



## **UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
COMERCIALES

PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO (A) EN TURISMO

### **TÍTULO DEL PROYECTO**

DISEÑO DE UNA GUIA PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS  
Y BEBIDAS QUE CONTRIBUYA A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA  
EN LOS RESTAURANTES DEL CANTÓN MILAGRO

LUIS MIGUEL QUITO ASITIMBAY  
CATHERINE GEOMARA PENAFIEL PAZ  
MILAGRO – SEPTIEMBRE 2013  
ECUADOR

## **CERTIFICADO DE ACEPTACION DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación, nombrado por el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales de la Universidad Estatal de Milagro.

### **CERTIFICO**

Que he analizado el proyecto de Tesis de Grado con el Título “ DISEÑO DE UNA GUIA PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE CONTRIBUYA A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS RESTAURANTES DEL CANTÓN MILAGRO”

Presentando como requisito previo a la aprobación y desarrollo de la investigación para optar por el título de Licenciado/a en Turismo.

El mismo que debe ser aceptado por reunir los requisitos legales y por la importancia del tema.

Presentado por los egresados

LUIS MIGUEL QUITO ASITIMBAY

C.I. 0923175996

CATHERINE GEOMARA PEÑAFIEL PAZ

C.I. 0924679186

Tutor

MSc. Dolores Mieles Cevallos

## **DECLARACION DE AUTORIA DE LA INVESTIGACION**

Los Egresados LUIS MIGUEL QUITO ASITIMBAY Y CATHERINE GEOMARA PEÑAFIEL PAZ, mediante la presente manifestamos ser autores del proyecto “DISEÑO DE UNA GUIA PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE CONTRIBUYA A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS RESTAURANTES DEL CANTÓN MILAGRO” el mismo que ha sido realizado bajo la tutela de MSc. Dolores Mieles Cevallos en calidad de tutores y que ponemos a disposición de las autoridades.

LUIS MIGUEL QUITO ASITIMBAY  
C.I. 0923175996

CATHERINE GEOMARA PENAFIEL PAZ  
C.I. 0924679186



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
UNIDAD ACADÈMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
COMERCIALES**

**EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA**

**LA CALIFICACION DE:**

**EQUIVALENTE A:**

**FECHA:**

---

**DIRECTOR DEL TRIBUNAL**

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

A nuestros queridos padres porque nos alentaron con fortaleza para seguir adelante y muy especialmente a nuestros queridos profesores, que su ardua tarea de educarnos han contribuido en este arduo pero maravilloso trabajo y han hecho de mi un futuro profesional capaz de enfrentar los obstáculos que se nos presentaran en mi vida profesional. A nuestros hermanos, quienes nos brindaron todo el apoyo desinteresado y sincero.

Luis Miguel Quito Asitimbay  
Catherine Geomara Peñafiel Paz

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Estatal de Milagro, que conjuntamente con todos los educadores y personal administrativo nos permitieron aclarar todas las inquietudes y que hoy se plasman en este maravilloso proyecto de creación de este maravilloso proyecto.

Especial muestra de gratitud, reciban nuestros queridos tutores: MSc. Dolores Mieles Cevallos, por la oportuna y dinámica observaciones y sugerencias que nos brindaron para alcanzar con éxito la realización de este trabajo.

Luis Miguel Quito Asitimbay  
Catherine Geomara Peñafiel Paz

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Master Jaime Orozco

---

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue “DISEÑO DE UNA GUIA PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE CONTRIBUYA A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS RESTAURANTES DEL CANTÓN MILAGRO” y que corresponde a la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales.

Milagro, 14 de octubre de 2013

LUIS MIGUEL QUITO ASITIMBAY  
C.I. 0923175996

Catherine Geomara Penafiel Paz  
C.I. 0924679186

## ÍNDICE

CERTIFICADO DE ACEPTACION DEL TUTOR.....	ii
DECLARACION DE AUTORIA DE LA INVESTIGACION.....	iii
EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	.vi
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	vii
INDICE GENERAL.....	viii
INDICE DE CUADROS.....	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ASTRABT.....	xiv
INTRODUCCION.....	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1.1 PROBLEMATIZACION.....	2
1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.1.4 SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.1.5 DETERMINACIÓN DEL TEMA.....	5
1.2 OBJETIVOS.....	5
1.2.1 OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	6
CAPÍTULO II	
2.1 MARCO TEÓRICO.....	7
2.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICO.....	8
2.1.2 ANTECEDENTES REFERENCIALES.....	9
2.1.3 FUNDAMENTACIÓN.....	10
2.2 MARCO LEGAL.....	10
2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	13
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	16
2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL.....	1
2.4.2 HIPÓTESIS PARTICULARES.....	13



2.4.3	DECLARACIÓN DE LAS VARIABLES.....	14
2.4.4	OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES.....	15
CAPITULO III		
MARCO METODOLÓGICO		
3.1	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL	17
3.2	LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA.....	17
3.2.1	CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN.....	18
3.2.2	DELIMITACIÓN DE LA POBLACION.....	18
3.2.3	TIPO DE MUESTRA.....	18
3.2.4	TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	18
3.2.5	PROCESO DE SELECCIÓN.....	19
3.3	LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	19
3.3.1	MÉTODOS TEÓRICOS.....	20
3.3.2	MÉTODOS EMPÍRICOS.....	21
3.3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	21
3.4	PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.....	21
CAPÍTULO IV		
4.1	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	23
4.2	ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN TENDENCIA Y PERSPECTIVA...	24
4.3	RESULTADOS.....	26
4.3.1	ANÁLISIS DE RESULTADO.....	43
4.4	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	44
CAPÍTULO V		
PROPUESTA		
5.1	TEMA.....	46
5.2	FUNDAMENTACION.....	46
5.3	JUSTIFICACION.....	48
5.4	OBJETIVOS.....	51
5.4.1	OBJETIVO GENERAL.....	51
5.4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	51
5.5	UBICACIÓN.....	51
5.6	ESTUDIO DE FACTIBILIDAD.....	52
5.6.1	ESTUDIO DE MARKETING.....	52
5.6.2	ESTUDIO DE MERCADO.....	52
5.6.3	TARGET GROUP.....	53
5.6.4	ORGANIGRAMA.....	53
5.6.4.1	DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES.....	54
5.6.5	FODA.....	57
5.6.6	VENTAJAS COMPETITIVAS.....	58
5.6.6.1	COMPETENCIAS DE MERCADO.....	58

5.6.6.2 VALORES CORPORATIVOS.....	58
5.6.6.3 PROYECCIÓN DE VENTAS.....	59
5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	60
5.7.1 ACTIVIDADES.....	61
5.7.2 RECURSOS, ANÁLISIS FINANCIERO.....	63
5.7.2.3 TABLA DE AMORTIZACIÓN.....	63
5.7.2.4 BALANCE INICIAL.....	63
5.7.2.5 BALANCE GENERAL.....	64
5.7.2.6 ESTADO DE PERDIDAS Y GANANCIAS.....	65
5.7.2.7 FLUJO DE CAJA.....	66
5.7.2.8 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.....	67
5.7.3 IMPACTO.....	68
5.7.4 CRONOGRAMA.....	69
5.7.5 LINEAMIENTO PARA EVALUAR LA PROPUESTA.....	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	71
MATERIALES DE REFERENCIA.....	72
BIBLIOGRAFÍA.....	73
ANEXOS.....	74

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro # 1, declaración de las variables.....	14
Cuadro # 2, operacionálizacion de las variables.....	15
Cuadro # 3, tamaño de la muestra.....	18
Cuadro # 4, Pregunta # 1, encuesta.....	26
Cuadro # 5, Pregunta # 2, encuesta.....	27
Cuadro # 6, Pregunta # 3, encuesta.....	28
Cuadro # 7, Pregunta # 4, encuesta.....	29
Cuadro # 8, Pregunta #5, encuesta.....	30
Cuadro # 9, Pregunta # 6, encuesta.....	31
Cuadro # 10, Pregunta # 7, encuesta.....	32
Cuadro # 11, Pregunta # 8, encuesta.....	33
Cuadro # 12, Pregunta # 9, encuesta.....	34
Cuadro # 13, Pregunta # 10, encuesta.....	35
Cuadro # 14, Pregunta # 11, encuesta.....	36
Cuadro # 15, estacionalidad.....	53
Cuadro # 16, Necesidad.....	53
Cuadro # 17, matriz foda.....	57
Cuadro # 18, proyección de ventas.....	59
Cuadro # 19, tabla de amortización.....	63
Cuadro # 20, balance inicial.....	63
Cuadro # 21, balance general.....	64
Cuadro # 22, estado de pérdidas y ganancias.....	65
Cuadro # 23, flujo de caja.....	66
Cuadro # 24, recursos humanos y materiales.....	67

## ÍNDICE DE FIGURAS

Grafica 1, pregunta # 1, encuesta.....	26
Grafica 2, pregunta # 2, encuesta.....	27
Grafica 3, pregunta # 3, encuesta.....	28
Grafica 4, pregunta # 4, encuesta.....	29
Grafica 5, pregunta # 5, encuesta.....	30
Grafica 6, pregunta # 6, encuesta.....	31
Grafica 7, pregunta # 7, encuesta.....	32
Grafica 8, pregunta # 8, encuesta.....	33
Grafica 9, pregunta # 9, encuesta.....	34
Grafica 10, pregunta # 10, encuesta.....	35
Grafica 11, pregunta # 11, encuesta.....	36
Grafica 12, croquis.....	51
Grafica 13, Diagrama de Gantt.....	69

## RESUMEN

Este diseño para la elaboración de alimentos y bebidas busca informar a la población sobre los diferentes enfermedades que existen por causa de la incorrecta nutrición que existe actualmente entre la población, así mismo los autores plantean la utilización de esta Guía en los diferentes restaurantes del cantón Milagro. Aquí se describirá las alternativas que se pueden implementar para disminuir el contenido calórico de la comida típica y así poder lograr una disminución paulatina de las calorías. También será ilustrativo y de fácil comprensión para así poder llegar a todos los niveles socio-culturales, económicos.

El presente proyecto consiste en una investigación de campo aplicado, no experimental que busca resolver un problema que existe en la nutrición de los habitantes de la ciudad de Milagro, para que así los establecimientos que se dediquen al servicio de alimentos y bebidas del área turística pueda ofrecer mas variedad en la oferta gastronómica en la ciudad y así no causar los diferentes tipos de trastornos alimenticios; además la Investigación es bibliografía porque es necesario tomar datos ya establecidos, que permitirá enriquecer la fundamentación científica del proyecto, a mas de la mencionada información al presentarse como una solución ante una necesidad existente pasaría a ser aplicada. Como a su vez será explicativa y descriptiva porque tiene que determinar cuales son las variables o factores a analizar y hacerlo en su forma pormenorizada para determinar cómo influye en el éxito o rentabilidad del proyecto.

## **ABSTRABT**

This design for the food and beverage processing seeks to inform the public about the different diseases that exist because of incorrect nutrition that currently exists between the population and the authors suggest it using this guide at the various restaurants in the canton Miracle. Here we describe the alternatives that can be implemented to reduce the calorie content of typical food so we can achieve a gradual reduction of calories. It will also be instructive and easy to understand in order to reach all socio -cultural, economic.

This project consists of an applied field research , no pilot to solve a problem that exists in the nutrition of the inhabitants of the town of Milagro , so that establishments engaged in the food and beverage service in the tourist areas can offer more variety in the cuisine in the city and so do not cause different types of eating disorders , further research is literature because it is necessary to take data already established , which will enrich the scientific substantiation of the project, more of the above information presented as a solution to an existing need happen to be applied. As in turn will be explanatory and descriptive because it has to determine which variables or factors to analyze and make in detail in order to determine how they influence the success or profitability.

## INTRODUCCION

Gastronomía es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente o entorno. Gastrónomo es la persona que se encarga de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo, ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

En la Antigua Roma la cocina evolucionó de la frugalidad de la época republicana, basada en vegetales, legumbres y cereales, a la riqueza de la época imperial, donde se importaban numerosos alimentos de países extranjeros, con gran influencia de la cocina griega. Los romanos practicaron la avicultura y la piscicultura, así como la elaboración de embutidos, y perfeccionaron las técnicas relacionadas con el vino y el aceite. Solían cocinar con especias y hierbas aromáticas, y les gustaba la mezcla de dulce y salado. También dieron mucha importancia a la presentación de la comida y al ceremonial del acto de comer, siendo famosos los fastuosos banquetes que organizaban los ricos y nobles romanos. Igualmente, existieron numerosos tratadistas que estudiaron el arte de la cocina, como Lúculo y Marco Gavio Apicio, autor del célebre recetario *Apitii Cellii de Re Coquinaria libri decem*, muy valorado en el Renacimiento.

Herederas de la cocina griega y romana fueron la bizantina y la árabe: de la primera destacó su repostería, así como la elaboración de quesos y el gusto por los rellenos y la carne picada; la segunda recogió todas las influencias anteriores, junto las derivadas de Persia y el Oriente, mientras que España desarrolló nuevos productos agrícolas, como el arroz, la caña de azúcar, la granada y la berenjena. La cocina árabe influyó en buena medida en la gastronomía medieval, aunada a la rica tradición grecorromana. A pesar de las épocas de intensa hambruna, en el Medievo fue muy valorada la gastronomía, desarrollándose en gran medida la literatura gastronómica, con tratados como *The forme of Cury*, escrito por el cocinero de Ricardo II de

Inglaterra; Daz Buch von guter Spise, obra anónima editada en Alemania; Le Viandier, del francés Guillaume Tirel, apodado Taillevent; y Libre del Coch, del catalán Robert de Nola.

La Revolución Francesa marcó un punto de inflexión en la gastronomía europea, que se extendió a nivel popular, siendo un acervo común de todos los estamentos sociales, y no sólo los privilegiados. Surgieron los restaurantes, se extendió el uso de la conserva de alimentos (proceso favorecido por la Revolución Industrial), y proliferó la literatura gastronómica, no ya en simples recetarios, sino en obras de investigación y divulgación, de teoría y ensayo, como la Fisiología del gusto de Brillat-Savarin (1826), o Le Grand Dictionnaire de Cuisine de Alexandre Dumas (1873); también apareció entonces la crítica gastronómica, con publicaciones como la Guía Michelin. En el siglo XX ha tenido una especial relevancia la industria conservera y la elaboración de alimentos precocinados, así como la tendencia a la comida rápida (con productos como hamburguesas y frankfurts) y los preparados para microondas.

En sentido inverso, ha surgido una nueva preocupación por los alimentos sanos y equilibrados, que han favorecido el surgimiento de nuevos productos que destacan sus cualidades nutricionales. También hay que destacar la revalorización de la cocina regional, favorecida por el avance de los medios de transporte y el auge del turismo, que conllevó el retorno a una cocina natural y sencilla, hecho que marcó el punto de arranque de la nouvelle cuisine, que aúna la tradición y la sencillez con los nuevos adelantos y un cierto afán de innovación y experimentación. Como cocineros de relevancia se podría citar a: Auguste Escoffier, Joël Robuchon, Paul Bocuse, Heston Blumenthal, Donato de Santis, Karlos Arguiñano, Juan María Arzak, Sumito Estévez, Ferran Adrià, Santi Santamaría, etc.

También se busca que los restaurantes, cafeterías, bares y demás establecimientos dedicados al expendio de alimentos y bebidas ofrezcan alternativas alimenticias contempladas en este proyecto. Para poder así lograr que la población tome conciencia y más aun las personas responsables en el ámbito del sector de servicios de alimentos y bebidas que son los primeros en poner en práctica un balance nutricional ya que así contribuirá al bienestar y



desarrollo físico y mental de la población de la ciudad de Milagro. Así mismo otra atenuante para la implementación de este proyecto es el aumento desmedido que ha tenido los desordenes alimenticios en la población del Ecuador en el cual el cantón Milagro no es ajena a esta realidad ya que cada día una incorrecta nutrición esta conllevando al aumento desmedido de casos de obesidad y anorexia causando con esto enfermedades mortales.

Los ácidos grasos poliinsaturados son ácidos grasos que poseen más de un doble enlace entre sus carbonos. Dentro de este grupo encontramos el ácido linolénico (omega 3 y el omega 6) que son esenciales para el ser humano. Tienen un efecto beneficioso en general, disminuyendo el colesterol total. El exceso implica la producción de compuestos tóxicos. Se pueden obtener de pescados azules y vegetales como maíz, soja, girasol, calabaza, nueces.

Las grasas más abundantes en nuestro cuerpo y en nuestra dieta son los triglicéridos. Este tipo de grasas se divide a su vez en: monoinsaturadas, polinsaturadas y saturadas, que veremos a continuación más desarrolladas. Los ácidos grasos saturados se encuentran en todas las grasas y aceites y aunque se encuentran principalmente en la grasa animal existen también productos vegetales saturados como la crema de cacao y el aceite de palma, cacahuete y coco. Los ácidos grasos saturados a destacar son: ácido esteárico, que se encuentra en las carnes rojas, mantequilla, y crema de cocoa; ácido palmítico, en el coco y la palma; ácido butírico, en la mantequilla; y ácido araquídico, en los cacahuetes.

Nuestro cuerpo usa este tipo de grasa, básicamente, para producir energía. La longitud de los ácidos grasos saturados puede variar, y contra más larga sea la molécula, mayor tendencia a agregarse y pegarse, y más probabilidad de que se deposite en las células, órganos y arterias, causando problemas de salud. La carne roja, productos lácteos y otros alimentos de origen animal se componen, en su mayoría, de moléculas largas de ácidos grasos saturados, por lo que cuando se consumen en exceso pueden dar origen a problemas cardiovasculares, entre muchos otros. Estos son, por cierto, muy abundantes en la llamada comida basura.

Se les llaman ácidos grasos esenciales y entre éstos se encuentran el ácido linoleico, de la familia de los Omega 6 (aceite de girasol, maíz, soja, sésamo, cáñamo, onagra, borraja, semilla de grosella), y el ácido alfa-linolénico, de la familia de los Omega 3 (aceite de lino, soja, calabaza, nueces, vegetales de hoja verde y pescado azul). La gran virtud de estos aceites es que una vez metabolizados, y si el cuerpo presenta las condiciones adecuadas, se convierten en prostaglandinas, las cuáles ejercen un poderoso efecto sobre nuestra salud.

Regulan el flujo de sustancias dentro y fuera de las células.

- Reducen la formación de plaquetas.
- Bajan la presión sanguínea y colesterol.
- Regulan la presión de los ojos, articulaciones y vasos sanguíneos.
- Actúan como drenadores del riñón.
- Dilatan los vasos sanguíneos.
- Regulan la división celular y pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- Previenen inflamaciones.
- Regulan la respuesta al dolor, inflamación e hinchazón.
- Ayudan a que la insulina sea más efectiva.
- Mejoran la función de los nervios y del sistema inmunitario.
- Regulan el metabolismo del calcio.
- Previenen la salida del ácido araquidónico de las membranas de las células.
- Regulan la producción de esteroides.
- Se encargan de movilizar las grasas saturadas.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1.1 PROBLEMATIZACION**

El cantón milagro sin duda alguna es uno de los muchos lugares que consta de atractivos turísticos pero la desinformación por parte de los habitantes y de los que migran hacia diferentes plazas a sido desfavorable para que se promueva una actividad turística concurrente sin dejar a un lado su gastronomía apetecida por los diferentes gustos y paladares, es por eso que comensales de otros lugares se trasladan para degustar de la variedad de platos típicos del lugar.

Lo que en el pasado eran pequeños establecimientos hoy en día los negocios fueron creciendo y se transformaron en restaurantes, así mismo a crecido las exigencias de normas y reglas que deben cumplir estos centros de alimentos y bebidas. La fuerte actividad turístico-gastronómica que se realiza con frecuencia los fines de semana, particularmente los días domingo de descanso laboral, es la que permitió el desarrollo económico y nuevas plazas de trabajo a los habitantes de cantón Milagro.

La comida típica del Cantón Milagro contiene un alto nivel calórico que está causando trastornos alimenticios, por los hábitos y el alto contenido de carbohidratos, grasas, además porque no se toma en cuenta el valor nutricional de la comida en establecimientos de alimentos y bebidas. El propósito de este proyecto, es elaborar una guía nutricional que ayude a los diferentes establecimientos a brindar un servicio de calidad y calidez elaborando productos que mejoren la calidad de vida de los consumidores, sin disminuir su esencia tomando en cuenta un alto nivel de riesgos y enfermedades y trastornos alimenticios que se producen si no se realiza una adecuada administración y manipulación de los alimentos y bebidas que se ofrece al cliente y turistas. Las antiguas tradiciones mezclan los productos sin tomar en cuenta el nivel calórico que produce. En la actualidad la oferta está

constituida principalmente por restaurantes que con características diferenciadas captan la atención del visitante.

En el menú ofrecen generalmente una entrada de embutidos que contienen carne vacuna y porcina, pastas caseras tradicionales, carnes asada ya sea vacuna o de cerdo e incluyen pescados, y postres artesanales por miembros de la localidad. La falta de una Guía Nutricional está afectando a la población del cantón Milagro mediante enfermedades tales como la obesidad, anorexia, bulimia, vigorexia u otros trastornos alimenticios del mundo actual. Esta contribuirá como un aporte para la preparación de variedad de platos tradicionales y a la carta que se pueden preparar en condiciones favorables, de la cual pueden ser participes todos los establecimientos y restaurantes con una guía práctica, y saludable.

Deduciendo a través de los estudios realizados se encontraron las siguientes:

**causas:**

- Falta de manuales o guías de nutrición aplicadas a la gastronomía ecuatoriana no permite el desarrollo del turismo gastronómico en la provincia.
- Inexistencia de escuelas de gastronomía en la provincia que impulsen el desarrollo del turismo gastronómico.
- Poca iniciativa por parte del municipio del cantón Milagro para promover el turismo gastronómico de la región.

**Efectos:**

- Desconocimiento de la riqueza Gastronómica – Cultural de la Provincia.
- Desconocimiento del potencial Turístico - Gastronómico del lugar.
- Promoción gastronómica inadecuada del lugar.

## **Pronostico**

Si no se analizan a fondo cada uno de las causas planteadas con sus respectivos efectos tendremos como consecuencia la perdida de nuestra herencia Gastronómica y el desinterés por dar a conocer su riqueza cultural, no existirán lugares en donde se expidan adecuadamente los productos gastronómicos, así como su valor nutricional, además de no contribuir al desarrollo turístico, económico y social para general otro tipo de ingresos para el Cantón Milagro.

## **Control de Pronóstico**

Si se analizan a fondo cada uno de las causas planteadas con sus respectivos efectos tendremos como resultado adecuados establecimientos donde se valore, rescate y promueva una correcta nutrición en la comida típica del cantón Milagro y al mismo tiempo se ayuden a difundir y a conocer la historia – gastronómica de los pueblos, de esta forma estaríamos contribuyendo al desarrollo turístico, económico y social creando nuevas fuentes de ingreso para el Cantón Milagro.

### **1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

**Realidad Poblacional:** Según el INEC, en el censo de la población y vivienda realizada en el año 2010 da como resultado que el cantón Milagro tiene una población 156.515 habitantes.

Tiempo: 2013

Identificación:

**Variable independiente:** Gastronomía

**Variable dependiente:** Desarrollo Turístico

### **1.1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Qué está incidiendo para que la gastronomía del cantón Milagro no esté contribuyendo al desarrollo turístico?

#### **1.1.4 SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA**

1. ¿Cómo una guía para la elaboración de alimentos y bebidas pueden dar a conocer las riquezas gastronómicas y los riesgos que existen al consumir en exceso productos procesados en el cantón Milagro?
2. ¿De qué manera se formarían a los diferentes establecimientos del cantón Milagro para la elaboración de alimentos y bebidas y seguridad alimentaria?
3. ¿Por qué el Desinterés de los representantes del municipio de Milagro afecta el turismo del lugar?

#### **1.1.5 DETERMINACIÓN DEL TEMA**

Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón Milagro

### **1.2 OBJETIVOS**

#### **1.2.1 OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN**

Analizar la gastronomía y su incidencia en el desarrollo Turístico, mediante una investigación de campo, con la finalidad de determinar su aportación al cantón Milagro

#### **1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

1. Establecer una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que puedan dar a conocer la cultura gastronómica del cantón y los riesgos que existen al consumir en exceso productos procesados.
2. Evaluar a personas de los lugares como establecimientos de alimentos y bebidas, en la adecuada elaboración y seguridad alimentaria.
3. Investigar el desinterés de los representantes del cantón Milagro y su influencia en el desarrollo del turismo Gastronómico.

## **1.3 JUSTIFICACIÓN**

### **1.3.1 JUSTIFICACION DEL PROBLEMA**

Alrededor del mundo existen países que tiene el turismo gastronómico como la principal fuente de ingreso en el ámbito turístico, el mismo que es difundido a nivel mundial como lo más importante que tiene un país. Considerando esto el desarrollo sustentable propone estrategias diversificadas que permitan mejorar la realidad social, política, económica y específica de cada lugar. La revalorización del patrimonio, histórico- cultural, es la respuesta que muchos destinos encuentran en procesos de cambio y readaptación. Teniendo en cuenta esto, se pretende analizar las posibilidades que el turismo ofrece para conservar, gestionar y valorizar el patrimonio cultural dentro de un modelo de desarrollo sustentable.

Ecuador en gastronomía comprende una gran importancia en su identidad cultural, pero la masificación del turismo conlleva a la transformación, el deterioro y la destrucción de los recursos culturales. Siempre aparece como más importante el interés económico de maximizar los beneficios, que la adopción de medidas concretas que salvaguarden los diversos componentes que integran el patrimonio gastronómico. En el marco de la sustentabilidad el turismo plantea la necesidad de dar respuestas a las realidades locales. La revalorización de la gastronomía, es la respuesta que muchos destinos encuentran en procesos de cambio y readaptación para valorizar el patrimonio gastronómico. Utilizar los conocimientos que se adquieran en este trabajo investigativo para dar a conocer la riqueza gastronómica del cantón Milagro y de esta manera atraer el turismo y aumentar la actividad económica de sus habitantes. Es por todo esto que la implementación de proyecto es muy importante para así poder corregir los desbalances nutricionales que se dan en la comida típica del Cantón Milagro.

La importancia de este problema radica en investigar el consumo diario de comida chatarra en los ecuatorianos y cómo este tipo de alimentación influye en la dieta y por ende en la salud. También para la concientización de la mala alimentación que se está llevando en el Ecuador, y poner marcha un programa, como el que se está llevando a cabo por parte del gobierno, pero en un medio más pequeño como el

colegio. Con esto el propósito es lograr que existan menos personas que consuman comida chatarra y también evita la desnutrición.

Una alimentación sana es la base para tener una mente sana y buena salud, esto repercute en el desenvolvimiento de nuestro medio. Informar a la sociedad la importancia de la buena alimentación, la dieta correcta que se debe tener con los porcentajes de cada nivel de la pirámide nutricional que deben consumir incluyendo la comida chatarra. Harán también saber los aspectos psicológicos, biológicos y sociales que influyen en la dieta ecuatoriana y los porcentajes de personas que consume comida chatarra, para así evitar el sobrepeso y otras enfermedades causadas por esta comida.

