.

Guía Alimentaria para Adultos Mayores del Asilo “San Vicente de Paul A.C.” En: http://www.universidadmundial.edu.mx/images/notas_2013/junio/guiaancianos/guialimentaria.pdf. Fecha de consulta: 27 mayo 2019.

Guía de buena práctica clínica en geriatría. (s/a). Alimentación, Nutrición e Hidratación en los adultos y mayores. En: https://www.segg.es/media/descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION.pdf. Fecha de consulta: 05 febrero 2022

Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (2018). En: http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf. Fecha de consulta: 16 enero 2022.

Hernández, C; Fernández, C; Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. En: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56759454/21063639-HERNANDEZ-SAMPIERI-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1646676819&Signature=e0C7nZuuiwFwEBS6MG92XokDySNoX45512uof62Nqlys~VX9MiA1-eVPUbBaybQEpMbaRLdSyK5nH8m0KCh82aTwb~byxJr1L2ApsnW0NpewQibviRy9rmgoY98uxeGB6xEyFT3DSfAHgxQV44jk61SzvghiGpB1nu8-x4d8P5wi~F~9Rhqj~XTy1LrkVwO6JF0sem7G5p~vYiPm-SSOtbSKgShszYgiKRml5uh71e1yi3R~MOUg40uvkXDQsHQCBnsb56Qvwab3wi1Y3fjDQrGlex2IOOLJO6pTLKFsZkM9U2Ku2A2DmfcH6U02yhe9nkC325JBtzyoRqiatAk3ndQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Fecha de consulta: 25 junio 2019.

Hernández, Mirabal. P, Otalvora. A y Uzcategui. A. (2014). Población, Muestra, Informantes Clave, Variable y Unidad de Análisis. En: <https://es.slideshare.net/jthd40/poblacin-muestra-informantes-clave-variable-unidad-de-analisis>. Fecha de consulta: 25 junio 2019.

Jiménez, Hernández, Broceño, Gregorio, Idoate, Navarrete, Torregrosa, Cordero (s/a). Envejecimiento y Nutrición. En: <https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/Residencias/ENVEJECIMIENTO%20Y%20NUTRICION.%20Dieta%20ideal.pdf>. Fecha de consulta: 10 junio 2019

- Kaiser Permanente. (2017). Alimentación saludable para adultos mayores. En: <https://thrive.kaiserpermanente.org/care-near-you/southern-california/center-for-healthy-living/wp-content/uploads/sites/30/2017/12/Healthy-Eating-Older-Adults-Spn.pdf>. Fecha de consulta: 20 febrero 2022.
- Kuhn, T. (2016). Los Paradigmas según Thomas Kuhn. En: [citadoshttps://francis.naukas.com/2016/01/24/kuhn/](https://francis.naukas.com/2016/01/24/kuhn/). Fecha de consulta: 25 junio 2019.
- Larrosa, P. (2021). La verdad. En: <https://www.laverdad.es/gastronomia/preguntas-respuestas/que-menu-ciclico-cuales-son-normas-deben-seguir-programarlos-rapidamente-20080707000000-nt.html>. Fecha de consulta: 10 marzo 2022.
- López, J. (2020). Recetario de preparaciones gastronómicas a base de quinua para el aumento de masa muscular en jóvenes fisicoculturistas de Pomasqui Gym 2020. En: <http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/414/LÓPEZ%20CEVALLOS%20JONATHAN%20DAVID.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Fecha de consulta: 23 enero 2022
- Lozano, M. (2010). Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayor: Prácticas de Autocuidado de Alto Impacto. En: <http://www.index-f.com/dce/17pdf/17-351.pdf>. Fecha de consulta: 27 mayo 2019.
- Maire, B. (2006). Indicadores de nutrición para el desarrollo. En: <http://www.fao.org/3/a-y5773s.pdf>. Fecha de consulta: 10 junio 2019.
- Mataix, V. 2006. Nutrición y Alimentación Humana. Situaciones Fisiológicas y patológicas de la alimentación. Tomo 1 y 2. Editorial Océano/Ergon. Barcelona-España. 193pp.
- Mendoza, A. (2014). Elaboración y validación de un ciclo de menú y recetario para pacientes con Enfermedad Celíaca. Estudio realizado con pacientes de clínicas privadas de la ciudad de Guatemala. Febrero-mayo 2014. GUATEMALA. En: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Mendoza-Astrid.pdf>. Fecha de consulta: 20 junio 2019.

- Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud (s/a). Alimentación Saludable. En: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos-mayores/porciones-recomendadas/adulto-mayor-de-60-anos>. Fecha de consulta: 30 enero 2022.
- Morillo, K. (2014). Influencia de los trastornos gastrointestinales relacionados con la alimentación en el estado nutricional de los adultos mayores del centro gerontogeriatrico del he-1 “la esperanza” de las F.F.A.A. En: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7523/8.29.001748.pdf?sequence=4>. Fecha de consulta: 20 mayo 2019.
- MSP. (2018). Ecuador impulsa las Guías Alimentarias para generar hábitos saludables de alimentación. En: <https://www.salud.gob.ec/ecuador-impulsalas-guias-alimentarias-para-generar-habitos-saludables-de-alimentacion/>. Fecha de consulta: 9 de febrero 2019
- MSP. (2018). Ecuador impulsa las Guías Alimentarias para generar hábitos saludables de alimentación. En: <https://www.salud.gob.ec/ecuador-impulsalas-guias-alimentarias-para-generar-habitos-saludables-de-alimentacion/>. Fecha de consulta: 9 junio 2019.
- OMS. (2016). Nutrición. Temas de Salud. En: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>. Fecha de consulta: 2 de octubre 2019
- Organización CUIDEO. (2020) Desnutrición en adultos mayores. Signos de alertas y riesgos. En: <https://cuideo.com/blog-cuideo/desnutricion-en-adultos-mayores-signos-de-alerta-y-riesgos/>. Fecha de consulta: 20 febrero 2022.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2022). Guías alimentarias basadas en los alimentos. En: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>. Fecha de consulta: 05 diciembre 2021.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2022). Guías alimentarias y sostenibilidad. En: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary->

guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/. Fecha de consulta: 05 diciembre 2021.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación Sana. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Fecha de consulta: 03 febrero 2022.

PIA+S. (2015). Guía de alimentación saludable. Subsecretaría de prevención y control de enfermedades. Programa del adulto y el anciano. Santiago de Chile. En: <http://www.piaschile.cl/wp-content/uploads/2015/04/Gu%C3%ADa-deAlimentaci%C3%B3n-Saludable.pdf>. Fecha de consulta: 10 de octubre de 2019.

Pickers, S. (2015). La etnografía como herramienta en la Investigación Cualitativa. México. En: <https://www.psyma.com/company/news/message/la-etnografia-como-herramienta-en-la-investigacion-cualitativa>. Fecha de consulta: 21 junio 2019.

Quintero, M. (2011). La salud en los adultos mayores: una visión compartida. En: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf. Fecha de consulta: 10 marzo 2022.

Revista de comedores Industriales. (2019). Planeación de menús fijos vs menús cíclicos. En: <https://comedores-industriales.com.mx/planeacion-de-menus-fijos-vs-menus-ciclicos/>. Fecha de consulta: 02 enero 2022.

Rodríguez, T (2012). Caracterización de las condiciones de Salud de los Adultos Mayores en Centros de la Ciudad de Loja. En: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab>. Fecha de consulta: 04 mayo 2019.

Román, C. (2017). Propuesta del sistema de planificación de menú para el servicio de alimentación del hogar san Vicente de paúl de Mazatenango Suchitepéquez, Guatemala 2017. En: <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/09/15/Roman-Claudia.pdf>. Fecha de consulta: 05 febrero 2022.

- San Mauro, I; Soulas, C; Cendon, M; Rodríguez, D. (2012). Planificación alimenticia en personas mayores: aspectos nutricionales y económicos. En: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/43original32.pdf>. Fecha de consulta: 30 enero 2022.
- San Mauros, Soulas, Cendón, M. y Rodríguez. (2012). Planificación alimenticia en personas mayores: aspectos nutricionales y económicos. En: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/43original32.pdf>. Fecha de consulta: 10 junio 2019.
- Sánchez, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. En: <http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art1/art1-2b.htm>. Fecha de consulta: 20 junio 2019.
- Sánchez, P. (2013). Evaluación del aporte nutricional del menú ofertado, y la percepción que tiene el cliente frente al mismo, en el servicio de alimentación vegetariana SHALOM en Tumbaco, durante el mes de enero 2013. QUITO. En: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5753/T-PUCE-5908.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Fecha de consulta: 21 junio 2019.
- Sanifarma. (2018). Necesidades nutricionales en las personas mayores. En: <https://www.sanifarma.com/blog/nutricion/necesidades-nutricionales-en-las-personas-mayores>. Fecha de consulta: 14 enero 2022.
- Serrano, M; Cervera, P; López, C; Ribera, J; Sastre, A. (2010). Guía de alimentación para adultos mayores. En: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/GuiaAlimentacion.pdf>. Fecha de consulta: 30 enero 2022.
- Servicio Nacional del Consumidor. (2012). Nutrición y cuidados del adulto mayor. Recomendaciones para una alimentación saludable. En: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>. Fecha de consulta: 05 febrero 2022.
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. (2018). El consumo de legumbres muy beneficioso para las personas mayores. En: <https://www.segg.es/ciudadania/2018/05/28/el-consumo-de-legumbres->

muy-beneficioso-para-las-personas-mayores. Fecha de consulta: 05 febrero 2022.