La industria alimentaria es la parte de la industria encargada de la elaboración, transformación, preparación, conservación y envasado de los alimentos de consumo humano y animal. Las materias primas de esta industria consisten principalmente de productos de origen vegetal (agricultura), animal (ganadería) y fúngico (perteneciente o relativo a los hongos). El progreso de esta industria nos ha afectado actualmente en la alimentación cotidiana, aumentando el número de posibles alimentos disponibles en la dieta. El aumento de producción ha ido unido con un esfuerzo progresivo en la vigilancia de la higiene y de las leyes alimentarias de los países intentando regular y unificar los procesos y los productos.

Aunque exista una gran diversidad de industrias alimentarias los procesos de fabricación pueden clasificarse en seis diferentes: manipulación de los alimentos, almacenamiento de los mismos y de las materias primas, la extracción de sus propiedades, la elaboración hasta un producto final, el envasado y la conservación de los alimentos.

#### Procesos de manipulación

Los procesos de manipulación personal de la comida tienden a disminuirse en la industria alimentaria, es frecuente ver elementos en las factorías que automatizan los procesos de manipulación humana y animal para la alimentación.

Procesos de almacenamiento de materias primas está orientado a minimizar el efecto de estacionalidad de ciertos productos alimentarios. Generalmente suelen



emplearse para el almacenamiento en silos, almacenes acondicionados al tipo de industria específico (herméticos, al aire libre, refrigerados, etc), cámaras frigoríficas, etc

#### Procesos de extracción

Algunos alimentos necesitan de procesos de extracción, bien sea de pulpas (en el caso de frutas), huesos, o líquidos. Los procesos industriales para realizar la extracción pueden ser la mediante la trituración del alimento, el machacado o molienda (cereales para el pan, las olivas para el aceite, etc), extracción mediante calor (grasas, tostado del pan, etc. ), secado y filtrado, empleo de disolventes.

#### Procesos de elaboración

Los procesos habituales de la elaboración de alimentos, tienen como objeto la transformación inicial del alimento crudo para la obtención de otro producto distinto y transformado, generalmente más adecuado para su ingesta. Algunos de los procesos de elaboración tienen su fundamento en la conservación del alimento

- Cocción. Suele emplearse en la elaboración de muchos alimentos de origen cárnico,
- Destilación.
- Secado, Es tradicional su uso en pescados, así como en el de carne, con motivo de aumentar su conservación. En estos casos el proceso de elaboración y de conservación coinciden.
- Fermentación, mediante la adicción de microorganismos (levadura), es muy empleada en la industria de las bebidas: industria del vino y en la industria cervecera.

#### Procesos de conservación

Esta fase es vital en algún tipo de producción de alimentos, en parte debido a que los procesos de conservación en la industria alimentaria tienen por objeto la interrupción de la actividad microbiana y prolongar la vida útil de los alimentos. Para ello se tiene la posibilidad de trabajar con dos variantes:

- Pasteurización.

- Esterilización antibiótica. Es uno de los procesos de conservación de alimentos más importante, prolongando la vida útil del alimento considerablemente. Es quizás el más antiguo de ellos.
- Esterilización por radiación. Entre ellas se encuentra la radiación ionizante empleada para el control de envases, así como la radiación de microondas.
- Acción química

Algunos procesos de conservación de alimentos pretenden sin embargo inhibir el desarrollo de los microorganismos, tales son:

- Refrigeración.
- Deshidratación.

Procesos de envasado

La crisis del agua y el impacto que causa la industria de embotellado, El agua es cada día más escasa y costosa, las actividades en una industria de bebidas, requieren considerable cantidad de este recurso. Existen innumerables estimaciones sobre cuantos litros de agua se necesitan para producir un litro de gaseosa. Cifras procedentes de plantas embotelladoras de otros países indican que el número óptimo es 2,1 litros de Agua por cada litro de bebida embotellada; aunque normalmente fluctúa entre 2,2 a 2,4 litros de agua por cada litro de bebida embotellada.

## CAPÍTULO II

### 2.1 MARCO TEÓRICO

#### 2.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICO

El ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha (nos referimos al hombre de Atapuerca–Burgos) era carroñero y disputaba sus "manjares" con otros animales de iguales características alimenticias y posteriormente la necesidad lo obliga a la caza mayor y menor desde hace 100,000 años y después de unos 12.000 años se inicia la primera revolución agrícola. En sus comienzos, las poblaciones humanas estaban formadas por cazadores-recolectores. Un análisis de su alimentación diaria indica que el aporte de energía estaba compuesto en un 65% por frutas, vegetales, nueces y miel<sup>1</sup>; y en un 35% por animales salvajes magros, aves salvajes, huevos, pescado y mariscos.

Por otro lado, el aporte promedio de energía en la dieta ecuatoriana actual proviene en un 55% de cereales o granos, leche y productos lácteos, azúcar, edulcorantes, grasas separadas y alcohol; un 28% de carne con alto contenido en grasas, pollo, huevos, pescados y mariscos; y un 17% de frutas, vegetales, legumbres y nueces<sup>2</sup>. Esto suponía una fuente fija de proteínas. las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar lo que ocasionaba una alimentación irregular ya desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, "a mayor alimentación mayor salud".

En 1202 el rey Juan de Inglaterra promulga la primera Ley Inglesa de Alimentos. Es así que la ciencia de la nutrición es muy reciente, ya que hace apenas 200 años de

---

<sup>1</sup> Executive MBA 2006 / 2007 UNIVERSIDAD TORCUATO DI TELLA

<sup>2</sup> S. Boyd Eaton, Loren Cordain. Evolutionary aspects of diets: old genes, new fuels. Nutritional changes since agriculture. World Rev Nutr Diet 1997; 81:26-37.

las primeras observaciones de Lavoisier en Francia y los estudios científicos de la nutrición en el siglo XIX pasan de Francia a Alemania y quedan establecidos los principios fundamentales del concepto energético de la nutrición ya en 1750 se identifican los inicios de los cambios fundamentales en la alimentación mundial, debido a los estudios científicos sobre energía y proteínas y el descubrimiento de las vitaminas (vita Bioquímico polaco Casimir Funk ). En 1807 se inventan las latas de conserva que permitió conservar además de los alimentos también los nutrientes que estos conllevan y en 1860 la primera cocina de hierro que modifica la cocción y procesamiento de los alimentos. Más adelante en 1877 aparece la primera Dietista americana, pero es hasta 1899 que se define el perfil del Dietista.

La Asociación Americana de Dietética (ADA), se establece en Ohio en 1927 y en la actualidad cuenta con cerca de 70,000 miembros siendo la agrupación de profesionales de nutrición y alimentación más grande de EUA y el mundo y comienzan con el estudio de la Dietética y la Nutrición en America y Europa, implementándose la Carrera de Dietista a nivel universitario. El periodo entre 1930–1940, se caracteriza por el descubrimiento de nuevas vitaminas pero la guerra mundial de 1914–1918 se plantea un problema insospechado en la alimentación de los soldados y la población civil por la deficiencia de tiamina (b1), es entonces que 1944 nació la UNRA (United Nations Relief and Rehabilitation Administration) y tres años mas tarde la creación de organismos internacionales como la Organización de Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO), el United Nations Children´s fund (UNICEF) y la Organización Mundial para la Salud (OMS) . además también en la actualidad existen varios centros especializados en nutrición como:

American Dietetic Association, American Society for Nutritional Sciences, American Society for Clinical Nutrition, Center for Science in the Public Interest, Institute of Food Technologists (IFT), International Food Information Council (IFIC), International Union of Nutritional Sciences, The Nutrition Society, The British Nutrition Foundation, The British Dietetic Association y International Life Science Institute (ILSI) con sede en America del Norte y Europa. Un principio fundamental de la biología indica que los organismos vivos se desarrollan mejor en las condiciones ambientales y bajo la dieta con la que se adaptaron evolutivamente sin embargo, los seres humanos

hemos modificado en gran medida nuestro medio ambiente y los hábitos de alimentación que caracterizaron a nuestros ancestros. El consumo de “nuevos alimentos”, sumado a un estilo de vida sedentario, son las causas principales que subyacen a la mayoría de las enfermedades crónicas o enfermedades de la civilización<sup>3</sup>. La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. La cocina latinoamericana se ve influenciada, en primer lugar por las recetas precolombinas de los indígenas y por las raíces españolas, después, por las migraciones de italianos y asiáticos. En Ecuador la comida criolla tiene origen español, es decir la mezcla de ambos términos genera la comida de toda hispanoamericana que es el caso de la comida criolla centroamericana, colombiana, ecuatoriana, venezolana, peruana, boliviana y chilena. Con excepciones de Brasil, México, Argentina y Uruguay debido a la presencia de inmigrantes portugueses e italianos en su mayoría. Debido a esta rica mezcla de tradiciones gastronómicas ha enriquecido su composición donde también últimamente ha sido influenciada por las comidas rápidas.

### **2.1.2 MARCO REFERENCIAL**

El marco de referencia, gira en torno a tres tesis doctorales que tienen relación con el tema que se investiga. A continuación se plantean los puntos más importantes de estas investigaciones:

---

<sup>3</sup> Abuissa et al., 2005

## **Investigación 1**

**Propuesta de creación de una panadería pastelería que ofrezca productos dietéticos y bajo en calorías.**

**Autores: Paola Benavides – Carolina Yerovi – Tesis de grado (2005)**

En San Rafael - Valle de Los Chillos no existen establecimientos que distribuyan panes y pastas dietéticas y/o bajas en calorías. Por tal razón, con este proyecto se intenta implantar una Panadería – Pastelería que ofrezca estos productos. El proyecto es de gran interés y beneficio para sus consumidores, puesto que se pretende mejorar su alimentación proporcionando productos sanos y con un importante valor nutricional. En la actualidad las personas tienen la accesibilidad de adquirir y consumir productos dietéticos y bajos en calorías pero de manera muy limitada, con ninguna o muy poca opción en cuanto a variedad en sabores y formas. Además, los costos tienden a ser muy elevados y no siempre están al alcance de todas las personas, por tal razón existe la necesidad de ofrecer estos productos y, de ser posible, a un precio más asequible. Entre los problemas específicos se puede citar:

- Los productos que existen realmente no son dietéticos o bajos en calorías como se pretende, sino que se los sustituye por otros que no tienen estas propiedades.
- La gente ha creado una idea negativa con respecto a estos productos, piensan que no son agradables o que simplemente no van a satisfacer su necesidad de hambre.
- La mala calidad de vida que actualmente tienen las personas y el deseo por mejorarla consumiendo alimentos adecuados.

El pan es un producto muy consumido por la mayoría de las personas, pero por esa misma razón, existe gran cantidad de gente que busca este producto con características dietéticas. Es por eso que al ir extendiéndose entre el público el concepto de la alimentación sana, se han ido a popularizando los panes integrales o negros y otras variedades dietéticas de este producto y derivados. Hay panificadoras actuales que brindan a la clientela este tipo de producto pero se han

limitado tanto en su variedad que han llegado a cansar a las personas, optando éstas por regresar a sus gustos convencionales o disminuir su consumo. De manera casi nula las panaderías o pastelerías ofrecen dulces, tortas, pastas o bocaditos con propiedades dietéticas o bajas en calorías. Tal es el caso del Valle de Los Chillos en la ciudad de Quito, en donde se encuentran estos productos pero muy escasamente.

## IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

La clave de una buena alimentación se encuentra en una dieta sana y equilibrada que proporcione una cantidad correcta de carbohidratos, grasas y proteínas, así como las vitaminas y minerales recomendados. Una dieta ideal aporta una cantidad suficiente de calorías para cubrir las necesidades energéticas, aunque no en exceso, ya que ello provocaría un aumento de peso. Simultáneamente aporta la cantidad correcta de fibra y agua para que el aparato digestivo siga funcionando eficazmente. Una comida sana no implica, precisamente, una reducción en la cantidad de comida. Los alimentos con un elevado contenido de fibra, tal como el pan o el arroz integral, la fruta fresca y las verduras, llenarán sin que se consuman demasiadas calorías superfluas. Asimismo, esos alimentos son una fuente adecuada de vitaminas y minerales, ayudan a prevenir el estreñimiento y son útiles en la regulación de la absorción de la glucosa y de los ácidos grasos, en el sistema digestivo. Siempre que sea posible, se deberían obtener los carbohidratos de los alimentos que poseen un alto contenido en fibra y bajo en calorías. La fibra está compuesta por las partes no digeribles de los alimentos vegetales. Ayuda a prevenir enfermedades coronarias y el cáncer de intestino. La fibra que comemos procede de la cáscara del grano, de la piel y de la carne de las frutas, así como de la materia dura y fibrosa de los vegetales, la cual, al pasar por el estómago y el intestino, no puede ser descompuesta por los enzimas digestivos y, por lo tanto, no es absorbida por el organismo. Aunque no posea ningún valor nutricional ni energético constituye un elemento vital en la dieta diaria. Los alimentos ricos en fibra suelen proporcionar una mayor sensación de saciedad y un menor aporte calórico.

## 2.2. LOS PRODUCTOS “LIGHT”

Son productos que pretenden ofrecer prestaciones organolépticas similares a sus productos de referencia, pero prescindiendo de parte de su grasa o azúcar y reduciendo ostensiblemente su aporte calórico. Es decir poseen un triple objetivo: que sean igualmente nutritivos, resulten más saludables y engorden menos. La gama de productos bajos en calorías es cada vez más amplia. Así, rebosan en las estanterías de cualquier supermercado los productos convencionales y a su lado las versiones light de muchos de ellos.

### 2.2.1. Beneficios para la Salud

La elección de algunos productos bajos en calorías puede resultar interesante para quienes por motivos de salud necesiten llevar una dieta con control de grasas o de azúcares, en definitiva, reducida en energía.

8 Paola Benavides – Carolina Yerovi GASTRONOMIA - TESIS DE GRADO

Los productos bajos en calorías obtenidos a expensas de una reducción del contenido graso pueden ser útiles para diversificar la alimentación de quienes tienen que controlar la cantidad de grasas de la dieta, como en el caso de trastornos hepáticos o de la vesícula biliar, problemas pancreáticos y exceso de peso, entre otros.

Las versiones “light” obtenidas al reducir o eliminar el azúcar surgen para satisfacer la demanda de aquellas personas que por motivos de salud no les conviene el consumo de productos azucarados. Es el caso de la diabetes y el exceso de peso.

## 2.3. ALIMENTOS DIETÉTICOS

Se cree que los alimentos dietéticos solamente son aquellos que ayudan a adelgazar, pero no es así, los que se llaman así pueden estar destinados a dietas prescritas para diferentes patologías. Se pueden establecer como alimentos dietéticos a los descremados, a aquellos ricos en fibra, etc., ya que estos contienen características propias que ayudan a mejorar la salud de quien los consume, previniendo problemas de colesterol, triglicéridos altos, y demás según sea el caso. Para comprender la importancia de los alimentos es conveniente conocer los



cambios que ha experimentado la ciencia de la nutrición en el último siglo. En épocas pasadas se consideraba que una alimentación equilibrada desde el punto de vista nutricional era la que prevenía las carencias. Actualmente las sociedades prósperas han avanzado de tal forma que el concepto de alimentación equilibrada ha pasado a significar el consumo de una dieta óptima a base de alimentos que promuevan la salud y disminuyan el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Este apasionante desarrollo ha ocurrido de la siguiente manera y durante la primera mitad del siglo XX los nutricionistas identificaron los nutrientes esenciales y establecieron pautas nutricionales, sobre todo, aunque no exclusivamente, con el objeto de prevenir las deficiencias y ayudar al crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo. Estos progresos se reflejan hoy en:

- Valores de referencia de nutrientes, tales como el aporte nutricional recomendado, o las ingestas nutricionales de referencia, que son “las cantidades diarias medias de nutrientes esenciales que, según los conocimientos científicos actuales, se estimen suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas de casi todas las personas sanas”.
- Pautas nutricionales que “aconsejan acerca del consumo de alimentos o componentes alimentarios de interés para la salud pública”. Estas pautas se expresan en relación con la dieta total, a menudo en términos cualitativos (más / menos / aumentado / disminuido...), y se basan en datos consensuados<sup>4</sup>

## **Investigación 2**

**Guía de cómo crear establecimientos que comercialicen internacionalmente la gastronomía ecuatoriana,**

**Autor: Daniel Cisnero.**

**(2005)**

Actualmente, la competitividad y la calidad de servicios, comprometen el rendimiento máximo de operatividad con la sistematización y creación de nuevas posibilidades para brindar alternativas innovadoras en la gastronomía nacional. La variedad de

---

<sup>4</sup> Margaret Ashwell

climas, productos y riqueza cultural dan lugar a la creación de una infinidad de platos criollos, con un menú que contiene una mezcla propia ayudada por la conquista dando lugar a la combinación de sabores.

El presente trabajo tiene como objetivo ofrecer posibilidades y planteamientos para crear una guía gastronómica con el fin de comercializar la cocina ecuatoriana, lo cuál conduce a un exhaustivo estudio de varias propuestas y diversas interrogantes, que serán tratadas en el desarrollo de este estudio. Es importante diferenciar unos platos de otros, tomando en cuenta sus costumbres, sentimientos, forma de interpretar el medio, la etnia y religión. El análisis de aspectos importantes como son el dirigir y establecer parámetros con respecto a la calidad y la relación al menú tradicional; tomando en cuenta el poco interés en dar a conocer los diferentes sabores de las distintas regiones de nuestro país.

El proceso de alimentación del ser humano y su instinto por conocer los alimentos para satisfacer sus necesidades básicas y fisiológicas. Seguramente para los primeros habitantes su alimentación no debió ser tan importante; puesto que los elaboradores de alimentos sólo se preocuparon por aplacar su hambre, con el descubrimiento del fuego y esta circunstancia sería el inicio de una evolución de las distintas preparaciones hasta llegar a la actualidad donde se trata de satisfacer a los paladares educados. Los primeros aborígenes del Ecuador en su desplazamiento y expansión a otras regiones, dan lugar a las primeras combinaciones gastronómicas que amplían su conocimiento y les permite preparar y descubrir una mayor variedad de productos propios de su hábitat y de otras regiones alejadas de su lugar de origen; en esto se incluye otros métodos de preparación y conservación de alimentos.

En el estudio de la gastronomía ecuatoriana se destacan una gran variedad de géneros, métodos de cocción y variaciones en las preparaciones tradicionales que han sido transmitidas de abuelas a hijas y de generación en generación. La gastronomía regional ecuatoriana es apreciada, a pesar de la excesiva presencia de grasa y en algunas ocasiones al ser preparadas por cocineros de conocimiento empírico y no por chefs, que presentan la cocina nacional en forma vistosa, en

vajillas propias para este servicio y con personal calificado que al entregar un plato bien presentado y balanceado nutricionalmente al cliente, este pueda responder sus inquietudes sobre nuestra riqueza cultural; dando al comensal breve pero claros datos sobre sabores y olores propios.

El valor nutricional de cada una de las preparaciones se regulara de acuerdo a las porciones según receta estándar. De esta manera se podrá dar a la cocina ecuatoriana el lugar que le corresponde dentro de la gastronomía mundial. Al reconocer el Ecuador y su gastronomía, se dará a conocer la gran variedad de géneros que se pueden obtener por influencia del clima y la altura del terreno.

Los futuros profesionales de la gastronomía ecuatoriana tienen como objetivo el dar a conocer la innumerable variedad de preparaciones propias de la cultura gastronómica nacional y su territorio, dando lugar a mas opciones para así satisfacer a los paladares más exigentes.

El propósito de crear un restaurante de buen nivel; es el atraer el turismo nacional y extranjero, sobre todo el que está en tránsito en las principales ciudades de nuestro país como son: Quito, Guayaquil y Cuenca; con una proyección a futuro de involucrar a otras ciudades del país, ya que el turista extranjero llega primero a las grandes ciudades por comodidad y calidad de servicios.

#### INTERNACIONALIZAR LA COMIDA TÍPICA

Para internacionalizar la comida nacional debe cuidarse la presentación y preparación de las recetas de la cocina nacional, el sabor propio y la calidad brindan el prestigio que se quiere obtener.

#### SELECCIÓN DE UNA AGENCIA DE PUBLICIDAD

La publicidad es una vía importante para que el restaurante de a conocer su comida, su servicio y la ambientación necesaria.

Al ser promovida de manera oral por su clientela para de esta manera impulsar el negocio, de esta manera existen negocios tan arraigados en la mente de las personas que ya representan una marca. Generalmente estos establecimientos se

ha ganado una clientela en el transcurso de un largo periodo debido a una forma de operación congruente, una atención constante y altas normas.

Si se acepta que la publicidad es esencial se deberá entonces analizar los costos que estos llevarán, puede ser que la publicidad sea costosa y los resultados mínimos o limitados.

Las compañías pequeñas y medianas controlan la publicidad desde su oficina central.

Las organizaciones que otorgan concesiones hacen a los concesionarios cargos por la publicidad basadas en la teoría de que las unidades que gozan de ésta se benefician directamente de la campaña publicitaria regional o nacional.

Muchos empresarios han cometido el error de no indicar un límite de tiempo para los anuncios.

Dónde se empieza a buscar ayuda? La respuesta depende del tamaño del presupuesto, administradores independientes cuentan con la ayuda de especialistas independientes los cuales se gana la vida asesorando a los miembros de la comunidad dedicada a los negocios. El publicista independiente normalmente trabaja para un número limitado de clientes, cobra una tarifa por hora o por contrato, redacta el texto y diseña el material gráfico de la publicidad y lo presenta al empresario para su revisión y aprobación. La objetividad que el publicista trae a su empresa aporta una experiencia más amplia. Selección de una agencia de publicidad. Contacto con agencias de publicidad.

Para ello se debe estar preparado con preguntas:

¿Cuál es su filosofía respecto a la publicidad? Aquí las agencias predicán sus ideas

¿Cuál es su trayectoria y reputación? El éxito artístico no garantiza el éxito económico

¿Cuántos y que tipos de clientes constituyen su cartera? Toma nota de número de negocios al menudeo a los que atiende, pues tu querrás atraer al público en general y no a mayoristas o distribuidores.

¿Cuál es la cuenta más grande y la más pequeña? Esta tiene por objeto descubrir la cantidad de atención que recibirá de la agencia, así como la importancia que usted representa para ellos.

¿Existe una corriente de mutuo entendimiento? Tendrá que formarse su opinión subjetiva si podrá o no trabajar con ellos.

Las ganancias en el material y la producción representan una segunda fuente de ingresos para las agencias.

El punto de vista de la agencia

Las agencias observan y valoran a los clientes potenciales. Diversos puntos de consideración deben determinar las respuestas son las siguientes:

Si la operación es básicamente sana. La publicidad es una forma de venta a largo plazo. Una tarea de calidad venderá a más personas y tendrá mayor duración.

Una agencia de publicidad preferirá trabajar con una organización sólida que exige respeto de su público. Convenio por escrito con la agencia

#### 4.2. COMO INTERNACIONALIZAR LA COMIDA NACIONAL

Para internacionalizar la comida nacional debemos tomar en cuenta los hábitos alimenticios y las costumbres de las familias ecuatorianas para que, en cada receta, en cada ingrediente y en la sazón de las más variadas regiones de la patria; y la tendencia actual que tiene la cocina.

Para tener éxito, se deben servir platos auténticos, lo que significa que el personal que prepara los alimentos debe conocer muy bien la tradición culinaria del Ecuador y saber que bebida ofrecer según sea el caso.

El restaurante debe presentar en su menú diario la más práctica y novedosa forma de escoger y combinar los menús. Se trata del sistema de que el cliente escoja lo

que en Ecuador se conoce como entrada, plato fuerte y postre. Este es un gran acierto; primero por que representa la manera habitual en que los ecuatorianos escogemos el menú de cada día, y fundamentalmente, porque este sistema de combinar entrada o sopa con plato fuerte y cual postre, de acuerdo con las necesidades y el gusto de cada día, así, el cliente puede encontrar una infinidad de combinaciones diferentes, con lo cual podrá preparar un menú distinto cada vez que él desee y sin repetirlo, sin duda la mejor elección del menú de cada día todos los días.

Al dar a conocer la gran variedad de la gastronomía ecuatoriana a los turistas extranjeros y nacionales que vendrían a la ciudad de Quito, indicaríamos que la situación y posición del restaurante dentro de los estándares requeridos para ser un local de apropiado equipamiento tanto en operatividad y en servicio, darán del el mismo la fama que se espera.

También se podrá dar mas difusión a través de las empresas turísticas, dando promociones y ofertas que llamaría mucho la atención del futuro cliente.

### **2.1.3 FUNDAMENTACIÓN**

La comida chatarra tiene un alto porcentaje de grasas, sal, condimentos o azúcares y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato mono sódico (potenciados del sabor) o la tartracina colorante alimentario). La comida chatarra en exceso afecta a la salud proporcionando altos niveles de grasas, colesterol, azúcares, y sal. Y causa enfermedades como obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes de tipo II, las caries y la celulitis. La comida chatarra es más distribuida y comercializada en los países capitalistas y comunistas por lo tanto desde varios puntos de vista la comida chatarra es perjudicial para la sociedad.

La comida chatarra contiene aditivos alimentarios como el glutamato mono sódico (potenciador del sabor) y la tartracina (colorante alimentario)

Proporcionar altos niveles de grasas, colesterol, azúcares y sal

Se concentra en países capitalistas y comunistas.

## **La comida chatarra en la alimentación**

La comida chatarra se encuentra en los “fastfood”, kioscos o supermercados. Incluyen comidas como hamburguesas, papas fritas, chocolates, golosinas, pizza, empanadas, etc. Las personas quienes las consumen más son los adolescentes y niños ya que es una comida fácil de obtener, barata, sabrosas, se las encuentra en cualquier lado y pueden ser digeridos a cualquier hora y de pie. Si son consumidos diariamente vendrán complicaciones como. Diabetes, sobrepeso, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. El país donde esta clase de comida es habitual y es más distribuida es Estados Unidos en el cual existen altos porcentajes de personas con obesidad o propensos a ella.

La comida chatarra es consumida frecuentemente por adolescentes y niños

Se la encuentra en kioscos, “fastfood” o supermercados.

Causa enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

- La comida chatarra contienen conservantes, colorantes y saborizantes artificiales, a base de sodio y azúcares, por ende cuenta con abundante presencia de grasas saturadas, ácidos grasos, y calorías. Es así como puede presentarse una alergia a determinados productos químicos; como también otro tipo de enfermedades como la diabetes 2, el colesterol, etc. A veces por la presencia de estos aditamentos los niños, jóvenes o adultos, pueden tener dependencia de ellos o la llamada adicción. Esta adicción ayuda al mercado ya que incrementa la compra de dicho producto.

La comida chatarra contiene poca fibra y muchos productos difíciles de digerir. Esta comida está ya procesada, no nos proporciona las vitaminas y minerales necesarias para nuestro cuerpo, de acuerdo a la tabla nutricional, las comidas chatarras solo aportan hidratos de carbono y grasas que solo proporcionan energía al cuerpo, más no proteínas, vitaminas y todo lo que requiere para tener un funcionamiento adecuado. Esto puede generar colitis, que es una irritación o inflamación del intestino grueso y recibe el nombre de la parte del intestino que más se afecta (colon), o simplemente puede producir estreñimiento o diarrea.

En los últimos tiempos se ha visto un incremento en el consumo de grasas, lácteos, comida chatarra gracias al avanza de la tecnología ,el comercio ya que han permitido crear más maquinaria y mayor accesibilidad de los productos, pero también ha originado serios aumentos en problemas de salud tales como: vasculares, cardiacos, diabetes, obesidad, colesterol, gastritis, canceres; los problemas mencionados anteriormente no únicamente se presentan en personas adultas sino que actualmente también afecta a niños y adolescentes los cuales pueden tener mayor riesgo debido a que se encuentran en su etapa de desarrollo, además con este tipo de consumo se incrementa obesidad; la cual puede generar grandes traumas psicológicos como la baja autoestima.

- La comida chatarra causa mayor comodidad y facilidad, las características fundamentales de la dieta norteamericana es que es de bajo precio y con elementos manufacturados; los cuales genera un ahorro de tiempo por cuanto los productos a ser utilizados no deben ser preparados sino únicamente calentados, lo que ocasiona que las personas no equilibran su dieta, cada vez que se incrementa la distancia entre los integrantes de la familia, lo que ocasiona la no comunicación entre ellos y aparecen problemas secundarios, lo que afectan principalmente a los niños, adolescentes y niños adultos.

- En los países subdesarrollados aún conservamos la agricultura lo que los habitantes todavía pueden consumir directamente de la cosecha a su paladar, esto es exclusivamente porque no existe toda la tecnología como se encuentra en los países subdesarrollados, lo que ocasiona que en los países subdesarrollados no contamos con índices tan altos de sobrepeso, y demás enfermedades relacionadas con la dieta que se consume en los países desarrollados por lo tanto se puede evidenciar que la dieta de los países subdesarrollados es distinta a los de los países desarrollados.



## **Papas fritas y gaseosas, los alimentos que más engordan**

Todos sabemos que la comida chatarra en general es pésima no sólo para nuestra salud, sino también para mantener el peso ideal, ya que son los alimentos que más hacen acumular grasa en la cintura. Un estudio demostró que la gaseosa y las papas fritas son los amigos número uno del sobrepeso. Para llegar a esta conclusión, los investigadores siguieron de cerca a 100.000 estadounidenses que no tenían sobrepeso y, al cabo de 4 años, hicieron sondeo para saber quiénes ganaron más kilos y cuáles eran los alimentos que habitualmente comían. Este sondeo no pudo asegurar en un 100% que fueran sólo estos alimentos los que provocaron el aumento de peso, ya que quienes generalmente los ingieren también tienen otros hábitos poco saludables como ver demasiada televisión.

Mediante este artículo nos damos cuenta que la comida chatarra, es perjudicial para nuestra salud, y para nuestro peso ideal. Una de las consecuencias de la ingestión de comida chatarra es que los cúmulos de grasa se almacenan en el tejido adiposo, especialmente, de zonas como: la cintura, abdomen, caderas o muslos. También concluimos que el motivo del sobrepeso no es solamente el tipo de alimentación o dieta de las personas, que muchas veces es la comida chatarra, sino también los hábitos poco higiénico o no saludable, como pasar horas viendo televisión y en ese mismo momento estar “picando” comida, como vulgarmente se dice.

### **Fundamentos filosóficos de la variable independiente (comida chatarra):**

**Fundamento psicológico:** Científicos han demostrado que la comida chatarra provoca una descarga en el cerebro, en los centros de placer, por ese motivo comer este tipo de comida provoca más ansiedad. Se dice que su efecto es similar a la de la cocaína y la heroína en el cerebro. Las hojas de coca se han utilizado desde la antigüedad, pero la gente aprendió a purificar o modificar la cocaína para entregarlo de manera más eficiente a su cerebro (por inyección o fumar, por ejemplo). Esto hizo que la droga sea más adictiva, lo mismo sucede con la comida chatarra.

**Fundamento medicinal:** La comida en la actualidad se la consume más a menudo, es mas se podría decir que se la consume diariamente ocasionando una serie de problemas como la obesidad, la cual es responsable de una larga serie de

enfermedades, tales como la diabetes, alto colesterol, alta presión a la sangre, infartos cardiacos, y embolias cerebrales. Recientemente, este cuadro clínico ha sido encontrado en menores de edad. El nivel de obesidad en los adolescentes se ha duplicado en los últimos 20 años como consecuencia que las personas jóvenes que mantienen un sobrepeso están adquiriendo enfermedades que solo afectaban a la población adulta, y lo más inquietante es que los jóvenes están llegando a ser adultos ya plagados de enfermedades crónicas.

### **Fundamentos filosóficos de la variable dependiente (La dieta):**

**Fundamento Nutricional:** La nutriología es la ciencia que estudia la alimentación y su relación con los procesos químicos, biológicos y metabólicos, composición corporal, estado de salud humana. La nutriología también comprende el estudio de los alimentos, los nutrientes, su clasificación, digestión, asimilación, metabolismo y excreción. En si en lo que se basa la nutriología es en el estudio de la dieta humana y también establece la necesidad de nutrientes y su requerimiento en situaciones especiales, así como su relación con la salud y la enfermedad.

**Fundamento Biológico:** La biotecnología es la tecnología basada en la biología, especialmente usada en agricultura, farmacia, ciencia de los alimentos, medioambiente y medicina. Tiene gran repercusión en la farmacia, la medicina, la microbiología, la ciencia de los alimentos, la minería y la agricultura entre otros campos. La biotecnología es la ciencia tecnológica mediante la cual podemos determinar el tipo de nutrientes que tiene un determinado alimento, si es apto para el consumo humano y bueno para la dieta diaria.

La ciencia de los alimentos se basa en la forma en que los nutrientes específicos y los componentes alimentarios afectan positivamente a las funciones selectivas (respuestas biológicas) del organismo. De hecho, para ilustrar el concepto se puede recurrir a importantes áreas de la fisiología humana relacionadas con la ciencia de los alimentos:

- Crecimiento y desarrollo en la primera infancia.
- Regulación de los procesos metabólicos básicos.

- Defensa contra el estrés oxidativo.
- Fisiología cardiovascular.
- Fisiología gastrointestinal.
- Rendimiento cognitivo y mental, incluidos el estado de ánimo y la rapidez de reacción.
- Rendimiento y mejora del estado físico.

Se considerarán con más detalle los aspectos relacionados con la fisiología cardiovascular y gastrointestinal debido a que el interés actual tanto del mercado de alimentos funcionales como de las investigaciones para evidenciar las propiedades de estos alimentos se centran principalmente en esas áreas.<sup>5</sup> El organismo necesita energía que toma del mundo exterior para cubrir su actividad metabólica y funciones biológicas diarias. El ser humano sigue una dieta basal para cubrir las necesidades energéticas habituales del individuo sano. Las proporciones en la dieta basal son 15% de proteínas de los cuales dos tercios deben ser de alto valor biológico, de origen animal y un tercio de origen vegetal, 15% de lípidos con una distribución de menos de 10% de saturados (origen animal), menos de 7% de poliinsaturados y entre 15 y un 20% de monoinsaturados (aceite de oliva). 55% de hidratos de carbono, con predominio de los complejos de absorción lenta y que no sobrepasar el 10% del valor calórico total de azúcares simples. La caloría dietética o kilocaloría es la cantidad de calor que se necesita para elevar la temperatura de un kg de agua a un grado centígrado.

Esta energía se desprende al combustionar una cantidad de alimento que genera una kilocaloría. Cada alimento posee un poder energético: las proteínas tienen 4 kcal/g por cada gramo, los glúcidos 4 kcal/g y los lípidos 9 kcal/g.

En la alimentación del recién nacido se debe proporcionar energía y elementos nutricionales adecuados. Un recién nacido necesita una energía de 120kcal por kilogramo de peso por día que son aportadas por la leche materna.

La alimentación complementaria es cualquier tipo de sólido o líquido no lácteo que se ingiere como suplemento de la leche materna. Con la introducción de la

---

<sup>5</sup> Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ILSI

alimentación complementaria se aumenta la cantidad de energía y los cambios de alimentación deber ser siempre progresivos y sin alterar el normal desarrollo del niño. En los jóvenes se debe seguir unas pautas generales para llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada que repercutirá en la salud de la persona a corto a largo plazo. Por el crecimiento desarrollo y acelerado hace que en joven aumente las necesidades energéticas y proteicas. Si no hay sobrepeso y se tiene una buena dieta no hay motivo de limitar la ingesta pero si hay alguna anomalía como por el ejemplo el sobrepeso hay que tomar medidas para controlarlo.

En esta etapa hay que tener cuidado con las modas alimentarias y los malos hábitos alimenticios, evitar alimentos industriales ricos en grasas y féculas y el exceso de comidas rápidas como la hamburguesa y las pizzas en el adulto depende del tipo de vida que tenga. Hay muchos factores que pueden influir en la salud ya sea factores de tipo genético, hábitos de vida factores de tipo social, económico y cultura. Saber de estos factores sirve para prevenir enfermedades que aparezcan y poder envejecer de forma saludable. En esta etapa la dieta es un factor fundamental para conservar un buen estado de salud. Y la persona no sufre de sobrepeso es recomendable que su dieta sea rica y variada y evitar otros factores de riesgo cardiovascular como es el tabaco, excitantes y el alcohol. El consumo de leche es muy fundamental y se debe ingerir productos lácteos no debe ser inferior a 750ml.

Y es por todo esto que se busca crear una Guía para la elaboración de alimentos y bebidas para concientizar a los habitantes del Cantón Milagro de la problemática que es la obesidad y la anorexia y demás trastornos alimenticios ya que en todo el mundo esta afectando a todo estrato social, edad, genero, sexo, religión y educación. Para el cual se establecerá conceptos básicos de alimentación y una tabla de medición de calorías y su correcto consumo calórico. Es importante establecer una dieta adecuada y balanceada para todo tipo de personas tomando en cuenta el índice de masa corporal de cada persona y así establecer como utilizar los alimentos de la pirámide alimenticia y su consumo ideal.

## 2.2 MARCO LEGAL

Para la publicación de la guía alimentaria se necesitara los siguientes requisitos:

### 1. RUC (persona natural)

- Copia de cedula
- Copia de patente municipal
- Copia de papeleta de votación

### 2. IEPI<sup>6</sup>

- Copia de cedula
- Certificado de imprenta (de cuántos libros se vaya a imprimir por edición)
- Copia de ejemplar a publicarse
- Pago de tasa de \$ 12,00
- Formulario de registro

## 2.3 MARCO CONCEPTUAL

**Alimentación:** proceso de selección de alimentos, fruto de las disponibilidades y del aprendizaje de cada individuo, que le permite componer su ración diaria y fraccionaria a lo largo del día, de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso está influenciado por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos. Constituye un acto voluntario.

**Gastronomía** es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno).

**Gastrónomo** es la persona que se ocupa de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa.

**Nutrición:** La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico,

---

<sup>6</sup> Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual

garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

**Dietética:** es la técnica y arte de utilizar los alimentos de forma adecuada, que partiendo de un conocimiento profundo del ser humano, proponga formas de alimentación equilibradas, variadas y suficientes, tanto de forma individual como colectiva y que permita cubrir las necesidades biológicas en la salud y en la enfermedad, contemplando a su vez gustos, costumbres y posibilidades.

**Peso Ideal:** para calcular el peso ideal que debe tener una persona, podemos utilizar distintos métodos, pero el más utilizado es el cálculo del llamado índice de masa corporal (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso corporal (en kilogramos)}}{\text{Altura}^2 \text{ (metros)}}$$

El peso ideal se corresponde con un IMC de 22,6 para hombres y de 21,1 para mujeres.

**Obesidad:** La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad.

**Desnutrición:** La desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser una patología como el cáncer o tuberculosis

**Calorías:** La caloría (símbolo cal) es una unidad de energía del ya en desuso Sistema Técnico de Unidades, basada en el calor específico del agua. Aunque en el uso científico actual, la unidad de energía es el julio (del Sistema Internacional de

Unidades), permanece el uso de la caloría para expresar el poder energético de los alimentos.

**Nutrientes:** son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos:

Hidratos de carbono (energéticos y estructurales).

Lípidos (energéticos y estructurales).

Proteínas (estructurales).

Vitaminas y minerales (reguladora).

**Carbohidratos:** También llamados hidratos de carbono, glúcidos o azúcares son la fuente más abundante y económica de energía alimentaria de nuestra dieta.

Están presentes tanto en los alimentos de origen animal como la leche y sus derivados como en los de origen vegetal; legumbres, cereales, harinas, verduras y frutas.

**Anorexia:** Es una enfermedad mental que es causada por la distorsión de la percepción de la realidad que hace que la persona no ingiera alimentos por un periodo corto o largo.

**Anorexia Nerviosa:** Consiste en una alteración grave de la percepción de la propia imagen, con un temor morboso a la obesidad, lo que condiciona una alteración.

Las principales características de la anorexia nerviosa son el rechazo a mantener un peso corporal mínimo, un miedo intenso a ganar peso y una alteración significativa de la percepción del cuerpo. Las mujeres afectadas por este trastorno sufren, además, amenorrea (falta de regla) aunque hayan pasado la menarquía (primera regla).

**Bulimia:** Bulimia o bulimia nerviosa forma parte de un trastorno psicológico y un trastorno alimentario. Es un comportamiento durante la cual el individuo se aleja de las pautas de alimentación saludable consumiendo comida en exceso en periodos de tiempo muy cortos (lo que le genera una sensación temporal de bienestar), para después buscar eliminar el exceso de alimento a través de ayunos, vómitos, purgas o laxantes.

**Dieta:** Una dieta es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa 'régimen de vida'. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente'.

**Alimentación balanceada:** significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada.

**Grasas:** las grasas son sustancias apolares y por ello son insolubles en agua. Esta a polaridad se debe a que sus moléculas tienen muchos átomos de carbono e hidrógeno unidos de modo covalente puro y por lo tanto no forman dipolos que interactúen con el agua.

**Kilocaloría:** Unidad de energía térmica que equivale a mil calorías, es decir, la cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un litro de agua a quince grados. Su abreviatura es Kcal.

## **2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL**

El Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas contribuirá a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón milagro

### **2.4.2 HIPÓTESIS PARTICULARES**

- La falta de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas en los habitantes está afectando notablemente las riquezas gastronómicas del cantón Milagro?
- La inadecuada elaboración y seguridad alimentaria, está afectando a los establecimientos de alimentos y bebidas del cantón Milagro.
- El desinterés de los representantes del cantón Milagro difiere en el desarrollo turístico.



## 2.4.3 DECLARACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro 1 Declaración de las variables

Hipótesis General	Variable Independiente	Variable Dependiente.
El diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuirá a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón milagro	Gastronomía	Desarrollo turístico
<b>Particular No.1</b> La falta una guía para la elaboración de alimentos y bebidas en los habitantes está afectando notablemente las riquezas gastronómica del cantón Milagro	Guía	Riquezas Gastronómicas
<b>Particular No.2</b> La inadecuada elaboración y seguridad alimentaria, está afectando a los establecimientos de alimentos y bebidas del cantón Milagro..	Inadecuada Elaboración	Establecimientos de alimentos y bebidas
<b>Particular No.3</b> El desinterés de los representantes del cantón Milagro difiere en el desarrollo turístico	Desinterés de los Representantes	Desarrollo turístico.

**Fuente:** Investigación de campo  
**Autores:** Luis Miguel Quito Asitimbay  
 Catherine Geomara Peñafiel Paz

## 2.4.4 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Cuadro2: Operacionalización de las Variables Independientes

VARIABLES INDEPENDIENTES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Guía	Es una herramienta para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para el cuerpo humano	Elaboración de alimentos y seguridad alimentaria	Capacitación, charlas y conferencias acerca de la elaboración de alimentos y bebidas	Encuesta
Desinformación	Acción y efecto del desconocimiento e ignorancia de datos	Desconocimiento de la población en general.	Estrategias para mantener informados a la población	Encuesta
Inadecuada Elaboración	Incorrecta preparación de productos y combinación de componentes	Falta de conocimientos técnicos	¿Cuál es el nivel de conocimientos de los habitantes del cantón Milagro?	Encuesta
Desinterés de los Representantes	Desaprovecho en producir un bien	Falta de motivación e implementación de proyectos	Comprometer a los representantes de la municipalidad	Encuesta

Fuente: Investigación de Mercado

Autor(es): Luis Quito, Catherine Peñafiel

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL**

El presente proyecto consiste en una investigación de campo aplicado, no experimental que busca resolver un problema que existe en la nutrición de los habitantes de la ciudad de Milagro, el cual esta causando graves trastornos alimenticios; además, la Investigación es bibliografía porque es necesario tomar datos ya establecidos, que permitirá enriquecer la fundamentación científica del proyecto, a mas de la mencionada información al presentarse como una solución ante una necesidad existente pasaría a ser aplicada. Como a su vez será explicativa y descriptiva porque tiene que determinar cuales son las variables o factores a analizar y hacerlo en su forma pormenorizada para determinar como influye en el éxito o rentabilidad del proyecto. También se han utilizados estudios explicativos, descriptivos a base del método hipotético deductivo porque se ha determinado las variables e hipótesis mediante los métodos cualitativos y cuantitativos ya que sea han utilizados entrevistas y encuestas para la comprobación del proyecto.

#### **3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA**

Se realizara un estudio ha varias personas para ha si conocer su perspectiva sobre la aplicabilidad de este proyecto.

##### **3.2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN**

Esta orientado hacia el siguiente grupo de personas:

Edad: 15 – 65 años

Clase social: Media Baja - Media – Media Alta - Alta

Sexo: Femenino – Masculino

### 3.2.2 DELIMITACIÓN DE LA POBLACION

País: Ecuador  
Provincia: Guayas  
Tema: Gastronomía y Nutrición

### 3.2.3 TIPO DE MUESTRA

Sera la población del cantón Milagro. Es de tipo probabilística porque se utilizara una muestra aleatoria y así se lograra poder obtener datos reales sobre la alimentación y nutrición de los habitantes del cantón Milagro. Se encuestara a los habitantes del cantón Milagro así también se entrevistara a profesionales del sector salud y turístico donde se establecerá la importante perspectiva de la realidad de los trastornos alimenticios.

### 3.2.4 TAMAÑO DE LA MUESTRA

En el 2008, el cantón cuenta con una población de 156.515 habitantes, como lo evidencia la siguiente tabla de proyección demográfica.

Cuadro 3 tamaño de la muestra

Fuente: INEC. Proyección de la Población Provincial al 2008-2009

CANTON	TOTAL	AREA URBANA	AREA RURAL
MILAGRO	156.515	128.788	27.727

Formula 2: Población Finita

Cuando la población es finita y se conoce con certeza su tamaño:

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

n: tamaño de la muestra.

N: tamaño de la población

p: posibilidad de que ocurra un evento, p = 0,5

q: posibilidad de no ocurrencia de un evento, q = 0,5

E: error, se considera el 5%; E = 0,05

Z: nivel de confianza, que para el 95%, Z = 1,96

$$n = \frac{3.432.447 \cdot 0,5^* \cdot 0,5}{\frac{3.432.447 - 1}{2} + 0,05} + 0,5^* \cdot 0,5$$

$$1,96$$

$$n = \frac{858.112}{\frac{3.432.446}{3,8416} + 0,25}$$

$$n = \frac{858.112}{\frac{8581,115}{3,8416} + 0,25}$$

$$n = \frac{858.112}{2233,98}$$

$$n = 384,12$$

### 3.2.5 PROCESO DE SELECCIÓN

La muestra es de tipo probabilística porque se consultara de manera aleatoria y tendrán la oportunidad todos los habitantes de ser consultados por igual y se llevara a cabo utilizando números aleatorios. La muestra es de tipo no probabilística porque se consultara a un determinado tipo de profesionales en el ramo para conocer la opinión especializada sobre las distintas enfermedades que existen entre la población.

### 3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

Son diversos los tipos de métodos de investigación existente, especialmente porque los estudios de los proyectos requieren un análisis profundo y preciso. Los métodos que vamos a utilizar para la investigación son los siguientes:

#### 3.3.1 MÉTODOS TEÓRICOS

- a) Método Inductivo.- Lo aplicaremos al estudiar cada hecho o actividad que genera problemas a las personas que sufren trastornos alimenticios.

- b) Método Deductivo.- Su aplicación nos brindará la posibilidad de emplear principios empresariales para la creación del local de una Guía Nutricional,, en base a las observaciones y análisis del estudio a las actividades que se desarrollan los restaurantes, bares, fuentes de soda, y demás empresas de dicadas al sector de alimentos y bebidas del sector turístico de la ciudad de Milagro.
- c) Método Lógico Deductivo.- Su uso es fundamental desde el momento en que afirmaremos cuáles son las causas por que las personas sufren trastornos alimenticios.
- d) Método Lógico Inductivo.- Su utilización se dará desde el momento que elaboramos la hipótesis general y particular, sobre todo por la necesidad de crear una Guía Nutricional en la ciudad de Milagro.
- e) Método Hipotético.- Al proponer las hipótesis, ya se inicia el empleo de este método, que además nos brindará la oportunidad de usar principios de administración empresarial, lo cual nos impulsará a probar dichas hipótesis.
- f) Método Histórico.- El empleo de este método es de gran aporte a nuestra investigación, ya que nos llevará a realizar una investigación histórica con respecto al origen de la nutrición.
- g) Método Analítico - Sintético.- Se lo aplicará en el momento que se empiece a analizar e interpretar los resultados estadísticos obtenidos mediante la tabulación de la información obtenida mediante la aplicación de la encuesta y entrevista a la muestra escogida del total del universo o población que sufren trastornos alimenticios. También se utilizará este método para analizar el comportamiento de las variables de las hipótesis planteadas y a la vez crear la solución respectiva (propuesta) al problema diagnosticado en dicho lugar.

### **3.3.2 MÉTODOS EMPÍRICOS**

Se realizara una observación de campo ya que se establecerá el impacto que está causando la incorrecta nutrición en la población del cantón Milagro y que está causando enfermedades graves como la obesidad, anorexia y vigorexia y demás trastornos alimenticios. También Se estudiara la problemática de esta atenuante para así poder establecer un estudio adecuado a la realidad de la ciudad de Milagro, ya que, por diferentes antecedentes históricos, sociales y culturales estas enfermedades son poco concientizadas y conocidas por la población en general.

### **3.3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

El proceso se lo va a realizar por la siguiente muestra:

Para la muestra probabilística se trabajara con sujetos al azar que estén dispuestos a colaborar con la encuesta; se dispondrá de gran cantidad de tiempo y disponibilidad del encuestado. Para la muestra no probabilística, porque se trabajara con sujetos voluntarios; se dispondrá de gran cantidad de tiempo y disponibilidad del encuestado.

### **3.4 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN**

Aplicaremos el método Inductivo al estudiar cada hecho o actividad que genera problemas a las personas que sufren trastornos alimenticios. También su aplicación nos brindará la posibilidad de emplear principios empresariales para la creación del local de una Guía Nutricional,, en base a las observaciones y análisis del estudio a las actividades que se desarrollan los restaurantes, bares, fuentes de soda, y demás empresas de dicadas al sector de alimentos y bebidas del sector turístico de la ciudad de Milagro. También el método lógico deductivo ya que su uso es fundamental desde el momento en que afirmaremos cuáles son las causas por que las personas sufren trastornos alimenticios. El método lógico inductivo nos servirá y su utilización se dará desde el momento que elaboramos la hipótesis general y particular, al proponer las hipótesis, ya se inicia el empleo de este método, que además nos brindará la oportunidad de usar principios de administración empresarial, lo cual nos impulsará a probar dichas hipótesis. El método analítico – sintético, se lo aplicará en el momento que se empiece a analizar e interpretar los

resultados estadísticos obtenidos mediante la tabulación de la información obtenida mediante la aplicación de la encuesta y entrevista a la muestra escogida del total del universo o población que sufren trastornos alimenticios. También se utilizará este método para analizar el comportamiento de las variables de las hipótesis planteadas y a la vez crear la solución respectiva (propuesta) al problema diagnosticado en dicho lugar.



## **CAPÍTULO IV**

### **4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Los instrumentos utilizados en el trabajo de campo (encuestas y entrevistas) dirigidos a habitantes de la ciudad de Milagro, han permitido adquirir conocimientos fundamentales o información básica que será de gran ayuda para sustentar y defender la propuesta de creación de una Guía Nutricional. Por otra parte, existe la plena seguridad que la información recabada es óptima y real debido a que las respuestas han sido claras y precisas de parte de las personas encuestadas y entrevistadas.

La información recabada debe tener un proceso sistemático de selección, tabulación y análisis de resultados y para ello debemos seguir los siguientes pasos.

- a) Aplicación de los instrumentos
- b) Recolección de datos
- c) Selección del programa informático
- d) Elaboración de la plantilla para ingresar la información
- e) Almacenamiento de la información
- f) Tabulación de la información
- g) Diseño de cuadros, gráficas y tablas estadísticas
- h) Análisis e interpretación de resultados.

#### 4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN TENDENCIA Y PERSPECTIVA.

A lo largo de la historia de la humanidad la alimentación ha sido un punto determinante en el desarrollo de las sociedades, tanto es así que el éxito de las campañas militares de la antigüedad y así mismo las de la actualidad son consecuencias del estado físico y mental de las personas, esto se debió al desarrollo nutricional que existía entre la población. Aquí se podrían establecer varios puntos tales como:

La evolución de la sociedad va influyendo en la nutrición de forma clara y constante. Y Por otro lado en la clase de alimentos que consumimos, hemos pasado del consumo de alimentos naturales, judías, garbanzos, ensaladas , a el consumo de alimentos preparados, fabada en bote, conservas de garbanzo, ensaladas semi preparadas, etc., con multitud de elementos añadidos como conservantes, colorantes, saborizantes, con clara alteración de los alimentos. También los cultivos y la cría de ganado también han sufrido una evolución muy importante, acortando los tiempos de producción y los rendimientos de las cosechas y del ganado. Se ha pasado de criar un pollo en 150 días a que en 45 o menos este en el mercado, un cerdo que hace pocas décadas se necesitaba un año para el cebo a que en poco mas de 60 días se encuentre en la carnicería . La cosecha de zanahorias de 20000kg/ ha ha pasado ha una producción de 100000Kg/ha y más por poner algunos ejemplos.

Esta evolución ha llevado a una disminución del contenido nutricional de los alimentos y la variedad de productos con los cuales nos alimentamos es cada vez menor y solemos repetir constantemente los mismos alimentos, con una nutrición monótona y repetitiva con enormes carencias en algunos micronutrientes como vitaminas, minerales, aminoácidos esenciales. En definitiva la nutrición de la gran mayoría de nuestra sociedad tiene unas deficiencias en fitonutrientes , micronutrientes y otros compuestos que se encuentran en los productos naturales esto esta ocasionando una serie de alteraciones en las células que componen nuestro organismo, con el tiempo empiezan aparecer los primeros síntomas , acudimos al medico de cabecera nos pone un tratamiento que nos corrige esos

síntomas, si tenemos dolores de cabeza nos receta analgésicos, si tenemos estreñimiento nos da un laxante, pero las causas siguen progresando.

Desde hace unos años, ha surgido un nuevo concepto de nutrición que abarca no solo la dieta sino también los suplementos nutricionales, que se consideran necesarios para un correcto funcionamiento de nuestro organismo. Este nuevo concepto de nutrición se ha denominado nutrición ortomolecular o nutrición celular. Así mismo la nutrición celular se define como el aporte de nutrientes que las células del organismo necesitan para obtener la energía y mantener sus funciones. Y estructura.

Con la nutrición a nivel celular se consigue que las células se regeneren, que realicen sus funciones correctamente y la regeneración del organismo se consiga. Todo esto antes mencionado ha logrado llegar a difundir el mensaje sobre las consecuencias que una incorrecta nutrición puede causar en la dieta de las personas si se continúa con el consumo desmedido de alimentos con un alto nivel calórico y de conservantes.