Tamayo, C. (2003). Factores asociados a la hospitalización por procesos sensibles a cuidados ambulatorios en los municipios. En: <https://www.scielosp.org/article/gs/2003.v17n5/360-367/>. Fecha de consulta: 19 junio 2019.

Torrijos, L. (2019). Revista comedores industriales. Planeación de menús fijos vs menús cíclicos. En: <https://comedores-industriales.com.mx/planeacion-de-menus-fijos-vs-menus-ciclicos/>. Fecha de consulta: 22 febrero 2022.

Troncoso, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según su lugar de residencia. En: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2017000300010. Fecha de consulta: 03 febrero 2022.

Troncoso, C; Amaya, A; Acuña, J; Villablanca, F; Yévenes, N. (2017). Perspectiva de los adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación. En: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1012-29662017000100004&script=sci_arttext. Fecha de consulta: 03 febrero 2022.

Vega y Villacís, P. Diseño y Propuesta de un sistema de inocuidad alimentaria basada en Buenas Prácticas de Manufactura para Destiny Hotel de la ciudad de Baños. En: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4484>. Fecha de consulta: 20 mayo 2019.

ANEXOS

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



DIRECCIÓN CARRERA DE GASTRONOMÍA

D.M. DE QUITO, 22 de julio de 2019

Sr.
Nelson Maldonado
Director de la Unidad del Patronato San José

Presente

Ante todo saludarle, la presente es para indicar que la Srta. Karla Estefania Llumigusin es estudiante de 9 no semestre de la carrera de Gastronomía, la misma que se encuentra realizando su trabajo de titulación vinculado a actividades con adultos mayores. Solicitamos muy comedidamente se permita realizar a la Srta. Llumigusin la investigación en esta unidad del Patronato San José

Agradecido de antemano

Saludos cordiales,

Atentamente,


Mgst. Juan Francisco Romero C.
Director Escuela de Gastronomía
UNIB.E

QUITO **RECIBIDO**
GESTION DOCUMENTAL

Nombre: Karla Carra
Fecha: 22/07/19 No. Hora: 13:00
Carra
2019-UPN05-00953.

 **B**

Mahis: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Teléfono: 2555 454 / 457
Edificio Administrativo: 9 de Octubre N11-73 y Santa María • Teléfono: 2903 571 / 572
www.unibe.edu.ec

Anexo No. 1 Solicitud para elaborar la tesis
Fuente: Llumigusin, 2019

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

Carrera: Gastronomía

Estudiante: Karla Estefanía Llumigusín Núñez

C.I 1754884250

**CARTA DE VALIDACIÓN DEL
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

Dr./Mgst. Carlos Urquizo

C.I _____

Estimado experto, en su condición de especialista en _____, le solicito muy comedidamente revisé y evalué el siguiente instrumento de investigación el cual será empleado para recolectar información necesaria para llevar a cabo la investigación titulada: **ELABORACION DE MENÚS CÍCLICOS BASADOS EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA CON EL ADULTO MAYOR “CASALES”**

Para la validación de dicho instrumento debe leer el cuadro de operacionalización de variables y el formato del instrumento, posteriormente marcar con una X en los criterios que Ud. Considere que el instrumento cumple para su aplicación.

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ELABORACION DE MENÚS CÍCLICOS BASADOS EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA CON EL ADULTO MAYOR CALDERON “CASALES” BUENAVENTURA

Autor: Karla Estefanía Llumigusín
Tutora: Marcela García

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- Elaborar los menús cíclicos basados en la guía alimentaria para el Centro de Experiencia en el Adulto Mayor “Casales”

Objetivos Específicos

- Determinar los hábitos alimentarios de los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura.
- Identificar los alimentos de mayor consumo por parte de los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor “Casales” Buenaventura
- Realizar una revisión bibliográfica de los alimentos requeridos para el Adulto Mayor en las guías alimentarias Basadas en los Alimentos, Ecuador.
- Diseñar los menús cíclicos utilizando la información de alimentos de mayor consumo y los requeridos acordes a las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos, Ecuador.