## 4.3 RESULTADOS

### PREGUNTA 1

¿Cree usted que la gastronomía puede desarrollar el turismo?

Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar y determinar la factibilidad y creación de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

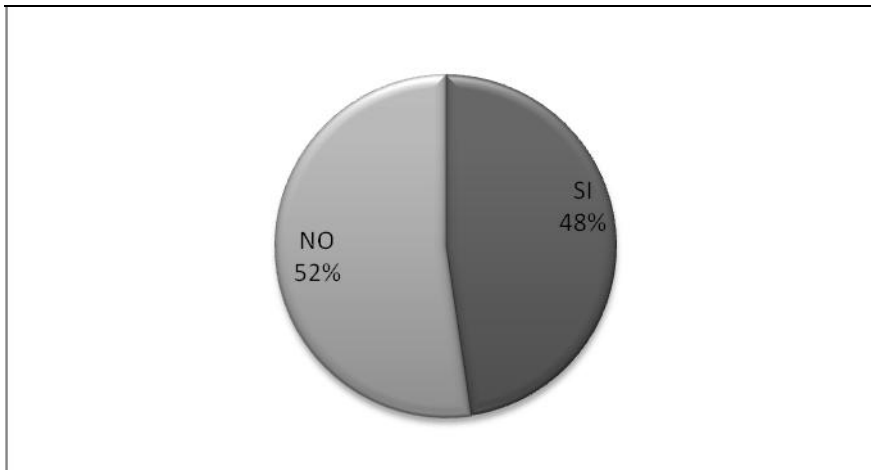
Cuadro 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	183	47,66 %
NO	201	52,34 %
<b>TOTAL</b>	<b>384</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

Grafica 1



FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

#### ANALISIS:

Se observa que el 47,66 % de los habitantes si saben, 52,34 % no saben que la actividad gastronómica contribuye al desarrollo turístico.

## PREGUNTA 2

¿Considera usted que una guía para la elaboración de alimentos y bebidas contribuirá a la seguridad alimentaria?

Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar y determinar la factibilidad y creación de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

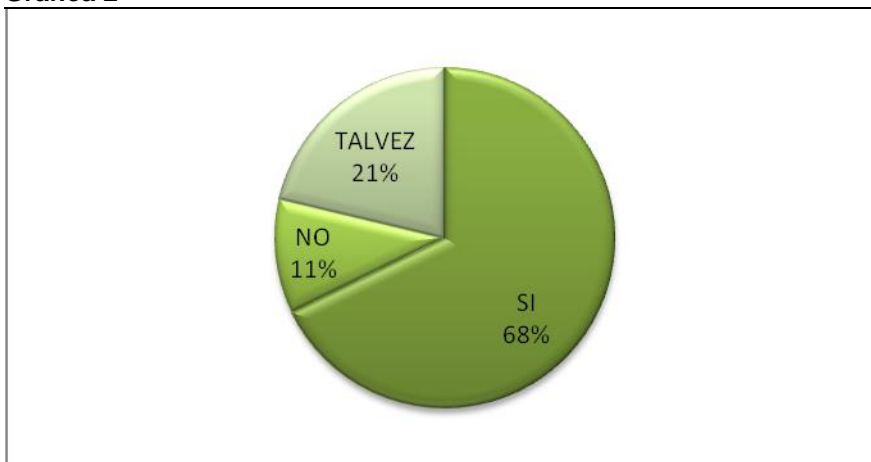
Cuadro 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	261	67,97 %
NO	42	10,94 %
TALVEZ	82	21,35 %
TOTAL	384	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

Grafica 2



FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

### ANALISIS:

Se Observa que las personas consideran que una guía para la elaboración de alimentos y bebidas contribuirá a la seguridad alimentaria dice 67,97 % si, 10,94 % no, tal vez 21,35 %.

### PREGUNTA 3

¿Cree usted que la inadecuada elaboración de los alimentos está causando enfermedades gastrointestinales?

Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar y determinar la factibilidad y creación de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

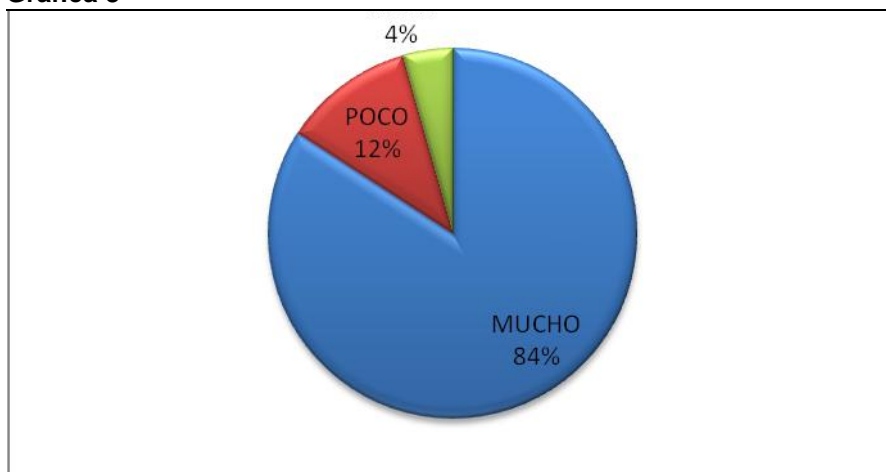
Cuadro 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
MUCHO	324	84,38 %
POCO	44	11,46 %
NADA	17	4,43 %
TOTAL	384	100 %

FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

Grafica 3



FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

### ANALISIS:

Se observa que el 47,66 % de los habitantes si saben, 52,34 % no saben el riesgo que existe por una inadecuada elaboración de los alimentos está causando enfermedades gastrointestinales

#### PREGUNTA 4

¿Considera usted que los establecimientos de alimentos y bebidas están utilizando aceites polisaturados?

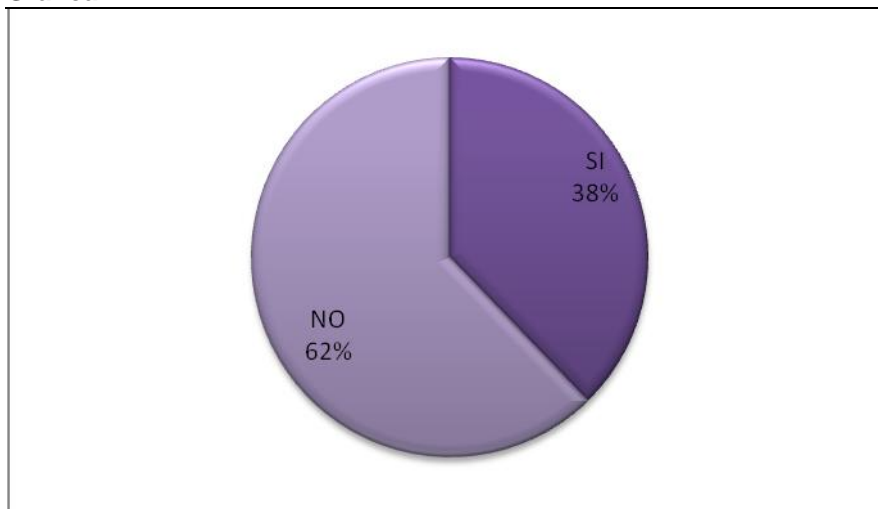
Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar y determinar la factibilidad y creación de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

<b>SI</b>	145	37,77 %	<b>Cuadro 7</b>
<b>NO</b>	239	62,24 %	
<b>TOTAL</b>	384	100,00 %	

**FUENTE:** Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

**ELABORADO POR:** Luis Quito, Catherine Peñafiel.

**Grafica 4**



**FUENTE:** Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

**ELABORADO POR:** Luis Quito, Catherine Peñafiel.

#### **ANALISIS:**

Se observa que el 47,66 % de los habitantes si saben, 52,34 % no saben el riesgo que existe al utilizar aceites polisaturados

## PREGUNTA 5

¿Considera usted que las riquezas gastronómicas están poco promocionadas?

Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar y determinar la factibilidad y creación de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

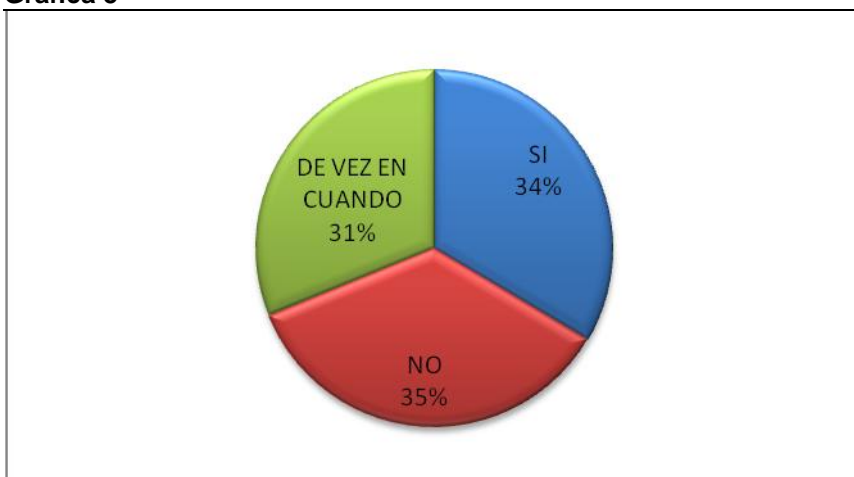
**Cuadro 8**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	129	33,59 %
NO	136	35,42 %
DE VEZ EN CUANDO	120	31,25 %
TOTAL	384	100,00 %

FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

**Grafica 5**



FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

### ANALISIS:

Se observa que el 47,66 % de los habitantes si saben, 52,34 % no saben que las riquezas gastronómicas están poco promocionadas.



## PREGUNTA 6

¿Cree usted que el desinterés de los administradores públicos está afectando a la difusión de la gastronomía?

Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar y determinar la factibilidad y creación de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

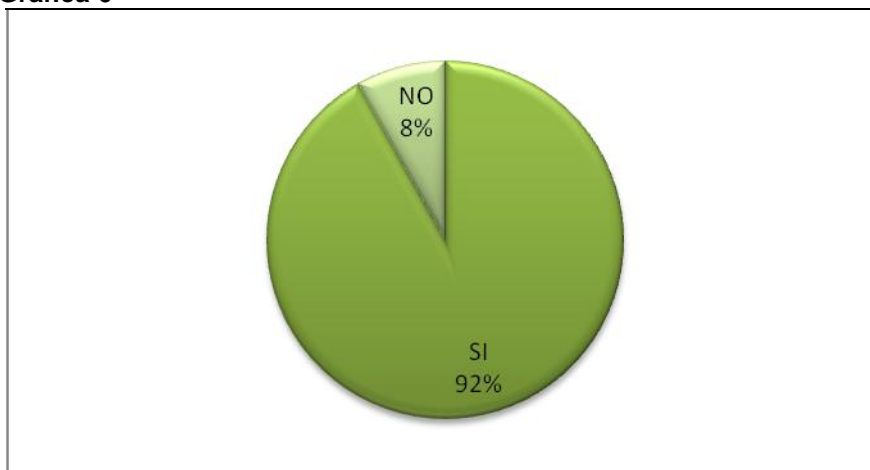
**Cuadro 9**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	351	91,41 %
NO	31	8,07 %
<b>TOTAL</b>	<b>384</b>	<b>100,00 %</b>

FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

**Grafica 6**



FUENTE: Encuesta aplicada a habitantes de Milagro.

ELABORADO POR: Luis Quito, Catherine Peñafiel.

### ANALISIS:

Se observa que el 47,66 % de los habitantes si saben, 52,34 % no saben que el desinterés de los administradores públicos está afectando a la difusión de la gastronomía

### 4.3.1 ANÁLISIS DE RESULTADO

Al revisar las respuestas e inquietudes que dieron las personas entrevistadas como: profesionales en el sector de salud y turismo de Milagro y sectores aledaños, quiero hacer primero un análisis del mismo y luego dar mi criterio personal:

**PREGUNTA 1:** Que las tres personas coinciden que, en Milagro y sectores aledaños, que si existen trastornos alimenticios que están perjudicando a las personas.

A las respuestas dadas, yo le agregaría también que existe en todo nivel social, cultural, económico, género y edad.

**PREGUNTA 2:** Los tres entrevistados están de acuerdo que en la falta de conocimiento es la principal causa que motiva a una incorrecta elaboración de alimentos.

A esto también yo le agregaría que el factor cultural es determinante para que la gente no tenga una correcta alimentación.

**PREGUNTA 3:** Los tres entrevistados están de acuerdo que en la comida típica tiene un alto nivel calórico que esta afectando a la ciudadanía de Milagro.

Al respecto, también le agregaría que no solo la elaboración de la comida típica sino también la comida de moda tales como hamburguesas, pizzas, piqueos, etc.

**PREGUNTA 4:** En la cuarta pregunta los tres entrevistados coincidieron en que los trastornos alimenticios están mermando el desempeño de las personas.

A lo que agregaría es que también esta causando pérdidas económicas a la ciudad por el estrés que causan estas enfermedades.

**PREGUNTA 5:** Los tres entrevistados están muy de acuerdo en la creación de esta guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria para la ciudad de Milagro.

A lo que agregaría es que también esta puede ser aplicable a cualquier ciudad del país y no solo al cantón Milagro debido a que la dieta en todo el territorio es muy común con la Milagreña.

**PREGUNTA 6:** Los tres entrevistados aconsejan centrarse más en la comida típica de la zona para así tener nuevas alternativas en materia de preparación y elaboración de los alimentos.

A lo que agregaría es que también no se variaría drásticamente los ingredientes de las comidas sino más bien suplementos o alternativas que contraigan el alto contenido en grasas y carbohidratos.

#### **4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

**La actividad gastronómica contribuye al desarrollo turístico a los habitantes de Milagro.**

En esta hipótesis queda demostrado que los habitantes del cantón si creen que la gastronomía del cantón milagro contribuya al desarrollo turístico social y económico y está poniendo en riesgo la identidad gastronómica y seguridad alimentaria de la población Milagreña.

**Una guía para la elaboración de alimentos y bebidas contribuirá a la seguridad alimentaria**

Se confirma Una guía para la elaboración de alimentos y bebidas contribuirá a la seguridad alimentaria, por lo consiguiente esta será un aporte para los establecimientos que brinden estos servicios a los Milagreños.

**La inadecuada elaboración de los alimentos está causando enfermedades gastrointestinales**

Queda demostrado que los restaurantes, bares, fuentes de soda y demás establecimientos dedicados al servicio de alimentos y bebidas están ofreciendo pocas alternativas gastronómicas y están concentrándose en alimentos con un alto nivel calórico.

### **Que los establecimientos de alimentos y bebidas están utilizando aceites polisaturados**

Con esta hipótesis queda comprobado que los habitantes no tienen conocimiento del uso que se le da a los aceites y está conllevando al apareamiento de varias enfermedades, coronarias, cerebrales, hepáticas, mentales y demás asociadas con una incorrecta elaboración de Alimentos y seguridad alimentaria.

### **Las riquezas gastronómicas están poco promocionadas.**

La falta de información está negando su existencia entre la población y causando el descuido de llevar una dieta equilibrada y cayendo en excesos.

### **El desinterés de los administradores públicos está afectando a la difusión de la gastronomía**

Queda demostrado que se necesita ayuda por parte de los administradores públicos para que contribuyan a la difusión de la gastronomía elaboración de alimentos y seguridad alimentaria que todo el proceso implica.

## **CAPÍTULO V PROPUESTA**

### **5.1 TEMA**

Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón Milagro.

### **5.2 JUSTIFICACIÓN**

La obesidad y Anorexia son enfermedades crónicas que deben ser tratadas en forma integral, considerando la intervención nutricional como una herramienta indispensable para conseguir un balance energético. Una dieta de bajas calorías debe lograr objetivos importantes en el tratamiento de los pacientes obesos, como son alcanzar un "peso ideal" y mantener este peso una vez alcanzado. Para lograr esto, además de un cambio de las conductas alimentarias, debe haber un cambio en el estilo de vida. Alcanzar el peso ideal es difícil y en algunos casos imposibles, por lo que los objetivos deben ser adaptados al individuo, intentando lograr una reducción de peso tal que reduzca los niveles de morbilidad y enfermedades asociadas a los trastornos alimenticios. Otra alternativa que ayuda a evitar la obesidad es la correcta combinación de los diferentes grupos alimenticios en la dieta diaria, es aquí donde urge que la población tome conciencia sobre qué es lo que comer, ya que esto causa enfermedades serias y graves, tales como; irritación y cáncer de colon que lo causa el alto consumo de carnes, otra causa es el consumo de grasas en la dieta que causa enfermedades cardiacas, también la apnea del sueño que la causa el alto consumo de azúcares, etc. Así también se llegara a concientizar a la gente sobre el peligro que corre su salud si continúan comiendo comidas nada saludables. Este proyecto busca cambiar la forma de como se preparara los alimentos, esto quiere decir modificar un poco los ingredientes que se utiliza en la preparación de la comida típica de milagro, ese se llevara cabo incluyendo ingredientes alternativos que modificaría la costumbres alimenticias en la preparación de la dieta diaria de las personas, un ejemplo de esto es que hay

ingredientes que pueden suplir a otros adictivos que son portadores de un exceso de caloría y grasas. Se puede establecer un ejemplo más común con unos de los platos típicos más representativos de la ciudad de Milagro. Con este ejemplo antes mencionado se puede apreciar como la comida típica Milagreña contiene un alto nivel calórico básicamente por la utilización excesiva de grasas en la preparación de la comida que se consume diariamente en todos los restaurantes, fuentes de sodas, bares y demás establecimientos dedicados al servicio de alimentos y bebidas y así también en los hogares de la ciudad e Milagro. Es muy importante concientizar a la población sobre la utilización desmedida de grasas en la dieta diaria ya que las grasa son parte importante, pero un uso excesivo de aquella aumenta las probabilidades de que las personas empiecen a acumular grasa desmedida en su cuerpo, motivando así a que estas sean mas propensas a contraer enfermedades coronarias, intestinales, hepáticas, neurológicas y a demás de varias enfermedades asociadas con los trastornos alimenticios. Es por todo esto que la implementación de proyecto es muy importante para así poder corregir los desbalances nutricionales que se dan en la comida típica del Cantón Milagro y así ayudar a combatir el impacto que están teniendo estas enfermedades en la sociedad en general por no nutrirse correctamente, es por eso que se plantea la creación de una guía nutricional para mejorar los hábitos alimenticios de las personas.

### **5.3 FUNDAMENTACIÓN**

Este proyecto busca la creación de una Guía Alimentaria para concientizar a los habitantes del Cantón Milagro de la problemática que es la obesidad y la anorexia que en todo el mundo esta afectando a todo estrato social, edad, género, sexo, religión y educación. Y también a su afectación al turismo en la ciudad. Para el cual se establecerá conceptos básicos de alimentación y una tabla de medición de calorías y su correcto consumo calórico. Es importante establecer una dieta adecuada y balanceada para todo tipo de personas tomando en cuenta el índice de masa corporal de cada persona y así establecer como utilizar los alimentos de la pirámide alimenticia y su consumo ideal. El organismo necesita energía que toma del mundo exterior para cubrir su actividad metabólica y funciones biológicas diarias. El ser humano sigue una dieta basal para cubrir las necesidades energéticas habituales del individuo sano. Las proporciones en la dieta basal son 15% de

proteínas de los cuales dos tercios deben ser de alto valor biológico, de origen animal y un tercio de origen vegetal, 15% de lípidos con una distribución de menos de 10% de saturados (origen animal), menos de 7% de poli insaturados y entre 15 y un 20% de monoinsaturados (aceite de oliva). 55% de hidratos de carbono, con predominio de los complejos de absorción lenta y que no sobrepasar el 10% del valor calórico total de azúcares simples. La caloría dietética o kilocaloría es la cantidad de calor que se necesita para elevar la temperatura de un kg de agua a un grado centígrado. Esta energía se desprende al combustionar una cantidad de alimento que genera una kilocaloría. Cada alimento posee un poder energético: las proteínas tienen 4 kcal/g por cada gramo, los glúcidos 4 kcal/g y los lípidos 9 kcal/g.

La ciencia de los alimentos se basa en la forma en que los nutrientes específicos y los componentes alimentarios afectan positivamente a las funciones selectivas (respuestas biológicas) del organismo. De hecho, para ilustrar el concepto se puede recurrir a importantes áreas de la fisiología humana relacionadas con la ciencia de los alimentos.

- Crecimiento y desarrollo en la primera infancia.
- Regulación de los procesos metabólicos básicos.
- Defensa contra el estrés oxidativo.
- Fisiología cardiovascular.
- Fisiología gastrointestinal.
- Rendimiento cognitivo y mental, incluidos el estado de ánimo y la rapidez de reacción.
- Rendimiento y mejora del estado físico.

Se considerarán con más detalle los aspectos relacionados con la fisiología cardiovascular y gastrointestinal debido a que el interés actual tanto del mercado de alimentos como de las investigaciones para evidenciar las propiedades de estos alimentos se centran principalmente en esas áreas.<sup>7</sup> En la alimentación del recién nacido se debe proporcionar energía y elementos nutricionales adecuados. Un recién nacido necesita una energía de 120kcal por kilogramo de peso por día que son aportadas por la leche materna. La alimentación complementaria es cualquier

---

<sup>7</sup> Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ILSI

tipo de sólido o líquido no lácteo que se ingiere como suplemento de la leche materna. Con la introducción de la alimentación complementaria se aumenta la cantidad de energía y los cambios de alimentación deben ser siempre progresivos y sin alterar el normal desarrollo del niño. En los jóvenes se debe seguir unas pautas generales para llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada que repercutirá en la salud de la persona a corto a largo plazo. Por el crecimiento desarrollo y acelerado hace que en joven aumente las necesidades energéticas y proteicas.

Si no hay sobrepeso y se tiene una buena dieta no hay motivo de limitar la ingesta pero si hay alguna anomalía como por el ejemplo el sobrepeso hay que tomar medidas para controlarlo. En esta etapa hay que tener cuidado con las modas alimentarias y los malos hábitos alimenticios, evitar alimentos industriales ricos en grasas y féculas y el exceso de comidas rápidas como la hamburguesa y las pizzas. En el adulto depende del tipo de vida que tenga. Hay muchos factores que pueden influir en la salud ya sea factores de tipo genético, hábitos de vida factores de tipo social, económico y cultura. Saber de estos factores sirve para prevenir enfermedades que aparezcan y poder envejecer de forma saludable. En esta etapa la dieta es un factor fundamental para conservar un buen estado de salud. Y la persona no sufre de sobrepeso es recomendable que su dieta sea rica y variada y evitar otros factores de riesgo cardiovascular como es el tabaco, excitantes y el alcohol. El consumo de leche es muy fundamental y se debe ingerir productos lácteos no debe ser inferior a 750ml.

### **La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina**

La importancia de las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta es reconocida. En la actualidad se ha planteado un nuevo enfoque con el que se persigue elaborar estas guías basándolas en los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer en algunos países.

Las GABA deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población de un país, y tener como objeto, mediante la educación en nutrición, tanto la prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el



déficit de consumo de energía o nutrientes específicos como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor en los países de América Latina.

En este trabajo se analiza el nivel de avance en la elaboración y uso de las GABA alcanzado en Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela. Fundándose en la experiencia adquirida por estos países, se presentan algunas consideraciones sobre el diseño y utilización de las guías en los programas de educación nutricional destinados a la población.

### ***SITUACIÓN ALIMENTARIA, NUTRICIONAL Y DE SALUD***

La disponibilidad de energía alimentaria en los países América Latina registró, en los últimos 25 años, un leve crecimiento; dicho crecimiento se vio estancado por los efectos de la crisis y el ajuste económico de la década de 1980. La situación de disponibilidad no ha cambiado, aunque en la actualidad se comienza a advertir una cierta mejoría: de 2 497 kcal/per cápita/día en 1969-71, la disponibilidad de energía alimentaria pasó a 2 723 kcal en 1979-81, manteniéndose prácticamente invariable en 2 721 kcal hasta 1989-91, y a 2 799 kcal en 1994-96. La tasa anual de cambio de la disponibilidad de energía alimentaria en América Latina entre 1969-71 y 1994-96 fue de sólo el 0,6 por ciento (FAO, 1998). La crisis repercutió principalmente en el acceso a los alimentos por la población pobre: desde la década de los ochenta se observó un incremento constante en valores absolutos, y, en los últimos años, una ligera disminución en valores relativos. En la actualidad, 210 millones de personas (el 39 por ciento de la población) se encuentran en situación de pobreza en la región (CEPAL, 1996).

A esta situación se agrega la disminución del nivel de los salarios y de capacidad de compra de alimentos, el aumento del desempleo y el subempleo y la reducción del gasto público en el área social. Se explica así el creciente número de personas afectadas por la insuficiencia alimentaria: de 53 millones en 1970, éstas pasaron a ser 64 millones en 1992, si bien las cifras relativas han mostrado una pauta de descenso que se detuvo en la época de la crisis (el 19 por ciento en 1970, el 14 por ciento en 1980 y el 15 por ciento en 1992) (FAO, 1996).

Las enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados y de baja calidad constituyen un grave problema de salud pública. Estos productos, que son rechazados en el mercado internacional, causan detrimento a las economías nacionales y regionales. Para asegurar su inocuidad, la venta de alimentos en las calles requiere una mayor atención.

La urbanización intensiva, que va asociada a la pobreza rural, está provocando una grave contaminación de las aguas y del medio ambiente. La reciente epidemia de cólera ha dejado al descubierto las deficiencias en el abastecimiento hídrico y en el tratamiento de las aguas servidas, y las malas condiciones de higiene y saneamiento ambiental.

En general, los patrones de consumo en los países del Cono Sur y la región andina, entre el comienzo de la década de 1960 y 1990, han tendido a mantenerse. Se advierte, sin embargo, un aumento en el consumo de aceites vegetales, especialmente en la región andina y en menor medida en el Cono Sur. En ambas regiones se observa un descenso en el consumo de algunos productos de frecuente consumo por las poblaciones campesinas como las raíces y tubérculos. El consumo del maíz se ha reducido en la región andina y ha aumentado en el Cono Sur; y el del trigo (aunque en menor medida en los últimos años) y del arroz ha aumentado en casi todos los países de la subregión (Morón, 1998).

A los cambios de las pautas de consumo de productos básicos y genéricos se agrega la importancia creciente de los alimentos industrializados en las dietas nacionales, el acelerado desarrollo de un valor agregado en forma de servicios, y el significativo proceso de diferenciación de las dietas nacionales. Los patrones alimentarios en los países de América Latina están evolucionando hacia un modelo de tipo occidental, en particular en las zonas urbanas.

### **Problemas nutricionales**

***Desnutrición energético-proteica.*** Se ha registrado una reducción importante de las formas graves de desnutrición; sin embargo, las tasas de desnutrición son aún elevadas sobre todo en niños menores y mujeres gestantes y en edad fértil. Particular atención deberá prestarse a la alta prevalencia de la desnutrición

energético-proteica en niños de edad preescolar y en escolares de talla baja y crecimiento y desarrollo insuficientes debido a causas de origen nutricional. Este último problema es de alcance social porque afecta a la capacidad de desarrollo futuro de una amplia parte de la población.

**Deficiencias de micronutrientes.** Los riesgos y la incidencia de desórdenes por deficiencia de yodo se han podido reducir mediante algunas intervenciones eficaces. El enriquecimiento de los alimentos con yodo y una vigilancia adecuada han constituido la estrategia fundamental para combatir estas deficiencias. Muchos países de la región lograron tasas de cobertura con sal yodada de los alimentos para el 90 por ciento de la población (OPS/OMS, 1998).

La deficiencia de vitamina A aún persiste en determinadas zonas de la región. La suplementación alimentaria proporcionada a grupos de riesgo y el enriquecimiento del azúcar con vitamina A se cuentan entre las otras estrategias fundamentales para combatir las deficiencias de micronutrientes. La diversificación alimentaria propuesta en las guías alimentarias es una medida conexas que se está llevando a la práctica en diversos países.

La deficiencia de hierro es el problema nutricional de mayor magnitud en la región (más del 50 por ciento de la población padece de esta deficiencia), y afecta sobre todo a los niños de corta edad y a las mujeres en edad fértil (OPS/OMS, 1998). En la mayoría de los países se recurre al enriquecimiento con hierro y con otros nutrientes -especialmente ácido fólico- de los alimentos de mayor consumo (por ejemplo, las harinas de trigo y maíz).

**El sobrepeso y la obesidad.** El sobrepeso y la obesidad se han manifestado con una frecuencia cada vez mayor en los últimos 15 años, y afectan entre el 20 y el 50 por ciento de la población urbana pobre y adulta y predominantemente femenina de muchos países (OPS/OMS, 1998). El sobrepeso y la obesidad se suman a otras deficiencias (sobre todo de hierro, ácido fólico y calcio), constituyendo un problema complejo que requiere una atención prioritaria mediante la prevención y las campañas de promoción de la salud.

## **FORMULACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS**

Las GABA fueron objeto de análisis durante una consulta conjunta FAO/OMS que tuvo lugar en Chipre en marzo de 1995 (FAO/OMS, 1998). El propósito de la consulta fue establecer las bases científicas para la elaboración, uso y adopción de las guías en todos los países, dado el importante papel que éstas pueden tener en las pautas de consumo y en las prácticas alimentarias, y en la información sobre trastornos relacionados con la alimentación, ya sea por deficiencia o por exceso.

Las GABA figuraron entre las consideraciones prioritarias de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN) (Roma, 1992) y de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996). La Declaración mundial sobre la nutrición y el Plan de Acción adoptados por la CIN incluyeron entre sus objetivos la eliminación o reducción sustancial del hambre -y de las muertes causadas por el hambre-, de la desnutrición crónica, de las deficiencias de micronutrientes y de las enfermedades transmisibles y no transmisibles relacionadas con la alimentación. En el caso de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación, se enfatizó la necesidad de promover dietas apropiadas y modos de vida sanos como estrategia apropiada para alcanzar los objetivos propuestos.

Para elaborar el contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener un conocimiento cabal de los problemas de salud pública predominantes de un país. Se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. Se deben formular mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios y la satisfacción que procura una alimentación apropiada. Es necesario en fin tener en cuenta diversos campos científicos y los intereses de grupos multidisciplinarios y multisectoriales, con el objeto de poner de manifiesto los aspectos vinculados al mejoramiento de la alimentación y nutrición de las poblaciones.

Para la preparación de las GABA se deben seguir varias etapas que comprenden la formación de un grupo de trabajo; la recopilación y análisis de información sobre salud, educación, agricultura y ambiente; la identificación de los problemas

relacionados con la alimentación y la nutrición; la definición de propósitos; la elaboración de mensajes claves y su validación; y la difusión de las guías.

Los mensajes sobre prácticas alimentarias apropiadas -cuya expresión deberá ajustarse a los niveles de educación de la población- contenidos en las GABA han de recoger la siguiente información básica:

- situación de salud y nutrición de la población;
- disponibilidad y acceso a los alimentos;
- patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales.

El diagnóstico de la situación alimentaria se hace mediante la revisión de encuestas, informes y documentos existentes con el fin de identificar la magnitud de los problemas, las soluciones posibles, y valorar el impacto de las intervenciones que es necesario poner en práctica.

Para conocer la situación de salud se deben analizar las tasas de mortalidad y morbilidad por grupos de población, sus principales causas y tendencias. Los indicadores antropométricos -y sus puntos de intersección- permiten identificar las alteraciones del peso en función de la talla y de la edad respectivamente, las alteraciones de la talla en función de la edad y los niveles de sobrepeso y obesidad. Es importante también conocer la prevalencia y la incidencia de la deficiencia de micronutrientes, particularmente de hierro, yodo y vitamina A. Se deben tomar en cuenta otros factores como la actividad física, la frecuencia y consumo de alimentos de baja calidad nutricional preparados fuera del hogar, y la posible existencia de contaminantes químicos y biológicos de los alimentos.

### **AVANCES EN LA ELABORACIÓN Y USO DE LAS GABA**

La situación de la elaboración de las GABA en los países de América Latina se presenta en el Cuadro 1.

**CUADRO 1. Estado de avance de las guías alimentarias**

País	Guías elaboradas y publicadas	Guías en elaboración	Guías aún no iniciadas o por iniciar
Argentina		X	
Bolivia			X

Chile	X		
Colombia		X <sup>a</sup>	
Ecuador		X	
Paraguay			X
Perú			X
Uruguay			X
Venezuela	X <sup>b</sup>	X <sup>c</sup>	
Total	2	4	4

a Guías para preescolares a partir de los 2 años, escolares, adolescentes, adultos y ancianos.

b Guías para niños menores de 6 años. Se publicaron, como subproductos, guías para escuelas y para la población rural.

c Guías para preescolares y alumnos de tercera etapa de educación básica, 7° a 9° grados.

En el Cuadro 2 se mencionan las instituciones que integraron el equipo responsable de la producción de las GABA, los problemas de carácter prioritario mencionados en las guías publicadas en cada país, y los países que ya disponen de guías o que las están elaborando. (En Chile y Venezuela las GABA son publicaciones oficiales.)

## CUADRO 2. Países que disponen de guías alimentarias o que las están elaborando

País/alcance de la guía alimentaria	Entidad responsable	Problemas prioritarios considerados
<b>ARGENTINA</b>	Ministerio de Salud Secretaría de Desarrollo Social Universidades ONG Sociedades científicas	Acceso a los alimentos (precios de los alimentos, salarios de los consumidores) Retardo en el crecimiento infantil Sobrepeso (todas las edades) Anemia nutricional (grupos de riesgo) Enfermedades cardiovasculares (primera causa de mortalidad) Necesidad de promover una alimentación adecuada y hábitos saludables
<b>CHILE</b>	Ministerio de Salud Ministerio de Educación Universidades Industrias de alimentos ONG Sociedades científicas	Enfermedades cardiovasculares Obesidad Cáncer Diabetes Hipertensión arterial Osteoporosis Anemia en niños menores de 18 meses

<b>COLOMBIANA</b>	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) NUTRIR <sup>1</sup> Comité Científico Nacional y comités regionales <sup>2</sup>	Desnutrición en niños menores de 5 años Desnutrición materna Deficiencia de hierro en mujeres embarazadas y en niños hasta los 15 años Déficit de vitamina A en niños menores de 5 años Subnutrición en ancianos Sobrepeso y obesidad en adultos
<b>ECUADOR</b>	Ministerio de Salud Ministerio de Educación Ministerio de Agricultura Universidades ONG Organizaciones internacionales	Desnutrición infantil Problemas de lactancia materna Malos hábitos alimentarios Inseguridad alimentaria en el hogar Infecciones Problemas alimentarios durante el ciclo de vida
<b>VENEZUELA</b>	Instituto Nacional de Nutrición Fundación CAVENDES <sup>3</sup> Ministerio de Educación (Fundación CENAMEC <sup>4</sup> ) Universidades Fundación CIARA <sup>5</sup>	Alimentación deficiente en energía, hierro, vitaminas A e I y fibra Elevado consumo de azúcares refinados y grasas Distribución intrafamiliar Tabús alimentarios Desnutrición en niños menores de 2 años, y en niños de 2 a 6 y 7 a 14 años Bajo peso al nacer Diarrea (primera causa de morbilidad infantil) Enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer Embarazo precoz

1 La Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil NUTRIR es una ONG contratada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

2 Los comités regionales están integrados por representantes de diferentes sectores públicos, privados, instituciones y universidades.

3 CAVENDES: Compañía Anónima Venezolana de Desarrollo.

4 CENAMEC: Centro Nacional para el Mejoramiento de la Enseñanza de la Ciencia.

5 CIARA: Capacitación e Investigación Aplicada a la Reforma Agraria.

En el Cuadro 3 se indican los tiempos de elaboración y publicación y el método utilizado para la difusión y utilización de las guías, así como las principales limitaciones encontradas. En el Cuadro 4 se mencionan los países que no han iniciado aún o que están inciendo la preparación de las guías, los problemas de salud prioritarios observados y las limitaciones que tienen que afrontar.

### **CUADRO 3. Tiempos de elaboración, destinatarios, utilización y limitaciones de las guías alimentarias publicadas oficialmente en Chile y en Venezuela**

<b>Tiempos de elaboración</b>	<b>Tiempo desde</b>	<b>Difusión, destinatarios y utilización</b>	<b>Limitaciones</b>
-------------------------------	---------------------	--	---------------------

	la elaboración hasta la publicación		
<b>CHILE</b> 1 año	1 mes	Sector de la salud: a través del componente de nutrición de los programas de salud (destinados a niños, adolescentes, mujeres, adultos y adultos mayores) Educación: a través de escuelas de la JUNAEB <sup>1</sup> y la JUNJI <sup>2</sup> ; contenidos curriculares del nivel básico del Ministerio de Educación Población: población usuaria de los servicios de salud (el 70 por ciento), Semanas de alimentación saludable	Educación mediante alimentos en vez de nutrientes Limitados recursos económicos Resistencia al cambio
<b>VENEZUELA</b> 2 a 2,5 años	3 a 6 meses	Sector de la salud: a través de 23 Unidades de Nutrición del INN <sup>3</sup> Capacitación y comunicación masivas (guías alimentarias destinadas a niños menores de 6 años, Programa "Alimentarse mejor") Educación: Ministerio de Educación, Fundación CENAMEC <sup>4</sup> , capacitación de personal docente Agricultura (Fundación CIARA <sup>5</sup> ): programas de extensión agrícola Población: actos de presentación a autoridades y medios de comunicación; programas difundidos por los medios de comunicación, dirigidos a la comunidad Fundación CAVENDES <sup>6</sup>	Sector de la salud: escasa participación del Ministerio de Salud Educación: formación de un equipo interinstitucional, intereses institucionales y personales, escasez de recursos Agricultura: escasa participación institucional Público: escasez de documentos y recursos humanos

1 JUNAEB: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas.

2 JUNJI: Junta Nacional de Jardines Infantiles.

3 INN: Instituto Nacional de Nutrición.

4 CENAMEC: Centro Nacional para el Mejoramiento de la Enseñanza de la Ciencia.

5 CIARA: Capacitación e Investigación Aplicada a la Reforma Agraria.

6 CAVENDES: Compañía Anónima Venezolana de Desarrollo.



**CUADRO 4. Países que no han iniciado aún o que están iniciando la preparación de las guías alimentarias**

<b>Problemas prioritarios</b>	<b>Motivación de la planificación</b>	<b>Limitaciones</b>
<b>BOLIVIA</b>		
	Las guías se consideran importantes para los niños menores de 6 años La guías se difundirán a la población en general (grupos vulnerables)	Escasez de recursos económicos para la impresión y la difusión de las guías
<b>PARAGUAY</b>		
Deficiencia de micronutrientes (bocio endémico, anemia) Parasitosis Desnutrición crónica Mortalidad materna e infantil Insuficiente acceso a los alimentos	Condiciones socioeconómicas: pobreza, desnutrición, mortalidad materno-infantil	Carencia de encuestas alimentarias Falta de apoyo técnico y financiero
<b>PERÚ</b>		
Desnutrición en niños de 12 a 23 meses y en escolares Deficiencia de micronutrientes (hierro, vitamina A) Insuficiente ingesta de energía y proteínas por la familia Infecciones respiratorias agudas Enfermedades diarreicas agudas	Necesidad de uniformar criterios para la educación de individuos y grupos	Escasez de recursos humanos calificados Insuficiente desarrollo de actividades programadas

Sobrepeso y obesidad en mujeres		
<b>URUGUAY</b>		
Morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares Obesidad Cáncer	Las guías alimentarias se consideran instrumentos para la prevención de enfermedades y la educación nutricional	Carencia diagnósticos de hábitos alimentarios Escaso interés de las instituciones gubernamentales por implementar las guías Carencia de profesionales de la nutrición en los puestos de decisión política

### ***LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN***

Las GABA representan un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables. Entre los avances más importantes observados en los países que ya han producido guías alimentarias se puede citar la formación de equipos interdisciplinarios de distintos sectores; la identificación de problemas prioritarios de salud y nutrición del país, y la definición de objetivos nutricionales de carácter nacional.

Los mensajes educativos destinados a la población, así como las estrategias de comunicación que motivan el cambio, son los elementos en los cuales se necesita hacer hincapié en el más breve plazo posible. Se requiere una investigación actualizada sobre la percepción, creencias, expectativas y valores respecto a los alimentos, nutrición y alimentación saludable de los distintos segmentos de la población. En las intervenciones se han de usar métodos cuantitativos y cualitativos como encuestas, entrevistas, la formación de grupos coordinadores, etc. Para lograr cambios de conducta, se deben formular mensajes precisos (por ejemplo, "comer

cinco porciones diarias de verduras y frutas"). Mediante mensajes ambiguos, como "aumentar la variedad" o "moderar el consumo" de determinados alimentos, no se logran buenos resultados. El concepto de porción de alimentos -que forma parte de un mensaje de tipo cuantitativo que la población podría comprender con dificultad- debería estar referido al tamaño de las porciones habitualmente consumidas, y permitir que la idea de ingesta de alimentos se relacione con la cantidad de energía consumida y el estado nutricional y de salud (Young y Nestle, 1998).

La incorporación de la educación en nutrición y para la salud en los programas escolares es objeto de iniciativas como las escuelas promotoras de salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). En estas actividades educativas deben participar docentes, estudiantes y padres de familia. La divulgación de las GABA también debe tener lugar en las escuelas, y la difusión de los mensajes debe involucrar no sólo a los sectores de la salud y la educación, sino asimismo a la industria de los alimentos, a los comerciantes de alimentos y a los medios de comunicación de masa: todos ellos tienen una gran influencia sobre las conductas alimentarias de la población.

### **Participación de la industria de alimentos**

Los gobiernos, los organismos internacionales y la industria de los alimentos pueden encontrar asuntos de interés común en el campo de la educación en nutrición. Estas entidades y los industriales deberían trabajar en forma coordinada para dar a sus mensajes más coherencia y aumentar el impacto de la educación en nutrición en la población en general. En América Latina, la participación de la industria de los alimentos se ha relacionado más con la difusión y promoción de las GABA que con su elaboración. La escasa participación de la industria en esta etapa inicial ha causado, en algunas ocasiones, una falta de coherencia de los mensajes contenidos en las GABA con los mensajes publicitarios difundidos por las empresas. Además de participar en su promoción y difusión a nivel nacional, la industria podría proporcionar apoyo técnico para la elaboración de las GABA y respaldo financiero para su validación, y colaborar en su implementación.

Sería necesario definir la dimensión ética de las relaciones entre la industria de los alimentos y los organismos técnicos responsables de la elaboración de las GABA.

Debido a los cambios en las tendencias del consumo observados en los últimos años y el aumento en la disponibilidad de alimentos elaborados, es preciso contar con un código de normas de conducta actualizado que regule estas relaciones.

Existen dificultades para la unificación de los mensajes que se originan en el ámbito del comercio internacional de alimentos y otros mensajes contenidos en las GABA. Por ejemplo, la pirámide alimentaria de los Estados Unidos, que figura en los envases de ciertos productos importados a América Latina, suele producir confusión en el consumidor local que está acostumbrado a ver otro tipo de representación gráfica para apoyar los mensajes alimentarios. Los países de América Latina deberían establecer regulaciones para exigir que en los textos de las etiquetas de los alimentos importados se respete el idioma nacional y la índole de los mensajes nutricionales que se difunden convencionalmente en el país, siempre que ello no constituya un obstáculo técnico al comercio.

### **Participación de las asociaciones de consumidores**

Para una efectiva promoción de las GABA es necesario fomentar la participación de las organizaciones de consumidores de los países de la región, que a tal efecto necesitan ser fortalecidas.

Se deberían hacer esfuerzos para mejorar el control de los alimentos, con el fin de que los consumidores reciban alimentos inocuos. En la actualidad, las empresas establecen sus propios sistemas de control, mientras que el Estado ejerce una función de fiscalización. Las GABA deberían incluir también mensajes orientados a la higiene de los alimentos.

Las asociaciones de consumidores deben orientar y capacitar a los responsables de la cadena agroalimentaria, con el fin de que el proveedor ofrezca al consumidor alimentos de buena calidad, que la disponibilidad de éstos sea suficiente y constante, y que se promueva, en el marco de los valores socioeconómicos y culturales de la población, el consumo y la producción de los alimentos locales. Tanto durante las campañas de orientación como durante las de educación en nutrición de grupos especiales y del público en general, los derechos básicos del consumidor deben guiar las actuaciones de las asociaciones de consumidores. Los

profesionales deben coordinar, a nivel de la comunidad, el contenido de los mensajes y las campañas.

Las asociaciones de consumidores deben profundizar sus conocimientos científicos y técnicos sobre los alimentos, la alimentación y la nutrición, y sobre las leyes, normas y reglamentos alimentarios, y tener confianza en su propia capacidad no sólo como entidades responsables sino también con el fin de orientar acciones colectivas, participar constantemente y con decisión en el manejo de la disponibilidad alimentaria y asegurar el acceso de la población a los alimentos.

Los profesionales de la nutrición, las empresas alimentarias y las asociaciones de consumidores deberían cambiar sus actitudes y métodos de acción haciendo hincapié, en todo momento, en una orientación hacia el consumidor y sus alimentos. Dicha orientación ha de tener un carácter sostenido y estar coordinada con la educación en nutrición: este es un objetivo fundamental de las GABA.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Estas conclusiones y recomendaciones fueron formuladas por los participantes en el Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos y educación en nutrición para el público.

### **Conclusiones**

Las GABA son un instrumento importante para la educación alimentaria y nutricional, y para la promoción de estilos de vida saludables. Para su elaboración deben tenerse presente las siguientes consideraciones:

- El proceso que rige la implementación de las GABA debe ser participativo, multisectorial e interdisciplinario, tanto para la formulación como para la implementación y difusión.
- Las GABA deben ajustarse a las metas nutricionales y a las recomendaciones sobre aportes de energía y nutrientes de cada país.
- Las GABA deben fundarse en un diagnóstico de salud, alimentación y nutrición de la población, conforme a los datos estadísticos y de investigación académica disponibles. Dicho diagnóstico debe incluir un análisis de

tendencias y de los datos de antropología nutricional referidos a las diferentes etapas del proceso de elaboración de las GABA.

- Las GABA deben estar dirigidas a la población sana. Cada país identificará, según sus prioridades, a la población objetivo. El grupo constituido por los niños menores de 2 años será objeto de recomendaciones especiales.
- Para que las GABA sean una estrategia equitativa y sostenible en el tiempo, en su diseño se han de considerar factores económicos (como la disponibilidad y el acceso a los alimentos); factores psicosociales y culturales (como los patrones de consumo y las prácticas alimentarias); el nivel de educación de la población, y el enfoque de género.
- Las GABA deben inscribirse en las estrategias para la promoción de salud del país.
- Las GABA deben mencionar aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables, por ejemplo la actividad física regular y la higiene alimentaria.
- Las GABA deben contener el menor número de recomendaciones (mensajes) posible; la experiencia actual indica que éstas no deben ser más de diez.
- Las representaciones gráficas (iconos o símbolos) que figuren en las GABA deben expresar los conceptos de variedad, frecuencia y proporción de alimentos, y dimanar de estudios de validación llevados a cabo con la población objetivo.
- Las GABA han de ser objeto de una planificación estratégica o de un marco lógico que permita cumplir con los objetivos propuestos, y realizar una evaluación y un seguimiento.
- En la elaboración, aplicación y evaluación de las GABA se deben tomar en consideración las diferentes etapas de la cadena alimentaria.
- Es necesario utilizar estrategias innovadoras de información, educación y comunicación, y tener en cuenta las características particulares de los destinatarios.
- Hay que tener presente las metodologías que permitan adaptar las GABA a las diferentes realidades locales.

- En el etiquetado de alimentos deben participar los organismos de reglamentación alimentaria, la industria, las universidades y las asociaciones de consumidores.
- Es necesario definir un marco de normas éticas en el cual deberán establecerse las relaciones entre el gobierno y las universidades por una parte, y el sector de la economía y de la industria por otra.
- Durante todo el proceso de elaboración de las GABA, es recomendable constituir un grupo de gestión que ha de actuar en el ámbito institucional.

## **Recomendaciones**

### *A los organismos gubernamentales*

- Se deberá dar cumplimiento a los compromisos contraídos por los gobiernos durante la Conferencia Internacional sobre Nutrición (Roma, 1992) y durante la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996) en relación con la educación alimentaria y nutricional.
- La elaboración de las GABA deberá figurar como asunto prioritario en los planes nacionales de cooperación.
- Los organismos gubernamentales deberán asumir la responsabilidad de liderazgo y coordinación durante el proceso de elaboración de las GABA; deberán asimismo promover la participación activa de instituciones públicas, privadas, ONG, asociaciones de consumidores, la sociedad civil, instituciones científicas y profesionales y universidades.
- En los países que aún no dispongan de ellas, se deben crear comisiones nacionales y regionales para apoyar el proceso de elaboración de las GABA. Estas comisiones deben contar con un equipo ejecutivo. Se tratará de utilizar los recursos existentes para no duplicar esfuerzos.
- Se deben asignar recursos humanos, técnicos y económicos para la elaboración de las GABA y para asegurar su sostenibilidad en el tiempo.
- Durante el proceso de elaboración de las GABA, se debe asegurar la capacitación permanente, a nivel nacional, provincial y departamental, de los recursos humanos de diversas disciplinas técnicas.

- Las GABA se deben implementar en todos los niveles jurisdiccionales del país.
- Se debe diseñar un sistema de monitoreo, seguimiento y evaluación permanente del proceso relativo a las GABA.
- Se ha de asegurar que los medios de comunicación proporcionen gratuitamente espacios para la difusión de las GABA.
- Se debe establecer, revisar y actualizar un marco que regule la ética de las relaciones de la industria con los responsables de las GABA.

*A los organismos internacionales de cooperación técnica y financiera*

- Debe proseguir la cooperación técnica y la gestión financiera para la elaboración de las GABA en los países de la región.
- Se debe facilitar el intercambio de experiencias en la región mediante la cooperación técnica entre países en desarrollo.
- Se ha de formar una red de intercambio informativo para facilitar la elaboración, implementación y evaluación de las GABA.
- Se ha de negociar con las instancias decisorias del país para que la elaboración de las GABA se lleve a cabo con prioridad, con el objeto de asegurar la promoción de la salud.

*A las universidades, ONG y organizaciones de consumidores*

- Participar activamente en el proceso de elaboración de las GABA, haciendo no sólo aportaciones técnicas y científicas, sino contribuyendo también a la gestión de los recursos financieros.
- Incorporar las GABA en actividades docentes-comprendidas la investigación y la extensión, que preparen a las carreras ligadas al sistema alimentario-nutricional- como la comunicación social, la publicidad y el mercadeo.

*A los medios de comunicación de masa*

- Asumir el compromiso de participar en la etapa de difusión de las GABA.

*A las industrias agroalimentarias*



- Apoyar el desarrollo, la validación y la implementación de las GABA, así como su promoción y difusión.
- Ofrecer productos que sean los recomendados en las dietas contenidas en las GABA.
- Armonizar sus criterios con los de los organismos competentes respecto a la difusión, publicidad y etiquetado, en concordancia con el contenido de las GABA.
- Promover la producción y utilización de alimentos autóctonos y de alto valor nutritivo; asegurar que la elaboración por la población de dichos productos no presente dificultades.
- Apoyar la investigación conjunta con universidades y otras instituciones sobre elaboración de productos nutritivos basados en los alimentos locales.

## 5.4 OBJETIVOS

### 5.4.1 OBJETIVO GENERAL

Aumentar la calidad y nutrición de los alimentos en los restaurantes del cantón milagro para mejorar la imagen turística en la ciudad de Milagro.

### 5.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Elaborar la filosofía corporativa
2. Establecer la estructura organizacional de la empresa

## 5.5 UBICACIÓN

El proyecto “Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón milagro” estará ubicada en las calles Juan Montalvo y García Moreno.

Grafica 12, croquis



## 5.6 ESTUDIO DE FACTIBILIDAD

### 5.6.1 ESTUDIO DE MARKETING

**Misión.-** Nuestro objetivo principal es brindar una fuente de información sobre la calidad nutricional a los habitantes de la Ciudad de Milagro, para así. Es por cual

esta Guía sería como fuente de inspiración para así poder lograr una correcta elaboración de alimentos.

**Visión.-** Posicionar esta guía nutricional como referente de información tanto a nivel nacional como internacional y así poder lograr ayudar a la población a nutrirse correctamente.

### 5.6.2 ESTUDIO DE MERCADO

Aquí se podrá establecer la subdivisión de las diferentes atenuantes que intervienen en el estudio de nuestra población objetiva.

**Segmentación de mercado.-** se busca establecer a la población por sus características generales y particulares para poder así clasificar de una mejor manera nuestro público objetivo.

#### Clasificación Demográfica

**Sexo:** masculino y femenino

**Edad:** 18 – 65

**Grupo Racial:** todos

#### Clasificación Geográfica

**País:** Ecuador

**Provincia:** Guayas

**Cantón:** Milagro

#### Clasificación Socioeconómica

**Ingresos:** bajo – medios – altos

**Estado Civil:** soltero – casado – divorciado

#### Estacionalidad

Cuadro # 15 estacionalidad

ANO	DETALLE	PRECIO	AFLUENCIA	TOTAL
ENERO / DICIEMBRE	SEMINARIOS	\$ 60,00	1200	\$ 72.000,00
TOTAL				\$ 72000,00

## Necesidad

Cuadro # 16 Necesidad

<b>TIPO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>
Obesidad	Ingesta desmedida de estos alimentos.
Anorexia	Concientización sobre nutrición.
Productos Procesados	Falta de tabla calórica.
Sedentarismo	Falta de un régimen programado de ejercicio.
Cultura gastronómica	Nuevos hábitos alimenticios

### 5.6.3 TARGET GROUP

Se busca captar como posibles clientes potenciales a las personas de ambos sexo comprendidas entre 18 – 65 años de edad, así también que sus ingresos sean desde el nivel bajo al alto, que tengan cualquier tipo de orientación sexual, religiosa y cultural.