Anexo No. 2 Carta de Validación.

Fuente: Llumigusín, 2019

CUADRO DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

ELABORACION DE MENUS CICLICOS BASADOS EN LA GUIA ALIMENTARIA DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR "CASALES" BUENAVENTURA

Objetivo General: • Elaborar menús cíclicos basados en las guías alimentarias del Ecuador para el Centro de Experiencia en el Adulto Mayor "Casales" Buenaventura.

Objetivos Específicos	VARIABLE	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES
Determinar los hábitos alimentarios de los beneficiarios del Centro de Experiencia del Adulto Mayor "Casales" Buenaventura.	Situación Actual de la Alimentación	Alcance de los alimentos en necesidades del adulto mayor,	Medidas de situaciones generales en la alimentación,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Origen de la malnutrición 2. Características de la alimentación. 3. Acceso a alimentos en el medio que se desarrollan.
	Alimentos Funcionales	Son de gran importancia porque toman valores funcionales en el organismo	Características Organolépticas y funciones de los alimentos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cantidades necesarias para el adulto mayor. 2. Calidad de los alimentos. 3. Propiedades organolépticas en los alimentos 4. Control de la obtención de los alimentos
Identificar los alimentos de mayor consumo por parte de los beneficiarios Centro de Experiencia del Adulto Mayor "Casales" Buenaventura.	Alimentos adecuados para una alimentación saludable	Ingesta de alimentos con efecto positivo para la salud	Consumo adecuado de frutas, verduras, cereales integrales, etc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calidad de alimentos 2. Obtención de alimentos 3. Estatus económico.
Realizar una revisión bibliográfica de los alimentos requeridos para el adulto mayor en las guías alimentarias basadas en los alimentos del Ecuador.	Necesidades Alimentarias en el adulto mayor	Es la calidad de la alimentación que busca tener el adulto mayor,	Carencia de conocimientos en la manera de alimentarse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimientos Insuficientes de los alimentos, 2. Practicas inadecuadas 3. Actitudes discriminatorias.
Diseñar los menús cíclicos utilizando la información de alimentos de mayor consumo y los requeridos acordes a las Guías Alimentarias basadas en los alimentos del Ecuador.	Elaboración de Menús Cíclicos para el Centro del Adulto Mayor de Calderón.	Es el diseño de comidas en un tiempo determinado que van variando según la necesidad.	Creación de menús con la intención de mejorar la calidad de vida del adulto mayor,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diseño de Menús cíclicos para adultos mayores 2. Tipos de Alimentos a usarse según la necesidad 3. Elaboración del menú a 3, 4,5 tiempos en la comida diaria. 4. Balance alimenticio.

Anexo No. 3 Cuadro de operacionalización de variables.

Fuente: Llumigusín, 2019

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

CARTA DE VALIDACIÓN PARA EXPERTOS

Buenos días.

Yo, **Karla Estefanía Llumigusín Núñez**. Estoy trabajando en mi tesis profesional acerca de **ELABORACION DE MENUS CICLICOS BASADOS EN LAS GUIAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA EN EL ADULTO MAYOR “CASALES”**

La información proporcionada en la siguiente encuesta será para la elaboración del manual de los menús cíclicos para el CEAM.

Gracias a su colaboración de conocimiento técnico se podrá evaluar las características organolépticas de cada postre.

Datos informativos del experto:

Nombre:

Fecha:

Lugar:

Profesión:

Firma:

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

INSTRUCCIONES

Validador: _____ Fecha: _____

El presente instrumento considera los siguientes aspectos para su validación: Claridad (precisión en la redacción de los ítems), Pertinencia de los ítems con los objetivos, congruencia (relación del contenido con respecto al indicador), observación (indicar aspectos que puedan contribuir al mejoramiento de los ítems).