### 5.6.5 FODA

cuadro # 17 matriz foda

<b>FACTOR INTERNO</b>  <b>FACTOR EXTERNO</b>	<b>FORTALEZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infraestructura</li> <li>- Personal</li> <li>- Servicios Adicionales</li> <li>- Ubicación</li> </ul>	<b>DEBILIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niveles de Inv. elevados</li> <li>- Precios</li> <li>- Apalancamiento o Endeudamiento</li> </ul>
<b>OPORTUNIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Convenios con empresas o instituciones públicas.</li> <li>- Incremento de la Demanda.</li> <li>- Créditos de la CFN</li> <li>- Crecimiento Comercial de la Ciudad.</li> <li>- Asesoramiento sobre la dieta local</li> <li>- Distribución en todo el país</li> <li>- De fácil comprensión e ilustrativa</li> <li>- Captación del mercado interno y externo</li> </ul>	<b>FO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer uso de la infraestructura para satisfacer el incremento de demanda.</li> </ul>	<b>DO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cubrir las deudas o apalancamiento para acceder a los créditos de la CFN.</li> </ul>
<b>AMENAZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia</li> <li>- Crisis Económica.</li> <li>- Incremento de tasa de Interés</li> <li>- Caos político, social y económico</li> </ul>	<b>FA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplear publicidad de bajo costo haciendo hincapié en el precio de la guía nutricional.</li> </ul>	<b>DA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar nuevos inversionistas en caso de ser necesario.</li> <li>- Crear una pagina web para difundir los servicios a más clientes potenciales.</li> </ul>

Fuente: Análisis del sector editorial

Autores: Luis Miguel Quito y Catherine Peñafiel.

Cuadro No:

## 5.6.6 VENTAJAS COMPETITIVAS

Se podrá analizar y establecer las diferentes ventajas sobre precios y falencias que tienen guías alimentarias ya existentes en el mercado que podemos emplear para el éxito del proyecto.

### 5.6.6.1 COMPETENCIAS DE MERCADO

**Libro:** Nutrición y Salud

**Editorial:** Océano

**Precio:** \$ 65,00

**Detalle:** Tratamiento sobre la nutrición

**Libro:** los 100 alimentos más sanos

**Precio:** \$ 25,00

**Editorial:** Parragon books ltda.

**Detalle:** Recetas nutritivas para una dieta sana

### 5.6.6.2 VALORES CORPORATIVOS

- **Calidad:** Entendida como la eficacia en la prestación de un servicio, logrando satisfacción de los clientes al preservar los detalles: atención de primera, limpieza, comodidad y tranquilidad.
- **Servicio:** Atención oportuna y confiable en nuestras instalaciones, logrando la satisfacción plena de las necesidades ya que el bienestar de los huéspedes fortalece a la organización.
- **Liderazgo:** Permitimos que nuestros empleados se sientan seguros en el negocio. Somos líderes en el negocio y soportamos a nuestros clientes en maximizar su potencial.
- **Participación:** Entendemos a nuestros compañeros, clientes o proveedores para sincronizar nuestros intereses y necesidades con ellos. Desarrollamos una relación basada en confianza, respeto e integridad.

- **Trabajo en Equipo:** Nosotros contamos con un equipo exitoso tanto en nuestros colaboradores como en la búsqueda de un mejor rendimiento de equipo. Valoramos el aporte brindado por cada miembro de equipo. Trabajamos de forma global y comprometida para alcanzar metas en común, promociones abiertas y comunicación.
- **Excelencia:** Desarrollamos ideas innovadoras y servicios que garanticen la satisfacción de nuestros clientes. Luchamos continuamente en el mejoramiento de nuestro servicio para cumplir las expectativas de nuestros clientes.
- **Amabilidad:** Se verá reflejada en el momento de brindarles el servicio a los clientes manteniendo siempre un trato respetuoso y cordial hacia ellos.
- **Respeto:** Atender a los clientes con vocación de servicio, generando un ambiente de comodidad. Pero manteniendo unos parámetros que le demuestren al cliente, el respeto que el personal siente por él.

### 5.6.6.3 PROYECCIÓN DE VENTAS

**Cuadro # 18 proyección de ventas**

Proyección de ventas							
Detalle	Precio unidad	Asistentes	Valor Guía	Unidades	Año 1	Año 2	Año 3
SEMINARIOS	\$ 60,00	100	12	12	\$ 72.000,00	\$ 75.600,00	\$ 79.380,00
<b>TOTAL</b>					\$ 72.000,00	\$ 75.600,00	\$ 79.380,00

## 5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

A continuación detallamos las acciones que van a posibilitar la implementación de la propuesta, para esto nos basamos en los objetivos de la propuesta.

### **Objetivo general de la propuesta**

Establecer acciones que contribuyan a promover la gastronomía entre los habitantes determinando, organizando y planificando tácticas idóneas para potenciar a Milagro como un destino de turismo gastronómico, conservando tradiciones y desarrollando actividades gastronómicas.

En el Objetivo general de la propuesta se busca principalmente Gestionar convenios con el gobierno seccional e instituciones públicas y privadas, para poder desarrollar las actividades planteadas para contribuir así al desarrollo del turismo gastronómico y sostenible del cantón Milagro.

La idea central es desarrollar y crear una “Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón milagro”; a través de la Universidad Estatal de Milagro; para dar respuesta a los requerimientos de la ciudadanía sobre la nutrición y a las necesidades de una dieta correcta para una correcta nutrición. Y la respuesta a estas necesidades debe ser en forma integrada y de manera flexible en cuanto a las competencias y también en relación con la oferta gastronómica a desarrollar.

La creación de esta Guía Alimentaria se deberá llevar a cabo contando con las siguientes pautas tomadas a continuación:

- Estudiar la comida típica de la ciudad e Milagro así también la comida considerada chatarra y ver en que grado se consume.
- Formar equipos técnicos e iniciar el trabajo de observación de la ingesta de este tipo de comidas desde esta perspectiva.
- Traducir esa información en propuestas formativas.



- Generar recetas equilibradas y balanceadas, orientadas a una correcta nutrición.

La guía alimentaria tendrá las siguientes características:

- Conformación de los siguientes grupos alimenticios en la comida típica de Milagro.
- Administración y supervisión de las diferentes medidas calóricas necesarias para cada persona en general.
- Las recetas alimenticias serán para cada grupo de personas previamente estudiadas.
- Será de fácil comprensión y ejecución.
- Buscara alternativas de los alimentos.

Aquí se buscara la aplicabilidad que tendrá la propuesta de la “Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón milagro”

### **5.7.1 ACTIVIDADES**

El proyecto sobre la Guía Alimentaria se ha estructurado en dos Fases, desglosadas a su vez en 2 Grupos de Tareas:

#### *Fase I. PLANIFICACIÓN*

Durante ésta fase del proyecto se procederá a la articulación del equipo de trabajo, así como a la realización de tareas de preparación del proyecto. Dichas tareas comprenderán por ejemplo la Convocatoria de reuniones, el desarrollo de reuniones en sí de preparación que en sí mismas constituirán herramientas fundamentales para el desarrollo del proyecto.

#### *Fase II. EJECUCIÓN DEL PROYECTO*

Durante la segunda fase y de forma continuada se prevé la realización del Grupo de Tareas correspondiente a la Gestión y Coordinación de cada una de las actividades planificando y coordinando el número de reuniones previstas, el momento, el lugar y la finalidad con la que tendrán lugar asegurando en todo

momento la realización de informes de progreso que serán intercambiados entre el público.

De igual modo se desarrollarán las actividades concretas del proyecto siendo estas:

- ACTIVIDAD 1: concientización sobre los trastornos alimenticios.
- ACTIVIDAD 2: desarrollo de planes de prevención de los trastornos alimenticios.
- ACTIVIDAD 5: Escritura de la Guía Alimentaria.
- ACTIVIDAD 4: Actuaciones transversales

Este último grupo de actuaciones transversales incluye tareas relativas a la Comunicación y difusión de las actividades del proyecto que informarán al público en general de las actuaciones previstas, realizadas y seguimiento de avances de resultados para la medición y el control del progreso de las acciones conforme a los objetivos y puntos intermedios previstos inicialmente y efectuados durante el desarrollo del proyecto.

## 5.7.2 RECURSOS, ANÁLISIS FINANCIERO

Aquí se establecerá los recursos financieros y humanos que se utilizarán en este proyecto.

**5.7.2.3 TABLA DE AMORTIZACIÓN:** Es el préstamo que se realizara al banco para iniciar la inversión inicial.

Cuadro # 19 tabla de amortización

TABLA DE AMORTIZACION				
<b>PRESTAMO</b>				<b>\$ 5.000,00</b>
<b>TASA DE INTERES</b>				<b>10,80%</b>
<b>AÑOS PLAZO</b>				<b>3</b>
<b>PERIODO DE PAGOS</b>				<b>1</b>
<b>NUMERO DE PAGOS</b>				<b>3</b>
PAGO	CAPITAL	INTERESES	MONTO	SALDO CAPITAL
0				\$ 5.000,00
1	\$ 1.104,95	\$ 934,00	\$ 2.038,95	\$ 3.895,05
2	\$ 1.311,36	\$ 727,59	\$ 2.038,95	\$ 2.583,69
3	\$ 1.556,32	\$ 482,63	\$ 2.038,95	\$ 0,00
	<b>\$ 3.972,63</b>	<b>\$ 2.144,23</b>	<b>\$ 6.116,86</b>	
	<b>PRESTAMO</b>	<b>INTERESES</b>	<b>TOTAL PAGO</b>	

**5.7.2.4 BALANCE INICIAL:** Es el total de activos y pasivos de la empresa.

Cuadro # 20 balance inicial

GUIA ALIMENTARIA	
Balance Inicial	
<b>ACTIVOS</b>	
Activo corriente	\$ 5.158,80
<b>TOTAL ACTIVO CORRIENTE</b>	<b>\$ 5.158,80</b>
<b>Activo Fijo</b>	
Muebles de oficina	\$ 641,20
Eq. De Computación	\$ 200,00
<b>TOTAL ACTIVO FIJO</b>	<b>\$ 841,20</b>
<b>TOTAL ACTIVO</b>	<b>\$ 6.000,00</b>
<b>PASIVO</b>	
PRESTAMO BANCARIO	\$ 5.000,00
<b>TOTAL PASIVO</b>	<b>\$ 5.000,00</b>
<b>PATRIMONIO</b>	<b>\$ 1.000,00</b>
<b>TOTAL ACTIVO + PATRIMONIO</b>	<b>\$ 6.000,00</b>

**5.7.2.5 BALANCE GENERAL:** Se describe los recursos que obtiene la empresa

Cuadro # 21 balance general

BALANCE GENERAL			
“Diseño de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que contribuya a la seguridad alimentaria en los restaurantes del cantón milagro”			
	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3
ACTIVO			
ACTIVO CORRIENTE			
CAJA BANCOS	\$ 55.871,94	\$ 109.252,55	\$ 164.253,10
ACTIVO CORRIENTE	\$ 55.871,94	\$ 109.252,55	\$ 164.253,10
ACTIVO FIJO			
ACTIVOS FIJOS	\$ 841,20	\$ 841,20	\$ 841,20
DEPRECIACION ACUMULADA	\$ 220,65	\$ 441,30	\$ 661,95
ACTIVO FIJO NETO	\$ 620,55	\$ 399,90	\$ 179,25
TOTAL DE ACTIVOS	\$ 56.492,49	\$ 109.652,45	\$ 164.432,36
PASIVO			
PASIVO CORRIENTE			
PRESTAMO BANCARIO	\$ 3.895,05	\$ 2.583,69	\$ 1.027,37
15% PARTIC.TRABAJADORES	\$ 3.913,31	\$ 3.815,40	\$ 3.680,91
25% IMPTO. RENTA	\$ 5.543,86	\$ 5.405,15	\$ 5.214,62
TOTAL DE PASIVO CORRIENTE	\$ 13.352,22	\$ 11.804,24	\$ 9.922,90
PATRIMONIO			
CAPITAL	\$ 1.000,00	\$ 1.000,00	\$ 1.000,00
UTILIDAD DEL EJERCICIO	\$ 16.631,58	\$ 16.215,45	\$ 15.643,86
UTILIDAD DE AÑOS ANTERIORES	\$ -	\$ 16.631,58	\$ 32.847,03
TOTAL PATRIMONIO	\$ 17.631,58	\$ 33.847,03	\$ 49.490,88
TOTAL PASIVO Y PATRIMONIO	\$ 30.983,80	\$ 45.651,27	\$ 59.413,78

**Proyección de ventas**

Proyección de ventas							
Detalle	Precio unidad	Asistentes	Valor Guía	Unidades	Año 1	Año 2	Año 3
SEMINARIOS	\$ 60,00	100	12	12	\$ 72.000,00	\$ 75.600,00	\$ 79.380,00
<b>TOTAL</b>					\$ 72.000,00	\$ 75.600,00	\$ 79.380,00

**5.7.2.6 ESTADO DE PÉRDIDAS Y GANANCIAS:** Aquí se establece los resultados económicos generales que obtendrá el proyecto.

Cuadro # 22 estado de pérdidas y ganancias

<b>ESTADO DE PERDIDAS Y GANANCIAS</b>				
<b>GUIA NUTRICIONAL</b>				
<b>ESTADO DE PERDIDAS Y GANANCIAS</b>				
<b>INGRESOS</b>		<b>\$ 72.000,00</b>	<b>\$ 75.600,00</b>	<b>\$ 79.380,00</b>
<b>COSTOS DE LIBROS</b>		\$ 9.000,00	\$ 9.900,00	\$ 10.890,00
<b>UTILIDAD BRUTA</b>		\$ 63.000,00	\$ 65.700,00	\$ 68.490,00
<b>GASTOS</b>				
<b>GASTOS ADMINISTRATIVOS</b>				
Sueldos		\$ 24.768,00	\$ 27.244,80	\$ 29.969,28
Beneficios Sociales		\$ 4.953,60	\$ 5.448,96	\$ 5.993,86
Depreciación		\$ 220,65	\$ 220,65	\$ 220,65
<b>TOTA GASTOS ADMINISTRATIVOS</b>		<b>\$ 29.942,25</b>	<b>\$ 32.914,41</b>	<b>\$ 36.183,78</b>
<b>GASTOS OPERACIONALES</b>				
Internet		\$ 420,00	\$ 462,00	\$ 508,20
Agua		\$ 120,00	\$ 132,00	\$ 145,20
Luz		\$ 80,00	\$ 88,00	\$ 96,80
Teléfono		\$ 240,00	\$ 264,00	\$ 290,40
IEPI		\$ 15,00	\$ -	\$ -
Alquiler		\$ 3.600,00	\$ 3.960,00	\$ 4.356,00
Movilización		\$ 960,00	\$ 1.056,00	\$ 1.161,60
Celular		\$ 600,00	\$ 660,00	\$ 726,00
<b>TOTAL GASTOS OPERACIONALES</b>		<b>\$ 6.035,00</b>	<b>\$ 6.622,00</b>	<b>\$ 7.284,20</b>
<b>GASTOS FINANCIEROS</b>				
Intereses bancarios		\$ 934,00	\$ 727,59	\$ 482,63
<b>TOTAL GASTOS FINANCIEROS</b>		<b>\$ 934,00</b>	<b>\$ 727,59</b>	<b>\$ 482,63</b>
<b>TOTAL GASTOS</b>		<b>\$ 36.911,25</b>	<b>\$ 40.264,00</b>	<b>\$ 43.950,62</b>
<b>UTILIDAD BRUTA</b>		<b>\$ 26.088,75</b>	<b>\$ 25.436,00</b>	<b>\$ 24.539,38</b>
TRABAJADORES	15%	\$ 3.913,31	\$ 3.815,40	\$ 3.680,91
<b>UTILIDAD ANTES DE IMPUESTOS</b>		<b>\$ 22.175,44</b>	<b>\$ 21.620,60</b>	<b>\$ 20.858,47</b>
IMPUESTO A LA RENTA	25%	\$ 5.543,86	\$ 5.405,15	\$ 5.214,62
<b>UTILIDAD NETA</b>		<b>\$ 16.631,58</b>	<b>\$ 16.215,45</b>	<b>\$ 15.643,86</b>

**5.7.2.7 FLUJO DE CAJA:** Se establece la solvencia que tiene el proyecto para un periodo de 3 años.

Cuadro # 23 flujo de caja

<b>FLUJO DE CAJA</b>				
<b>FLUJO DE CAJA OPERATIVO</b>				
	<b>AÑO 0</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>
<b>ENSTRADAS</b>				
Ventas Seminarios		\$ 72.000,00	\$ 75.600,00	\$ 79.380,00
<b>TOTAL ENTRADAS</b>		<b>\$ 72.000,00</b>	<b>\$ 75.600,00</b>	<b>\$ 79.380,00</b>
<b>SALIDAS</b>				
<b>GASTOS OPERACIONALES</b>				
<b>COSTOS DE MANUALES</b>		\$ 9.000,00	\$ 9.900,00	\$ 10.890,00
Gastos administrativos		\$ 4.212,91	\$ 4.634,20	\$ 5.097,62
Gastos Operacionales		\$ 6.035,00	\$ 5.646,24	\$ 6.352,87
<b>TOTAL EGRESOS OPERACIONALES</b>		<b>\$ 19.247,91</b>	<b>\$ 20.180,44</b>	<b>\$ 22.340,49</b>
<b>TOTAL FLUJO DE CAJA OPERATIVO</b>		<b>\$ 52.752,09</b>	<b>\$ 55.419,56</b>	<b>\$ 57.039,51</b>
<b>FLUJO DE CAJA DE INVERSION / FINANCIAMIENTO</b>				
<b>ENTRADAS</b>				
Préstamo	\$ 5.000,00			
<b>TOTAL ENTRADAS</b>	\$ 5.000,00	\$ -	\$ -	\$ -
<b>SALIDAS</b>				
Inversión de Capital		\$ 841,20		
Pago Intereses		\$ 934,00	\$ 727,59	\$ 482,63
Pago Capital		\$ 1.104,95	\$ 1.311,36	\$ 1.556,32
<b>TOTAL SALIDAS</b>		<b>\$ 2.880,15</b>	<b>\$ 2.038,95</b>	<b>\$ 2.038,95</b>
<b>TOTAL FLUJO DE CAJA INVERSION / FINANCIAMIENTO</b>	\$ 5.000,00	<b>-2.880,15</b>	<b>-2.038,95</b>	<b>-2.038,95</b>
<b>FLUJO DE CAJA</b>	<b>-5.000,00</b>	<b>\$ 49.871,94</b>	<b>\$ 53.380,61</b>	<b>\$ 55.000,56</b>
<b>SALDO INICIAL DE CAJA</b>		<b>6.000,00</b>	<b>55.871,94</b>	<b>109.252,55</b>
<b>SMC</b>				
<b>SALDO DE CAJA FINAL</b>		<b>\$ 55.871,94</b>	<b>\$ 109.252,55</b>	<b>\$ 164.253,10</b>

<b>TMAR</b>	20%	
		5000
VAN	\$ 87.882,37	841,2
		4158,8
TIR	1003%	

El Valor Actual Neto (VAN) indica que es conveniente la realización de un proyecto siempre y cuando el VAN sea superior o igual a cero.

En los cálculos realizados mediante el Flujo de Caja, se obtuvo un Valor Actual Neto de \$87882,39

### **TMAR**

Tasa Mínima Atractiva de Retorno (TMAR) indica que un proyecto debe implementarse siempre y cuando su valor sea menor al de la Tasa Interna de Retorno (TIR), que para el caso de la elaboración de catálogos y manuales es del 20%.

### **La tasa interna de retorno (tir).-**

Un segundo criterio de evaluación generalmente aceptado es la TIR, la cual expresa la rentabilidad del proyecto en términos porcentuales. La TIR también es conocida como la tasa de descuento que hace que el VAN sea igual a cero.

El criterio de la TIR es que si su resultado es mayor que la tasa de descuento o tasa esperada por el inversionista entonces el proyecto es rentable y se acepta su ejecución.

### **5.7.2.8 Recursos Humanos y Materiales**

Son todos los medios necesarios, sean estos humanos, materiales y financieros, que sirven para llevar a cabo el presente proyecto el cual va a tener un costo aproximado de 13.858,31 por año.

**5.7.2.8 ANEXOS FINANCIEROS:** Aquí se establece los resultados generales que obtendrá el proyecto.

Cuadro # 24 activos

ACTIVOS	
Computadora	\$ 543,20
Impresora epon nx110	\$ 98,00
Muebles de oficina	\$ 200,00
Proyector	\$ 650,00

Cuadro # 25 Gastos

EDITORIAL	\$ 9.000,00	ANUAL
SUELDO GERENTE	\$ 12.000,00	ANUAL
SUELDO SECRETARIA	\$ 3.168,00	ANUAL
SUELDO EDITOR	\$ 9.600,00	ANUAL
ALQUILER OFICINA	\$ 3.600,00	ANUAL
TELEFONO	\$ 240,00	ANUAL
AGUA	\$ 120,00	ANUAL
LUZ	\$ 80,00	ANUAL
INTERNET	\$ 420,00	ANUAL
CELULAR	\$ 600,00	ANUAL
BENEFICIOS SOCIALES	\$ 4.953,60	ANUAL
MOVILIZACION	\$ 960,00	ANUAL
MATERIALES DE OFICINA	\$ 1.675,20	ANUAL

Cuadro # 26 Costos variables

COSTOS VARIABLES	
MATERIALES DE OFICINA	\$ 1.675,20
MOVILIZACION	\$ 960,00
EDITORIAL	\$ 9.000,00
<b>TOTAL COSTOS VARIABLE</b>	<b>\$ 11.635,20</b>

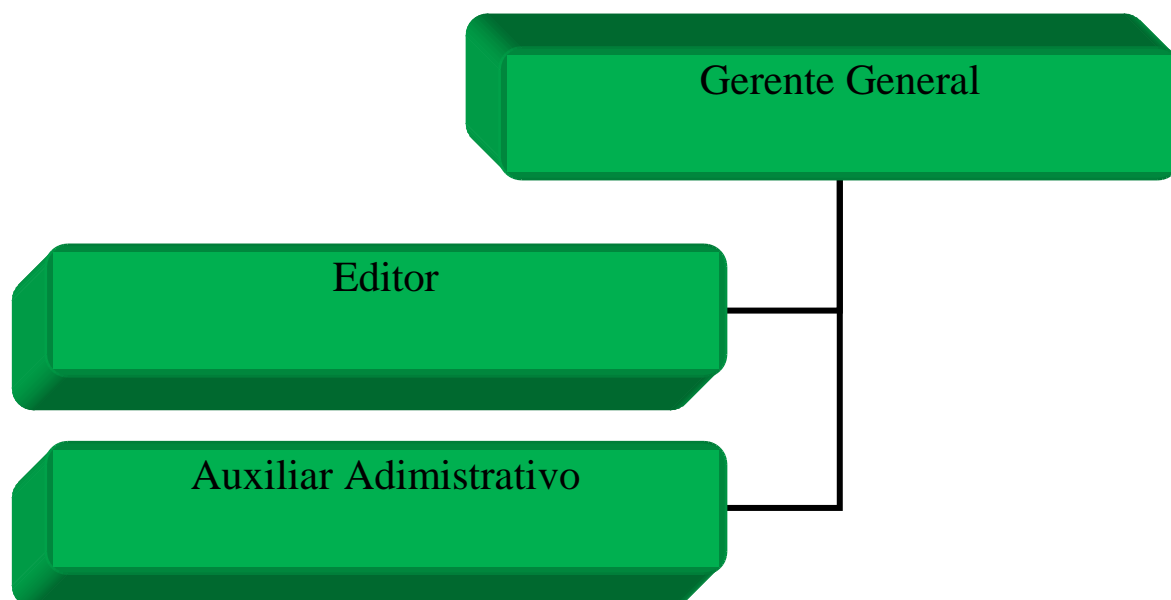
Cuadro # 27 Costos fijos

COSTOS FIJOS	
ALQUILER OFICINA	\$ 3.600,00
SUELDO GERENTE	\$ 12.000,00
SUELDO SECRETARIA	\$ 3.168,00
SUELDO EDITOR	\$ 9.600,00
LUZ	\$ 80,00
AGUA	\$ 120,00
TELEFONO	\$ 240,00
CELULAR	\$ 600,00
BENEFICIOS SOCIALES	\$ 4.953,60
INTERNET	\$ 420,00
<b>TOTAL COSTOS FIJOS</b>	<b>\$ 34.781,60</b>

Cuadro # 28 Punto de equilibrio

<b>PV - CV - CF</b>	<b>1000</b>				
<b>=</b>	<b>0,6</b>				
\$ 60,00	-	\$ 11.635,20	-	\$ 34.781,60	
60 X	-	\$ 34.782	=	\$ 34.782	= \$ 1.000
60 X	=	\$ 34.782	+	\$ 34.782	0,60
X	=	\$ 69.563	=	1159,39	<b>1159</b>
		\$ 60			





## DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES

<b>Denominación del Cargo:</b>	Gerente General
<b>Área:</b>	Administración General
<b>Departamento:</b>	Gerencia
<b>Reportar a:</b>	Junta General de Accionistas.
<b>Supervisa a:</b>	Oficina de publicación y edición de libro

### Naturaleza del Trabajo

Planificación, organización, dirección, evaluación y control de la Administración total de la oficina donde se editara y distribuirá la Guía Alimentaria, creando y desarrollo de estrategias para mantener una organización estable y competitiva en el mercado.

### Funciones Específicas

- Ejercer la representación legal, judicial y extrajudicial de la compañía.
- Dirigir la marcha administrativa de la compañía nombrando, removiendo y señalando la remuneración del personal ejecutivo y subalterno.
- Designar Gerentes departamentos y contadores.
- Presentar el informe anual de sus actividades a la Junta General de Accionistas.

- Organizar, delegar funciones y supervisar el trabajo asignado al personal del área ejecutiva
- Mantener reuniones periódicas o emergentes con las áreas operativas y administrativas para el análisis y solución de problemas.
- Hacer seguimientos al cumplimiento de las metas estratégicas, mediante una revisión y análisis de los reportes estadísticos, indicadores de gestión, balances estados financieros y proyecciones reportados por cada una de las áreas.

### **Requisitos Mínimos.**

- Profesional en Ingeniería Comercial, Economía, Administración, Licenciatura en lengua española y carreras afines.
- Cinco años de experiencia en funciones y posiciones similares.
- Conocimientos avanzados de inglés , manejo de utilitarios de computación y edición de libro

<b>Denominación del Cargo:</b>	Editor
<b>Área:</b>	Edición
<b>Departamento:</b>	Redacción
<b>Reportar a:</b>	Gerente General
<b>Supervisa a:</b>	Secretaria

### **Naturaleza del Trabajo**

Planificar, organizar, dirigir, escribir y programar la edición de la Guía Alimentaria.

### **Funciones Específicas**

- Escribir y editar la Guía Alimentaria.
- Supervisar, evaluar y controlar la documentación respectiva de las investigaciones.
- Diseño e implantación de modelos del Libro.
- Atender requerimientos de información de organismos de control.
- Mantener reuniones periódicas con el personal a su cargo para delegar y controlar cumplimiento de objetivos del departamento.

- Otras actividades, que en el ámbito de sus responsabilidades, le sean asignadas.

**Requisitos Mínimos.**

- Profesional en Lengua Española.
- Publicaciones de obras similares.
- Cuatro años de experiencias en funciones y responsabilidades similares.
- Conocimientos y experiencia en edición de textos.
- Léxico impecable.
- Manejo de utilitarios básicos de computación.

**Denominación del Cargo:** Auxiliar Administrativo  
**Área:** Ventas  
**Departamento:** Gerencia  
**Reportar a:** Gerente General y Escritor.

**Naturaleza del Trabajo**

Dirigir y contactar al cliente como también llevar la contabilidad de la empresa.

**Funciones Específicas**

- Elaborar guías de ventas.
- Conocer estrategias de ventas.
- Aplicar procedimientos para una mejor rotación de inventarios en bodega.
- Atender la oficina general de ventas.

**Requisitos Mínimos**

- Contar con formación superior secretariado bilingüe.
- Cinco años de experiencia en funciones y posiciones similares.
- Conocimientos avanzados de ingles, manejo de utilitarios de computación y edición de libro.

## Legal

En el ámbito legal tenemos a la **Ley de Turismo**, en el Capítulo II DE LAS ACTIVIDADES TURISTICAS Y DE QUIENES LAS EJERCEN.

**Art. 7.-** Las personas jurídicas que no persigan fines de lucro no podrán realizar actividades turísticas para beneficio de terceros.

**Art. 8.-** Para el ejercicio de actividades turísticas se requiere obtener el registro de turismo y la licencia anual de funcionamiento, que acredite idoneidad del servicio que ofrece y se sujeten a las normas técnicas y de calidad vigentes.

**Art. 9.-** El Registro de Turismo consiste en la inscripción del prestador de servicios turísticos, sea persona natural o jurídica, previo al inicio de actividades y por una sola vez en el Ministerio de Turismo, cumpliendo con los requisitos que establece el Reglamento de esta Ley. En el registro se establecerá la clasificación y categoría que le corresponda.

**Art. 10.-** El Ministerio de Turismo o los municipios y consejos provinciales a los cuales esta Cartera de Estado, les transfiera esta facultad, concederán a los establecimientos turísticos, Licencia Única Anual de Funcionamiento, lo que les permitirá:

- a. Acceder a los beneficios tributarios que contempla esta Ley;
- b. Dar publicidad a su categoría;
- c. Que la información o publicidad oficial se refiera a esa categoría cuando haga mención de ese empresario, instalación o establecimiento;
- d. Que las anotaciones del Libro de Reclamaciones, autenticadas por un Notario puedan ser usadas por el empresario, como prueba a su favor, a falta de otra; y,
- e. No tener que sujetarse a la obtención de otro tipo de Licencias de Funcionamiento, salvo en el caso de las Licencias Ambientales, que por disposición de la ley de la materia deban ser solicitadas y emitidas.

**Art. 11.-** Los empresarios temporales, aunque no accedan a los beneficios de esta Ley están obligados a obtener un permiso de funcionamiento que acredite la idoneidad del servicio que ofrecen y a sujetarse a las normas técnicas y de calidad.

**Art. 12.-** Cuando las comunidades locales organizadas y capacitadas deseen prestar servicios turísticos, recibirán del Ministerio de Turismo o sus delegados, en igualdad de condiciones todas las facilidades necesarias para el desarrollo de estas actividades, las que no tendrán exclusividad de operación en el lugar en el que presten sus servicios y se sujetarán a lo dispuesto en esta Ley y a los reglamentos respectivos.

## MATERIALES

- a. Proporcionar toda la documentación necesaria que permita la realización de los actos preparatorios y operativos para la publicación de la Guía Alimentaria.
- b. Otorgar una copia de la Guía Alimentaria, procedimientos, aplicación de Imagen corporativa del contenido de la Guía Alimentaria y todos los instructivos que el MINISTERIO DE TURISMO establezca como necesarios para la publicación de la Guía Alimentaria.
- c. Capacitar y asesorar al personal de los establecimientos dedicados al servicio de alimentos y bebidas en la ciudad de Milagro.
- d. Verificar que el personal haya sido seleccionado de acuerdo al perfil, conocimiento y requisitos establecidos por el MINISTERIO DE TURISMO y/o que justifique conocimiento y experiencia en la actividad turística y especialmente en el área de gastronómica.
- e. Establecer los requisitos para la infraestructura mínima con la que debe contar y proporcionar el MUNICIPIO para poder implementar la Guía Alimentaria en los establecimientos de alimentos y bebidas.
- f. Monitorear la gestión del MUNICIPIO en la Administración y manejo de la aplicabilidad de la Guía Alimentaria en los restaurantes, bares, fuentes de sodas y demás establecimientos dedicados al turismo.
- g. Designar a la funcionaria encargada del área de turismo, la misma que deberá coordinar y apoyar la implementación y buen manejo de ventas de la Guía Alimentaria.
- h. Autorizar el uso de la Marca Turística, de acuerdo al manual establecido para el efecto en la Guía Alimentaria.
- i. Brindar la Capacitación dirigida al personal que el MUNICIPIO haya designado para administrar y atender la Oficina encargada del manejo y ventas de la Guía Alimentaria.
- j. Realizar el seguimiento del uso de los recursos entregados, a través de la Subsecretaría de Turismo del Litoral, Departamento de Proyectos.
- k. El MINISTERIO evaluará semestralmente el cumplimiento de los compromisos de las partes a través de la Subsecretaría de Turismo del Litoral, Departamento de Proyectos.

### **5.7.3 IMPACTO**

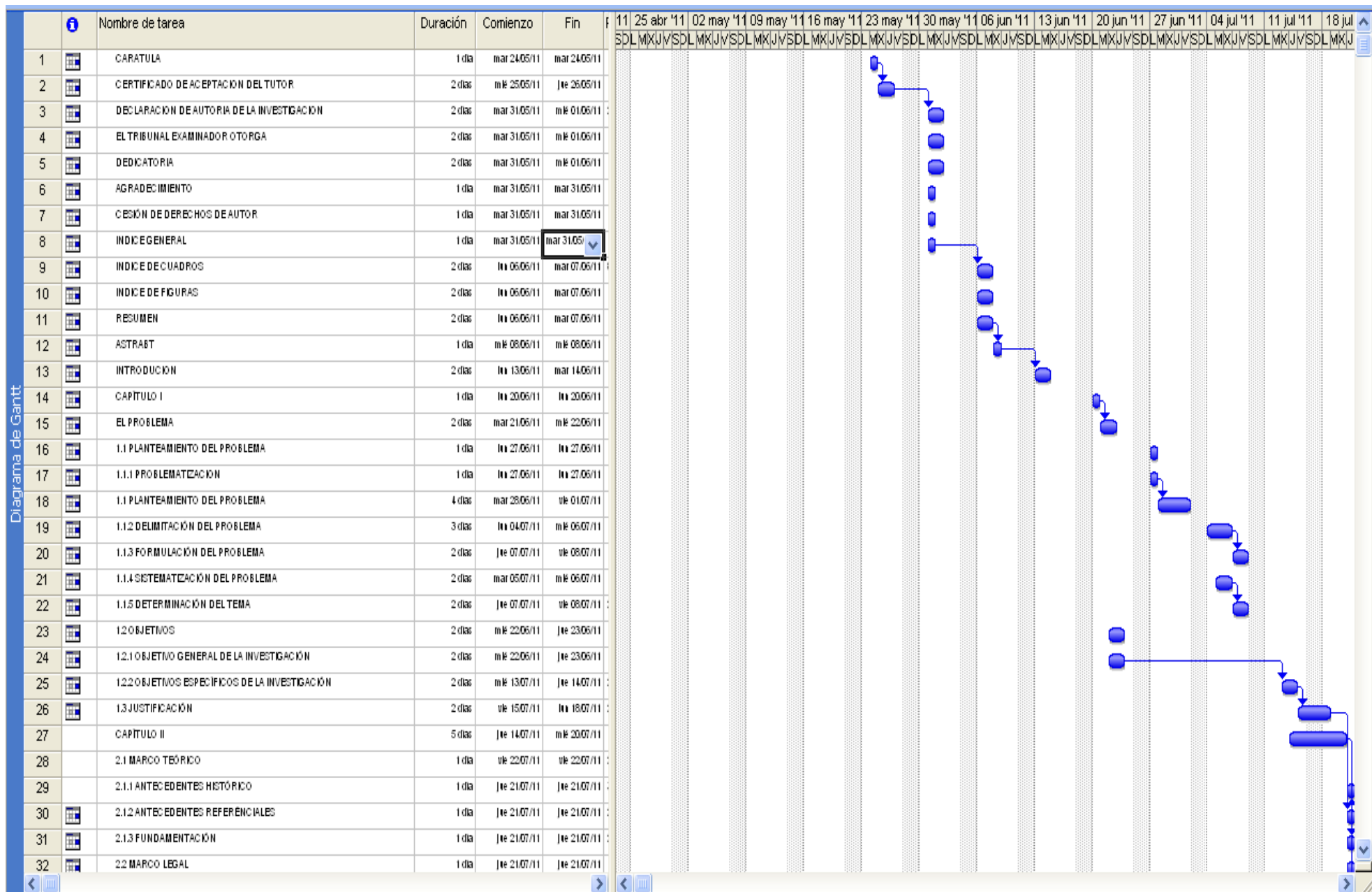
La guía alimentaria tomara en cuenta las necesidades de cada una de las personas consideradas vulnerables debido algún padecimiento o trastorno alimenticio de todos los niveles sociales y económicos de cualquiera de los sectores de actividad y de todas las regiones del país y así mejorar la salud en nutrición de la población en general y evitar todos las enfermedades relacionadas.

Este proyecto tendrá un impacto positivo beneficiando a los habitantes de la ciudad de Milagro así mismo a los excursionistas y turistas que visitan diariamente la ciudad ya que recibirán una alternativa gastronómica más saludable en los restaurantes, bares, fuentes de sodas y demás establecimientos dedicados al servicio de alimentos y bebidas. Mientras que transitan o pernotan en la ciudad lo que creara una afluencia de turistas, generando fuentes de ingresos en los diferentes sectores de la planta turística, el cual permitirá el desarrollo social, cultural y económico del cantón.

La Guía Alimentaria tiene como objetivo fundamental fomentar una correcta alimentación y así incrementar la productividad de todos los milagreños en general y que beneficiara a empresas privadas del sector turístico, invitados a participar en programas de instituciones gubernamentales e iniciativas privadas vinculadas al fomento del sector, que permitirá crear economías de escala para sus asociados, derivadas de una mayor capacidad de negociación para comprar, producir y vender al sector turístico en el cantón Milagro. Así mismo los empresarios se dedican a producir, mientras la empresa integradora se encarga de realizar gestiones y actividades especializadas para que la planta turística crezca en los establecimientos dedicados a alimentos y bebidas con la ayuda de esta Guía Alimentaria.

## 5.7.4 CRONOGRAMA

Grafica 13, Diagrama de Gantt



### **5.7.5 LINEAMIENTO PARA EVALUAR LA PROPUESTA**

1. La propuesta se registra en la Universidad Estatal de Milagro
2. El Comité evaluador de la Universidad Estatal de Milagro hace la primera evaluación del proyecto, si es aceptada la propuesta se remite a los responsables Institucionales de unidades académicas para su evaluación definitiva.
3. El Comité de Evaluadores de las Universidad realizara el estudio y análisis de la propuesta.
4. Si la propuesta tiene dictamen favorable del Comité evaluador de la Universidad al que fué remitido, la Universidad lo registra e informa de su aceptación al interesado.
5. Si la propuesta tiene dictamen desfavorable del Comité evaluador de las dos Universidad al que fue remitido, la Universidad informa de su no registro al interesado.
6. Si la propuesta tiene un dictamen favorable de un Comité y desfavorable de otro, la propuesta se remite a un tercer Comité para su evaluación.
7. En un plazo máximo de 15 días el interesado recibirá de la Universidad del dictamen hacia su trabajo.
8. El dictamen será inapelable.



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al concluir el desarrollo del trabajo de grado, tengo la oportunidad de expresar la satisfacción por el deber cumplido en base a los objetivos que me propuse y al mismo tiempo doy a conocer las conclusiones y recomendaciones que salen del análisis cualitativo e interpretativo del mismo:

### CONCLUSIONES:

1. Que una GUIA ALIMENTARIA es un instrumento eficaz para combatir a los trastornos que se dan por una incorrecta alimentación y administración de los productos en la ciudad de Milagro.
2. Que mediante esta GUIA ALIMENTARIA será un medio ideal para combatir los tabúes y desconocimiento en torno a la alimentación.
3. Que es imperativo que en el Cantón Milagro y pueblos aledaños, se cree normativas que obliguen a los establecimientos dedicados al servicio de alimentos y bebidas en turismo pongan en práctica manuales o guías sobre nutrición y así poder ofrecer un servicio de CALIDAD ALIMENTICIA a los habitantes y turistas que visitan la ciudad.
4. Que los organismos públicos como privados implemente campañas de concientización para disminuir los trastornos alimenticios antes de que se profundice aun más.
5. Que los medios de comunicación social ayuden a fomentar programas para ayudar a las personas que ya sufren trastornos alimenticios.
6. De no implementarse ninguna normativa que obligue a los establecimientos de alimentos y bebidas del sector turístico a ofrecer alimentos mas sanos en su oferta gastronómica, estaría fomentando a que los habitantes y turistas que visitan milagro sufran en un futuro cercano una baja en su productividad y así conllevar una mala imagen para el turismo en la ciudad de Milagro.

## RECOMENDACIONES

1. La recomendación principal es que colaboren junto con las Universidades para diseñar y ejecutar proyectos que ayuden a la gastronomía y su incidencia en el desarrollo Turístico, con la finalidad de determinar su aportación al cantón Milagro
2. Se recomienda que se implemente una guía para la elaboración de alimentos y bebidas para así rescatar notablemente las riquezas gastronómicas del cantón Milagro, y así dar a conocer toda la gastronomía del cantón Milagro y así desarrollar su potencial turístico y económico en el cantón y sus alrededores.
3. La inadecuada elaboración y seguridad alimentaria, está afectando a los establecimientos de alimentos y bebidas del cantón Milagro y así mismo se afecta el bienestar físico y mental de los habitantes y turistas en el cantón Milagro.
4. Se recomienda que el Municipio invierta más en programas de ayuda en hospitales, clínicas, etc., para concientizar a las personas sobre el riesgo de seguir nutriéndose incorrectamente. Las Autoridades de los Gobiernos de turno (Presidencia, Municipios, Consejos Provinciales, Gobernación y Jefaturas Políticas). También recomendaría que el MINISTERIO DE TURISMO fomente la creación de manuales o guías para que desaparezca el desconocimiento total que tiene la población acerca de que es manipulación y elaboración de los alimentos y bebidas en el desarrollo turístico

## BIBLIOGRAFÍA

1. OCEANO, editorial: *claves para una alimentación sana*, Océano, Barcelona, 2011.
2. CONTRACT, Ivy: *los 100 alimentos más sanos*, Parragon Boos Ltda. Londres, 2010.
3. Armendaris, Mauricio: *La cocina del Ecuador*, Louis Perrotte, Guayaquil, 2011.
4. AVILES Efrén, *Enciclopedia del Ecuador*, Miembro de la academia nacional de historia del ecuador 2012.
5. BENÍTEZ Lilian, GARCÉS Alicia: *Culturas Ecuatorianas: Ayer y Hoy*, Abya-Yala, Quito, 1999.
6. BIGNÉ, Enrique: *Marketing Turístico: Análisis y Estrategias de Desarrollo*, ESIC Editorial, Madrid, 2000.
7. BLANCO, Francisco: *Cultura y Globalización*, Universidad de Colima, México, 2001.
8. BURGOS, Fidencio: *Manual Técnicas para Calidad de los Bienes y Servicios en la Industria y el Comercio*, Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1994.
9. CASTILLO, Marcelino y LOZANO, Maribel: *Apuntes para la Investigación Turística*, Universidad de Quintana Roo, Quintana Roo, 2006.
10. DUCHI ZARUMA, José Antonio: *"MIGRACIÓN, IDENTIDAD Y RELIGIOSIDAD EN SISID, CAÑAR"*, Tesis de maestría en Ciencias Sociales con mención en estudios Étnicos, Quito-FLACSO, 2010.
11. ESTEVE, Rafael et al.: *Estructura de Mercados Turísticos*, UOC, Barcelona, 2006.
12. GIDDENS Anthony, *Consecuencias de la modernidad*, Editorial Alianza, Madrid, 1994.

13. GOBIERNO PROVINCIAL DEL GUAYAS: *Plan de Ordenamiento Territorial*, Guayaquil, Autor, 2013
14. GOBIERNO PROVINCIAL DEL GUAYAS: *Estrategia del Turismo Rural del Guayas*, Guayaquil, Autor, 2013
15. HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto: *Metodologías de la Investigación*, Mc Graw Hill, México, 1991.
16. HOLM O., CRESPO H; *Historia del Ecuador*, Salvat, Quito, 1981,
17. LOZANO, Maribel y CASTILLO, Marcelino: *Apuntes para la Investigación*
  - a. *Turística*, Universidad de Quintana Roo, Quintana Roo 2006.
18. MONTANER, Jordi: *Mercado Turístico, Síntesis, México, 1991.*
19. PAREDES, Willington: *Región, Regionalidad y Estado Nacional: Encuentros y Desencuentros de un problema de larga duración*, Archivo Histórico del Guayas, 2002.
20. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, Real Academia Española, España, 2001
21. ROJAS, Raúl: *El proceso de la investigación Científica*, Trillas, México, 1990.
22. SAUVAGE, Alexandra y GAMEZ, Alba: “Desarrollo, identidad cultural y turismo en los oasis de Baja California Sur, México”, *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, Vol. 11, Nº1, Baja California, 2013, pp.159-172.
23. VERGARA, Jorge: “Cuatro tesis sobre la identidad Latinoamericana”, *Revista de Ciencias Sociales*, Chile, 2002.

24. VERGARA, Jorge, VERGARA, ESTEVEZ, Jorge y GUNDERMAN, Hans: “*Elementos para una teoría crítica de las identidades latinoamericanas*”, Utopía y Praxis Latinoamericana, N°51, Maracaibo, pp. 57-79.

25. VICUÑA PIEDRA, VICTORHUGO: *El Milagro de Milagro*, QUIMERA EDICIONES, Guayaquil, 2006.

### Linkografía

**FUENTE ELECTRÓNICA:** <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>, *Nutrición*, extraído 6 de Junio de 2011.

**FUENTE ELECTRÓNICA:**

<http://www.adinte.net/castelseras/Recetas/alimento/guianutr.htm>, *formato de guía nutricional*, extraído 6 de Junio de 2011

**FUENTE ELECTRÓNICA:** [http://docencia.unet.edu.ve/Coordinaciones/SComunitario/archivos/Matriz\\_de\\_Marco\\_Logico.pdf](http://docencia.unet.edu.ve/Coordinaciones/SComunitario/archivos/Matriz_de_Marco_Logico.pdf), *nota técnica matriz del marco lógico*, extraído el 6 de Junio del 2011.

**FUENTE ELECTRÓNICA:** <http://www.slideshare.net/omarrn/historia-de-la-nutricion>

**FUENTE ELECTRÓNICA:** <http://www.nutricion.pro/>, *alimentación para prevenir el cáncer*, extraído el 21 de Junio de 2011.

**FUENTE ELECTRÓNICA:** <http://www.guayas.gob.ec/demografia>, *población del Guayas*, extraído el 20 de Junio de 2011 .

**FUENTE ELECTRÓNICA:**

<http://www.eumed.net/libros/2010e/816/METODO%20LOGICO%20HISTORICO.htm>, *Concepto histórico lógico*, extraído el 27 de Junio de 2011

**FUENTE ELECTRÓNICA:** <http://www.slideshare.net/austinmi/metodo-de-observacion>, *Métodos de observación*, extraído el 27 de Julio de 2011.

**FUENTE ELECTRÓNICA:** <http://es.scribd.com/doc/3275096/variables-y-operacionalizacion>, *variables y operacionalización*, extraído el 27 de junio de 2011.

# Anexos

## ANEXO 1

### TACO MEXICANO



## ANEXO 2

### PUESTOS DE COMIDA CHATARRA



ANEXO 3

ARROZ CON MENESTRA Y CARNE ASADA



ANEXO 4

POLLO CON SALSA AGRIA A LA MILAGRENA



ANEXO 5

ARROZ CON MACARRONES Y VISTE



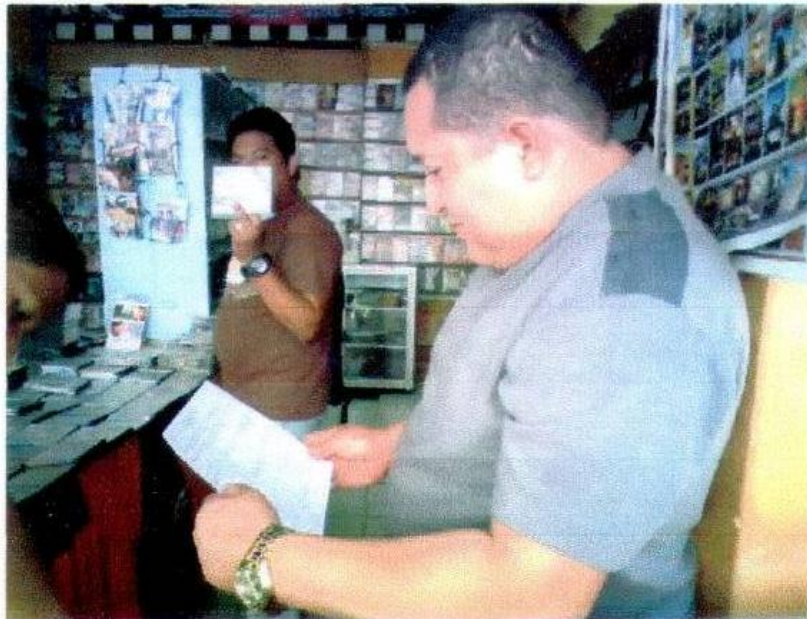
ANEXO 6

FRITADA





## ENCUESTAS EN EL CANTON MILAGRO





UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y COMERCIALES  
CARRERA TURISMO

Encuesta dirigida a los habitantes de la Ciudad de Milagro, con el objetivo de identificar los desordenes a alimenticios de los milagreños y determinar la factibilidad y creación de una guía nutricional que ayude a mejorar el bienestar físico y mental de la población.

**SOLICITAMOS DE LA MANERA MAS CORDIAL, NOS COLABORE CON LA CONTESTACION DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS QUE SERVIRAN EN GRAN MEDIDA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.**

Marque con una X la respuesta de su elección

<p>1.- ¿Sabe usted el riesgo que existe al no nutrirse correctamente?</p> <p>SI <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>NO <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>5.- ¿Cómo cree usted que le ayudaría en su vida diaria una tabla de nutrición calórica?</p> <p>Mucho <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/></p> <p>Poco <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>9.- ¿Ve usted interesante conocer a cerca de los diferentes tipos de trastornos alimenticios causados por una incorrecta alimentación y nutrición?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>NO <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>2.- ¿De los siguientes productos, cuál de ellos considera usted que son procesados o considerados "chatarra"?</p> <p>Chitos <input type="checkbox"/> Bananos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Manzanas <input checked="" type="checkbox"/> Galletas <input type="checkbox"/></p>	<p>6.- Partiendo de la base de su alimentación diaria ¿Cree usted que le serviría una guía nutricional para equilibrar nutricionalmente su dieta?</p> <p>Mucho <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/></p> <p>Poco <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>10.- ¿Considera usted que la obesidad es causada por?</p> <p>Sedentarismo <input type="checkbox"/> Ingesta desmedida de alimentos <input type="checkbox"/></p> <p>Mucho deporte <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>3.- ¿Cree usted que las calorías (azúcares, grasas, almidones), son considerados como alimentos básicos en la dieta diaria del hombre?</p> <p>SI <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tal vez <input type="checkbox"/></p> <p>NO <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>7.- ¿Sabe usted lo que es la pirámide alimenticia?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>NO <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>11.- ¿Indique usted si estaría interesado en adquirir una guía nutricional?</p> <p>SI <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>NO <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4.- ¿Para usted que alimentos contienen un alto nivel de calorías?</p> <p>Grasas <input type="checkbox"/> Cereales <input type="checkbox"/></p> <p>Verduras <input checked="" type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/></p>	<p>8.- ¿Considera usted que los medios de comunicación (prensa hablada, escrita, y televisada), dan información permanente sobre la correcta alimentación que debe tener la población?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> De vez en cuando <input type="checkbox"/></p> <p>NO <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	



## UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

### ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES EN NUTRICION, DOCTORES Y GENTE QUE SE ENCUENTRA RELACIONADA CON LA AREA DE SALUD DE MILAGRO Y SECTORES ALEDAÑOS

**COOPERACIÓN:** Su ayuda es clave para nosotros. Le garantizamos que la información se mantiene en forma confidencial.

**OBJETIVO:** Recolectar información útil para determinar el grado de aceptación con respecto a la propuesta de Creación de una guía nutricional para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la calidad nutricional y salud en la población del cantón Milagro

**INSTRUCCIONES:** Por favor llene este formulario tan preciso como sea posible. No deje espacios en blanco.

**NOMBRE:**.....**EMPRESA:**.....

**TITULO PROFESIONAL:**.....**CARGO:**.....

#### PREGUNTAS:

1. Ahora, quisiera conocer algunos datos como si existe o no problemas de salud relacionados con la alimentación.

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué influencia cree usted que origina los trastornos alimenticios?

---

---

---

---

---

---

3. Con respecto a las comidas típicas de Milagro. ¿Cree usted que contienen un alto nivel de calorías?

---

---

---

---

4. ¿Consideraría usted como profesional que los trastornos alimenticios esta afectando al desarrollo de las personas?

---

---

---

---

5. ¿Considera importante o no la creación de una guía nutricional para la ciudad de Milagro?

---

---

---

---

---

6. ¿Cuales serian sus consejos acerca de esta problemática?

---

---

---

---

---

## NOTAS Y COMENTARIOS

---

---

---

---

---

---

---



**ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ENTREVISTAS**

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES EN NUTRICIÓN, DOCTORES Y GENTE QUE SE ENCUENTRA RELACIONADA CON LA ÁREA DE SALUD Y TURISMO DE MILAGRO Y SECTORES ALEDAÑOS**

**COOPERACIÓN:** Su ayuda es clave para nosotros. Le garantizamos que la información se mantiene en forma confidencial.

**OBJETIVO:** Recolectar información útil para determinar el grado de aceptación con respecto a la propuesta de Creación de una guía nutricional para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la calidad nutricional y salud en la población del cantón Milagro

**INSTRUCCIONES:** Por favor llene este formulario tan preciso como sea posible. No deje espacios en blanco.

**NOMBRE:** Marjory Moreno                      **EMPRESA:** Ministerio de Inclusión Económica y Social

**Título profesional:** Licenciada en Psicología

**CARGO:** Técnica encargada del área de INFA Milagro, Naranjito y Marcelino Maridueña.

**PREGUNTAS:**

**1. Ahora, quisiera conocer algunos datos como si existe o no problemas de salud relacionados con la alimentación.**

Si existen y saltan a la vista como por ejemplo lo relacionado con la desnutrición y obesidad que ha conllevado a que los niños sean los más afectados por este problema tan serio.

**2. ¿Qué influencia cree usted que originan los trastornos alimenticios?**

Sin lugar a dudas es la falta de conocimiento que se presenta en las personas de todas las edades, ya que muchas veces se cree que el estar bien alimentado es estar gordo y esto significa comer solo cierto tipo de comidas y muchas veces a solo preferir alimentos altos en grasas y almidones.

**3. Con respecto a las comidas típicas de Milagro. ¿Cree usted que contienen un alto nivel de calorías?**

Si, nuestra comida aunque es muy rica y apreciada por todos es sin duda alguna una fuente de ingesta desmedida de calorías huecas, ya que solo busca saciar el hambre a las personas no mas bien así equilibrar nutricionalmente nuestra dieta.