Marque con una equis "x", en la casilla correspondiente, el aspecto considerado por usted es el más adecuado al ítem, en concordancia

Instrumento de Validación Juicio de Expertos										
° de Ítem	Claridad		Pertinencia		Congruencia		Observación			
	Alta	Baja	Alta	Baja	Alta	Baja	Dejar	Quitar	Modificar	Sugerencia
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										

Observaciones Complementarias:

Nombre y Apellido: _____

Firma: _____

Área de Especialidad: _____

Anexo No. 4 Validación del instrumento

Fuente: Llumigusín, 2019

Encuesta dirigida a los Adultos Mayores sobre la Alimentación Variada

Preguntas

1. ¿Cuáles son los tiempos de comida que realiza en el día? Señale todos los tiempos que realice
 - Desayuno
 - Media mañana
 - Almuerzo
 - Media tarde
 - Cena
2. ¿Cuántos tiempos de comida hace habitualmente en casa? Marque los tiempos que realice
 - Desayuno
 - Media mañana
 - Almuerzo
 - Media tarde
 - Cena
3. ¿Considera que se le ha dificultado la preparación de alimentos?
 - Si
 - No
4. ¿Considera usted que su alimentación ha sido poco variada y balanceada?
 - Si
 - No
5. ¿Dónde compra regularmente sus alimentos?
 - Mercado
 - Supermercados
 - Tiendas de su confianza
6. ¿Quién prepara los alimentos en casa?
 - Beneficiario
 - Empleada/o
 - Hijos
 - Otros
7. ¿Consume frecuentemente alimentos fuera de casa los fines de semana?
 - Si
 - No
8. ¿Cuál es el precio estimado que gasta en sus comidas diarias?
 - 1-3 dólares
 - 3-5 dólares
 - 5-7 dólares
 - 7-10 dólares

Frecuencia de Consumo: Grupos de alimentos

Instrucciones: A continuación, se enlistan una variación de grupos de alimentos. Seleccione la opción que corresponda y en la que usted consume de forma semanal. En caso de no consumir algún alimento seleccione la opción de **No Consumo**

Alimentos	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	Más de 6	Eventualmente	No lo consumo
Carne de res						
Carne de cerdo						
Carne de pollo						
Pescados						
Mariscos						
Embutidos						
Quesos						
Leche entera						
Leche semi descremada						
Leche descremada						
Yogurt natural						
Yogurt de sabores						
Arroz						
Lenteja						
Maíz (choclo, tostado)						
Garbanzo						
Frejol						
Pastas (fideos, tallarín)						
Pan						
Galletas de dulce						
Galletas de sal						
Plátanos (seda, verde y maduro)						
Yuca						
Papa						

Vegetales						
Frutas						
Azúcar						
Grasas (aceite girasol y palma, margarina, mantequilla, manteca de cerdo).						
Grasas (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).						
Agua pura						
Gaseosas						
Refrescos naturales						
Refrescos artificiales						
Snacks						

Frecuencia de Consumo: Preparaciones

Instrucciones: A continuación, se enlistan una variación de grupos de alimentos. Seleccione la opción que corresponda y en la que usted consume de forma semanal. En caso de no consumir algún alimento seleccione la opción de **No Consumo**

Alimentos	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	Más de 6	Eventualmente	No consumo
Fritos						
Estofados						
Salteados						
A la plancha						
Cocidos al vapor						
Horneados						
Cocidos en microondas						
Caldos						
Locros						
Asados a la parrilla						

Anexo No. 5 Encuesta realizada a los beneficiarios
Fuente: Llumigúsín, 2019

Oficio Nro. UPMSJ-2020-0227-OF

Quito, D.M., 03 de marzo de 2020

Asunto: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL CEAM - CENTRO

Magíster
Juan Francisco Romero C.
Director Escuela de Gastronomía
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR
En su Despacho

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes conformamos la Unidad Patronato Municipal San José (UPMSJ), entidad encargada de ejecutar la política social del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito.

En esta ocasión me quiero referir a la solicitud realizada por la Escuela de Gastronomía de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, para que la Srta. Karla Estefanía Llumigusín realice su trabajo de titulación vinculado a actividades con adultos mayores del CEAM - Calderón de la Unidad Patronato Municipal San José

Al respecto, cumplo con informar a usted que de conformidad al Convenio Marco suscrito entre la Unidad Patronato Municipal San José y la Universidad Iberoamericana del Ecuador y adicionalmente la reunión llevada a cabo con la Srta Llumigusín, se autoriza realizar su trabajo de Investigación, una vez suscrito el Convenio específico respectivo.

Para la coordinación respectiva, solicito contactarse con el Lcdo. Gabriel Mosquera, Jefe de la Unidad de Proyectos y Servicios del Adulto Mayor al correo electrónico: gabriel.mosquera@patronatosanjose.gob.ec o al teléfono 2283916 ext. 166.

Adicionalmente, una vez culminada su investigación en el CEAM - Calderón, solicitamos que los resultados sean socializados con nuestra entidad.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

*Anexo No. 6 Autorización del Municipio para el TT.
Fuente: Llumigusín, 2019*