**4. ¿Consideraría usted como profesional que los trastornos alimenticios esta afectando al desarrollo de las personas?**

Sin duda alguna ya que este problema lleva a que los niños y adultos rindan menos en sus lugares de estudio y trabajo por ende conlleva a un estado de infelicidad y estrés que origina muchas veces en otros tipos de problemas tales como la violencia domestica, alcoholismo, drogas etc.

**5. ¿Considera importante o no la creación de una guía nutricional para la ciudad de Milagro?**

Es una excelente idea, ya que mediante esta fuente de información podremos identificar los pasos o alternativas que tendremos para poder estar bien nutridos y al mismo tiempo potenciar nuestro desarrollo físico y mental.

**6. ¿Cuales serian sus consejos acerca de esta problemática?**

Que este mas orientada a la comida común de la ciudad de milagro y así poder implementar truquitos a nuestra comida diaria y por fin tener una alternativa a nuestra dieta.



## UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

### ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES EN NUTRICION, DOCTORES Y GENTE QUE SE ENCUENTRA RELACIONADA CON LA AREA DE SALUD Y TURISMO DE MILAGRO Y SECTORES ALEDAÑOS

**COOPERACIÓN:** Su ayuda es clave para nosotros. Le garantizamos que la información se mantiene en forma confidencial.

**OBJETIVO:** Recolectar información útil para determinar el grado de aceptación con respecto a la propuesta de Creación de una guía nutricional para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la calidad nutricional y salud en la población del cantón Milagro

**INSTRUCCIONES:** Por favor llene este formulario tan preciso como sea posible. No deje espacios en blanco.

**NOMBRE:** María Judith Rodríguez      **EMPRESA:** M.I Municipio de Milagro

**Título profesional:** Ingeniera en Turismo.

**CARGO:** Directora departamental de Turismo de Milagro.

#### PREGUNTAS:

**1. Ahora, quisiera conocer algunos datos como si existe o no problemas de salud relacionados con la alimentación.**

Si existen y se pueden apreciar en cualquier hospital y clínica como la gente sufre de diversos tipos de enfermedades relacionadas con la mala nutrición.

**2. ¿Qué influencia cree usted que originan los trastornos alimenticios?**

La falta de conocimiento y la comodidad de las personas que solo quieren algo con que saciar el hambre y muchas veces solo comen cierto tipos de comidas que muchas veces es alta en grasas.

**3. Con respecto a las comidas típicas de Milagro. ¿Cree usted que contienen un alto nivel de calorías?**

Sin duda alguna, la mayoría de establecimientos que se dedican a brindar alimentos y bebidas ofrecen alimentos con alto nivel calórico, tales como pollos, carnes y embutidos que son el común de los restaurantes en la ciudad.

**4. ¿Consideraría usted como profesional que los trastornos alimenticios esta afectando al desarrollo de las personas?**

Muchas veces esto es así ya que se puede apreciar bajo rendimiento escolar en los niños y estrés en los adultos.

**5. ¿Considera importante o no la creación de una guía nutricional para la ciudad de Milagro?**

Una maravillosa idea, y que en un futuro se cree una normativa que sea aplicables a todos los restaurantes para que se concienticen y empiecen a brindar una alternativa gastronómica o mejorar la ya existente.

**6. ¿Cuales serian sus consejos acerca de esta problemática?**

Que se tome en cuenta la gastronomía típica de la zona y se aplique concejos hacia nuestra gastronomía local.





**ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ENTREVISTAS**

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES EN NUTRICIÓN, DOCTORES Y GENTE QUE SE ENCUENTRA RELACIONADA CON LA ÁREA DE SALUD Y TURISMO DE MILAGRO Y SECTORES ALEDAÑOS**

**COOPERACIÓN:** Su ayuda es clave para nosotros. Le garantizamos que la información se mantiene en forma confidencial.

**OBJETIVO:** Recolectar información útil para determinar el grado de aceptación con respecto a la propuesta de Creación de una guía nutricional para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la calidad nutricional y salud en la población del cantón Milagro

**INSTRUCCIONES:** Por favor llene este formulario tan preciso como sea posible. No deje espacios en blanco.

**NOMBRE:** Auxiliadora Egas

**EMPRESA:** Hospital Alcivar

**Título profesional:** Doctora en Nutrición

**CARGO:** Doctora del departamento de nutrición

**PREGUNTAS:**

**7. Ahora, quisiera conocer algunos datos como si existe o no problemas de salud relacionados con la alimentación.**

Lastimosamente si existen demasiados casos de obesidad en personas de toda edad y nivel social que a conllevado al aumento de enfermedades de tipo coronaria y estéticas.

**8. ¿Qué influencia cree usted que originan los trastornos alimenticios?**

Es básicamente la nueva cultura y era que a llevado al sedentarismo extremo y al habito alimenticio inadecuado, como las comidas rápidas y la moda de supuestos productos light que en realidad no lo son.

**9. Con respecto a las comidas típicas de Milagro. ¿Cree usted que contienen un alto nivel de calorías?**

Yo creo que si, ya que la ciudad e Milagro no esta ajena a esta problemática que esta ocurriendo a nivel nacional.

**10. ¿Consideraría usted como profesional que los trastornos alimenticios esta afectando al desarrollo de las personas?**

La gente no comprende aun que la alimentación esta ligada a los trastornos alimenticios que comúnmente vemos en la actualidad.

**11. ¿Considera importante o no la creación de una guía nutricional para la ciudad de Milagro?**

Es un acierto que se creara esta guía ya que uno de los principales motivos para que ocurra las enfermedades relacionadas con la nutrición es el desconocimiento que existen entre la personas.

**12. ¿Cuales serian sus consejos acerca de esta problemática?**

Que se lleve acabo este proyecto para que así se puede contra restar las enfermedades de tipo nutricionales.

## REGISTRO DE OBRAS LITERARIAS



(Para uso del IEPI)

**INSTITUTO ECUATORIANO DE LA**

**INTELECTUAL -IEPI-**

**DIRECCIÓN NACIONAL DE DERECHO**

**DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS**

(Para uso del IEPI)

Número de solicitud:

**PROPIEDAD**

Fecha de presentación:

### DATOS DEL AUTOR O AUTORES

**a** Nombre:

Nacionalidad:

\_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Fecha de defunción: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Seudónimo: \_\_\_\_\_

**b** Nombre:

Nacionalidad:

\_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Fecha de defunción: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Seudónimo: \_\_\_\_\_

**c** Nombre:

Nacionalidad:

\_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Fecha de defunción: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Seudónimo: \_\_\_\_\_

## TITULAR DE LA OBRA

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

---

## DATOS DE LA OBRA

Título: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Fecha publicación: \_\_\_\_\_ Inédita  Anónima  En colaboración   
Publicada  Seudónima  Traducción   
Por publicarse  Póstuma  Compilación   
Por encargo  Otras: \_\_\_\_\_

Observaciones generales: Edición: \_\_\_\_\_ Páginas: \_\_\_\_\_

Ejemplares: \_\_\_\_\_

## DATOS DEL EDITOR

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

## DATOS DEL IMPRESOR

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

## DATOS DEL SOLICITANTE

Nombre: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Ciudad : \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

En representación de: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_  
País: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma Abogado Patrocinador

\_\_\_\_\_  
Firma solicitante

## **I N S T R U C T I V O**

Llenar la solicitud a máquina o en computadora.

---

### **DATOS DEL AUTOR O AUTORES**

1. Indicar los nombres y más datos del autor o autores. Si hay más de tres autores, adjuntar los nombres en una hoja adicional.
2. Si la obra a registrar es póstuma, deberá mencionárselo y en este caso el registro podrá hacerse a nombre del autor o autores o de los herederos reconocidos por la ley.

---

### **DATOS DEL TITULAR DE LA OBRA**

1. Indicar el nombre de la persona natural o jurídica que aparezca indicado en la obra. En la obra colectiva, salvo pacto en contrario, es la persona natural o jurídica que haya organizado, coordinado y dirigido la obra.

---

### **DATOS DE LA OBRA**

1. Indicar de manera exacta y completa el título identificativo de la obra a registrar.
2. Mencionar la fecha en que por primera vez la obra ha sido accesible al público en forma masiva (fecha de publicación).
3. Indicar si la obra es inédita o si ya a ha sido puesta al alcance del público en forma masiva (publicada).
4. Observaciones generales: Indicar las principales características de la obra que contribuyan a identificarla. En caso de obras impresas mencionar el número de edición, las páginas de la obra y el número de ejemplares.

---

### **DATOS DEL EDITOR**

Indicar el nombre de la persona natural o jurídica responsable de la edición de la obra.

---

### **DATOS DEL IMPRESOR**

Indicar el nombre de la persona natural o jurídica responsable de la impresión de la obra.

---

### **DATOS DEL SOLICITANTE**

1. Indicar el nombre y más datos de la persona que hace la solicitud, conjuntamente con la firma del Abogado Patrocinador, que es recomendable, pero no obligatoria.
2. Los datos correspondientes del representado si es el caso. De ser persona jurídica, deberá acompañarse además el documento que legitime su representación.

---

### **REQUISITOS ADICIONALES**

1. Para obras inéditas adjuntar un ejemplar de la obra; para obras editadas adjuntar dos ejemplares de la obra y en caso de los editores tres ejemplares para depósito legal.
2. Adjuntar el recibo de pago de la tasa correspondiente /original y copia.

3. Anexar la fotocopia legible, a blanco y negro de la cédula de ciudadanía del autor y/o autores.
4. El patrocinio del abogado es recomendado pero no obligatorio.
5. Cuando la obra se va a publicar, adjuntar la certificación de la imprenta (debe contener: el título exacto del libro, el tiraje, fecha en la cual se entregarán los libros impresos al autor y/o titular y el número de páginas de la obra) y la copia de la portada del libro ó la página donde conste el nombre del libro.
6. De contar la obra con más datos de los contenidos en el formulario, hágalos constar en una hoja adicional.

**NOTA:** *La atención al público es ininterrumpida de lunes a viernes. El valor de la tasa es de \$ 12 a ser depositados en el Banco de Guayaquil. Cta.Cte. N° 6265391, a nombre del IEPI, a excepción de la base de datos, que el valor de la tasa es de \$20.*

**Pag. web: [www.iepi.gob](http://www.iepi.gob)**

# MATRIZ

DISEÑO DE UNA GUIA PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE CONTRIBUYA A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS RESTAURANTES DEL CANTÓN MILAGRO

			VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	¿qué está ocurriendo para que la gastronomía del cantón milagro no estén contribuyendo al desarrollo turístico?		Gastronomía	Desarrollo Turístico
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Analizar la gastronomía y su incidencia en el desarrollo Turístico, mediante una investigación de campo, con la finalidad de determinar su aportación al cantón Milagro		Desarrollo Turístico	Investigación de Campo
<b>SISTEMATIZACION</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>
1. ¿Cómo una guía para la elaboración de alimentos y bebidas pueden dar a conocer las riquezas gastronómicas y los riesgos que existen al consumir en estos productos procesados en el cantón Milagro?	1. Establecer una guía para la elaboración de alimentos y bebidas que puedan dar a conocer la cultura gastronómica del cantón y los riesgos que existen al consumir en estos productos procesados.	La falta de una guía para la elaboración de alimentos y bebidas en los habitantes está afectando notablemente las riquezas gastronómicas del cantón Milagro?	Guía	Riquezas Gastronómicas
2. ¿De qué manera se formarían a los diferentes establecimientos del cantón Milagro para la elaboración de alimentos y bebidas y seguridad alimentaria?	2. Evaluar a personas de los lugares como establecimientos de alimentos y bebidas, en la adecuada elaboración y seguridad alimentaria.	La inadecuada elaboración y seguridad alimentaria, está afectando a los establecimientos de alimentos y bebidas del cantón Milagro.	inadecuada elaboración	Establecimientos de alimentos y bebidas
3. ¿Por qué el Desinterés de los representantes del municipio de Milagro afecta el turismo del lugar?	3. Investigar el desinterés de los representantes del cantón Milagro y su influencia en el desarrollo del turismo Gastronómico.	El desinterés de los representantes del cantón Milagro difiere en el desarrollo turístico	Desinterés de los Representantes	Desarrollo Turístico







# FACTURA

Aut. S.R.I. No 1108070710

No. 001-039-5322214

VALIDA PARA SU EMISION HASTA Marzo, 2011

CONSORCIO ECUATORIANO  
DE TELECOMUNICACIONES S.A.  
**CONECEL**

GUAYAQUIL:  
Av. Fco. de Orellana y Alberto Borges,  
Ed. Centrum Telf.: 04 269 3693 Fax: 04 269 3687  
QUITO:  
Av. Amazonas N 44-105 y Río Coca  
R.U.C. 1791251237001

## DATOS DEL CLIENTE

**LUIS QUITO ASITIMBAY**

JUAN MONTALVO Y BOLIVAR MUNICIPIO DE MILAGRO DPTO. DE TURISMO

Ciudad: 410B7780 GUAYAQUIL \*I\*

C.I. / RUC: 0923175996

Forma de Pago: DB PACIFICO

Cuenta: 1.10767398

666



## FECHA

Gquil, Junio 23, 2010

## VALOR A PAGAR

**\$79.05**

Fecha máxima de pago

Junio 30, 2010

## RESUMEN DE CARGOS DEL MES

Compra de Tiempo Aire	\$4.46
Difer Consumo anterior	\$1.94
Distribución de estado de cuenta	\$1.00
EMAIL MOVIL PLUS ILIMITADO	\$17.41
Tarifa Básica	\$13.06
<b>Subtotal Servicios</b>	<b>\$37.87</b>
<b>Total Servicios</b>	<b>\$37.87</b>
I.V.A. Por servicios (12%)	\$4.54
<b>Total Impuestos</b>	<b>\$4.54</b>
<b>Total Factura del Mes</b>	<b>\$42.41</b>
Saldo Anterior	\$36.64
Pagos Recibidos	\$0.00
Consumos del Mes	\$42.41
<b>Valor a Pagar</b>	<b>\$79.05</b>

CONECEL es contribuyente especial, por lo tanto, no está sujeto a retención en la fuente sobre I.V.A. Resolución 5368 del 02-06-1995

Para mayor información sobre nuestros servicios o su factura comuníquese sin costo desde su celular al \*611

### CLIENTE

Estimado cliente: si su forma de pago es contra factura pague su consumo celular en Servipagos, Banco del Pacifico o Banco del Pichincha, si su plan es personal; y en Servipagos si su plan es corporativo. Podrá presentar este desprendible en Servipagos.



Nombre del Cliente: **LUIS QUITO ASITIMBAY**

Número de Cuenta: **1.10767398**

Número de Cédula: **0923175996**

Valor a Pagar: **\$79.05**

Fecha Máxima de Pago: **Junio 30, 2010**

# Sistemas y Servicios Erazo C.A.

R.U.C. 0992230908001

CDLA. GUAYAQUIL, MZ.2 SOLAR 24  
 TELÉFONOS: 2286456 - 2397388 - 2290440 - 2290836  
 EMAIL: sistema7@gye.satnet.net  
 GUAYAQUIL

## FACTURA

001-001- N° 0011273

Autorización SRI 1104702401  
 DOCUM. # 0011273

CLIENTE QUITO ASITIMBAY LUIS MIGUEL  
 DIRECCION \_\_\_\_\_ EMISOR EMB  
 RUC 0923175996 TELEFONO:098438895 FORMA DE PAGO EFECTIVO  
 FECHA 28 de Junio de 2007  
 FECHA VENC 28 de Junio de 2007 VENDEDEDOR OFICINA

PRODUCTO	DESCRIPCION	CANTIDAD	P. UNITARIO	TOTAL
000080	LAPTOP ACER 2480 1.4GHZ/60GB/512MB/14.1"/COMBO DVD CD #LXTEC060316431485A2500	1	799.00	799.00
000058	MALETIN DE NYLON PARA LAPTOP	1		
000066	MINI MOUSE OPTICO NETSCROLL 310 GENIUS PS/2/USB	1		
000088	PEN DRIVE 1GB KINGSTON	1		

**CANCELADO**

Efectivo \$ 894.88  
 Banco \_\_\_\_\_ Ch.No. \_\_\_\_\_ Valor \_\_\_\_\_  
 Voucher \_\_\_\_\_ Rec. \_\_\_\_\_ Valor \_\_\_\_\_  
 Depósito \_\_\_\_\_  
 Fecha 28-06-07 F. me \_\_\_\_\_

ELISA  
  
 Vendedor

  
 Cliente

Sub-Total \$	799.00
I.V.A. 0%	0.00
I.V.A 12%	95.88
<b>TOTAL \$</b>	<b>894.88</b>



**REGISTRO UNICO DE CONTRIBUYENTES  
PERSONAS NATURALES**

NUMERO RUC: 0923175996001  
APELLIDOS Y NOMBRES: QUITO ASITIMBAY LUIS MIGUEL

**ESTABLECIMIENTOS REGISTRADOS:**

No. ESTABLECIMIENTO:	001	ESTADO	ABIERTO	MATRIZ	FEC. INICIO ACT.	25/08/2010
NOMBRE COMERCIAL:					FEC. CIERRE:	
ACTIVIDADES ECONÓMICAS:					FEC. REINICIO:	

ACTIVIDADES REALIZADAS POR CHEF  
ACTIVIDADES DE GUIAS TURISTICOS

**DIRECCIÓN ESTABLECIMIENTO:**

Provincia: GUAYAS Cantón: NARANJITO Parroquia: NARANJITO Ciudadela: SAN ENRIQUE Calle: OLMEDO DIAZ Número: 603  
Intersección: GALO LATORRE Referencia: A MEDIA CUADRA DEL CENTRO DE EVENTOS MEDALLON DE ORO Celular:  
089106544



*Luis Miguel*

FIRMA DEL CONTRIBUYENTE

Luis Alfredo Robles Larreta  
DELEGADO DEL R.U.C.  
Servicio de Rentas Internas  
LITORAL SUR

SERVICIO DE RENTAS INTERNAS

Huella: LARL160608

Lugar de emisión: MILAGRO/OLMEDO Y JUAN

Fecha y hora: 25/08/2010

**REGISTRO UNICO DE CONTRIBUYENTES  
PERSONAS NATURALES**

NUMERO RUC: 0923175996001  
APELLIDOS Y NOMBRES: QUITO ASITIMBAY LUIS MIGUEL  
NOMBRE COMERCIAL:  
CLASE CONTRIBUYENTE: OTROS  
CALIFICACIÓN ARTESANAL:  
OBLIGADO LLEVAR CONTABILIDAD: NO  
NUMERO:

FEC. NACIMIENTO: 07/12/1987  
FEC. INICIO ACTIVIDADES: 25/08/2010  
FEC. INSCRIPCIÓN: 25/08/2010  
FEC. ACTUALIZACIÓN: 25/08/2010  
FEC. SUSPENSIÓN DEFINITIVA:  
FEC. REINICIO ACTIVIDADES:

**ACTIVIDAD ECONOMICA PRINCIPAL:**

ACTIVIDADES REALIZADAS POR CHEF

**DOMICILIO TRIBUTARIO:**

Provincia: GUAYAS Cantón: NARANJITO Parroquia: NARANJITO Calle: OLMEDO DIAZ Número: 803 Intersección: GALO LATORRE Referencia: CDLA. SAN ENRIQUE - A MEDIA CUADRA DEL CENTRO DE EVENTOS MEDALLON DE ORO Teléfono: 089106544

**DOMICILIO ESPECIAL:**

**OBLIGACIONES TRIBUTARIAS:**

\* DECLARACIÓN MENSUAL DE IVA

Las personas naturales que superen los límites establecidos en el Reglamento para la Aplicación de la Ley de Equidad Tributaria, estarán obligadas a llevar contabilidad, convirtiéndose en agentes de retención, y no podrán acogerse al Régimen Simplificado (RISE)

Si supera los montos establecidos en el reglamento estará obligado a llevar contabilidad para el siguiente ejercicio fiscal y la presentación de sus obligaciones será mensual.

# DE ESTABLECIMIENTOS REGISTRADOS: del 001 al 001  
ABIERTOS: 1  
CERRADOS: 0

JURISDICCION: \ REGIONAL LITORAL SUR GUAYAS



FIRMA DEL CONTRIBUYENTE

Luis Alfredo Robles Larreta  
DELEGADO DEL R.U.C.  
Servicio de Rentas Internas  
LITORAL SUR

SERVICIO DE RENTAS INTERNAS

Usuario: LARL160608

Lugar de emisión: MILAGRO/OLMEDO Y JUAN

Fecha y hora: 25/08/2010

# EDICIONES "ORTEGA"

ASESORÍA PEDAGÓGICA • R.U.C. 0401378963001

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO DE CULTURESA, LEXUS Y OCEANO

Pedro Carbo y García Moreno, "Edif. Real Mezzanine" Ofic. 2-3  
Telfs.: 2977999 - 093628151 - 089519674 • Milagro - Ecuador

e-mail: edicionesortega@hotmail.com

"Creemos que la mejor inversión es darle a nuestros hijos una excelente educación"



**NOTA DE PEDIDO**

**0022327**

Fecha y Lugar: 13 de Mayo del 2011 Manabí

Nombres: Juan Pablo C. I.: 092217549-6

Apellidos: Quintero Telf.: 089106544

Domicilio: Av. Bolívar #603 y G. B. A. 800

Casa: Propia  Alquilada  Tiempo 2 años

Trabaja en: Empresario y Profesor Tiempo: 5 meses Cargo: Profesor

Dir. Trabajo: Manabí Telf.: 089106544

Referencia Personal: de la misma persona Telf.: 094912152

Dirección de Cobro: Manabí

Código	Cant.	DESCRIPCIÓN DE LA OBRA	P. UNITARIO	PRECIO TOTAL
	1	<u>Profesor</u>	69 <sup>00</sup>	69 <sup>00</sup>

Observaciones: <u>Se da de la planta azul por hijo # 603 y a los 100 pesos.</u>	ENTRADA	\$	5,8
	DESCUENTO	\$	
	I.V.A.	\$	
SIRVASE GIRAR SU CHEQUE A NOMBRE DE JAVIER ORTEGA D.	VALOR A PAGAR	\$	61,00

\_\_\_\_\_ SEMANAL \_\_\_\_\_ QUINCENAL  MENSUAL

A partir de 15 de junio del 2011 (los 100 pesos)

En caso de devolución de la compra, o de aplazar 2 pagos semanales, su obra podría ser retirada por la empresa sin reembolso alguno. El titular declara y se responsabiliza que la información contenida es verídica. Así mismo autoriza expresamente a Ediciones Ortega. Para que obtenga, reporte, solicite y divulgue mi comportamiento crediticio a los establecimientos de comercio, instituciones financieras, así como a los Burós de información autorizados por la Superintendencia de Bancos.

Javier Ortega D.  
Asesor Pedagógico

[Firma]  
Firma del Cliente





Corporación Nacional de  
Telecomunicaciones CNT EP

RUC: 1792162068001

Dirección Matriz: Veintimilla E4-66  
y Av. Amazonas • Teléfono: 23966 100  
Sucursal: Pedro Carbo #305 entre VM. Rendón  
y Fco. P. Icaza • Teléfono: (04) 2595 200

Nombre:

BOYAS CORDOVA IRENE PILAR

Número:

042950-452

Dirección:

R. MENEDES Y CALLEJON 6N COLA

Fecha de Pago:

24/01/2011

Mes de Factura:

12-2010

Categoría:

Lectura Anterior:

0000000000

Lectura Actual:

0000000000

Mensajes:

No. Fact. 0010121073756

Valor Factura	54.20
Abono	54.20
Saldo	.00

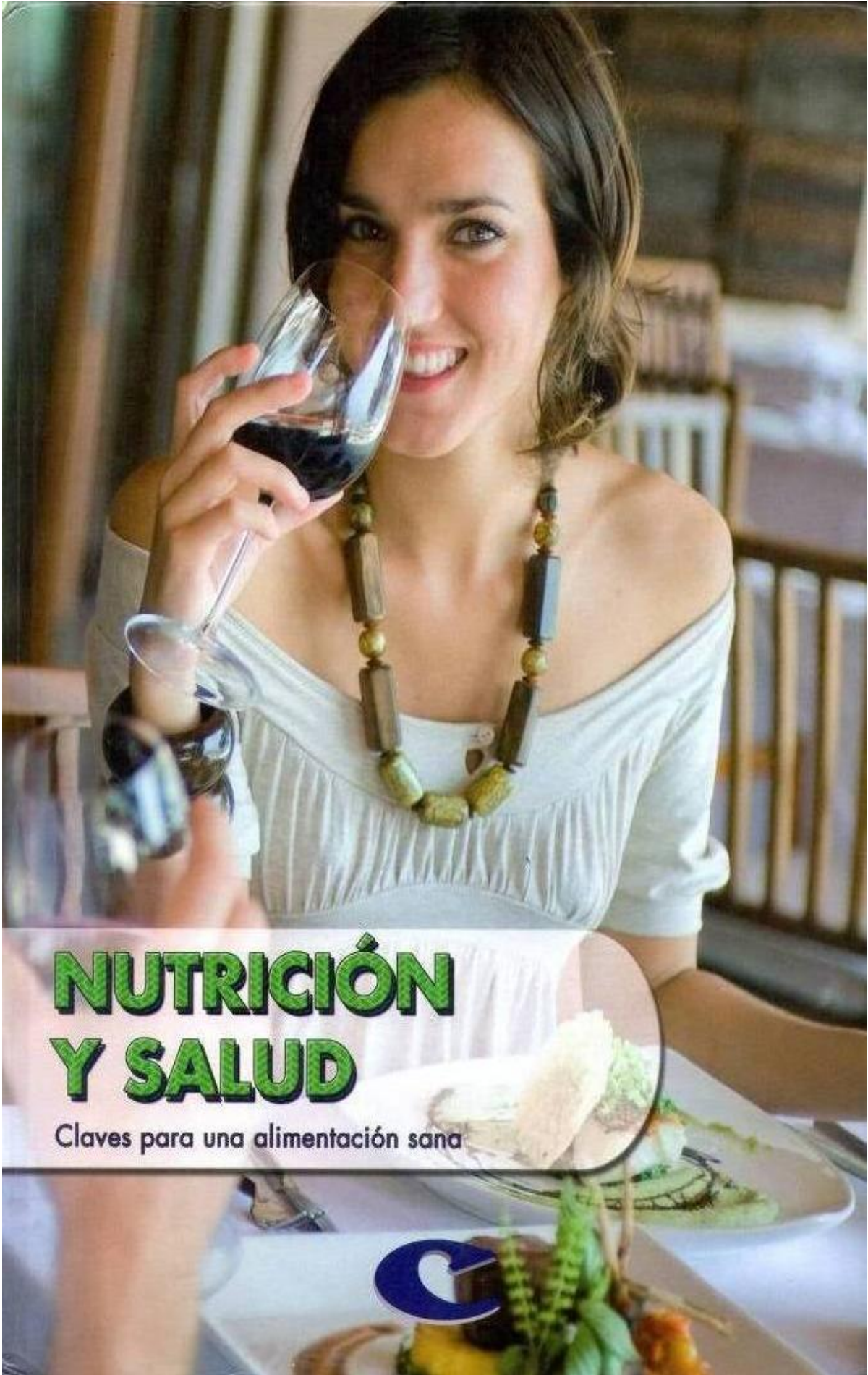
VALOR PAG. 54.20

TOTAL A PAGAR

\$

54.20





# NUTRICIÓN Y SALUD

Claves para una alimentación sana



# La Cocina

DEL ECUADOR

Recetas tradicionales de mi país



Mauricio Armendaris C.E.C.

recetas  
fáciles de  
preparar