



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

**“ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS PARA EL
MEJORAMIENTO SENSORIAL DEL MENÚ ESCOLAR EN LOS
CENTROS DE SABIDURÍA INFANTIL DEL MIESS - INNFA DEL
CANTÓN COLTA 2011”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

NORMA ELIZABETH ANILEMA VAQUILEMA

RIOBAMBA – ECUADOR

2012

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Sara Betancourt O.

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “Alternativas Gastronómicas Para el Mejoramiento Sensorial del Menú Escolar en los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INFA del Cantón Colta 2011”; de responsabilidad de la Sra. Norma Elizabeth AnilemaVaquilema ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Sara Betancourt O.
DIRECTORA DE TESIS

Ing. Fidel Sánchez C.
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, Julio 26-2012.

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta tesis quiero agradecer a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía por darme la oportunidad de formarme y ser una profesional de esta noble Institución.

A la Doctora Sarita Betancourt por la guía prestada para la realización de esta tesis en calidad de Directora, al Ing. Fidel Sánchez como miembro de tesis de igual manera mis sinceros agradecimientos.

A todos mis maestros y compañeros que durante estos años de aprendizaje han sido el vehículo y un complemento para la obtención de mi título superior.

Al Gobierno Autónomo Descentralizado del Ilustre Municipio del Cantón Colta por facilitarme el desarrollo de esta investigación.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado principalmente para mi esposo e hijas, porque creyeron en mí, dando ejemplo digno de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes hoy puedo ver alcanzado mi meta ya que siempre estuvieron impulsando en los momentos más difíciles de mi carrera, y por qué el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, por que admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí

A mis hermanas, hermanos y amigos, gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles, a todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso, sincero e incondicional apoyo.

Norma Anilema V.

RESUMEN

Trabajo de Investigación de tipo no experimental-transversal de una Alternativa Gastronómica para Mejorar Sensorialmente el Menú Escolar de los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA del Cantón Colta, se aplicó encuestas a los niños, cocineras y técnicos con una población de estudio de 149 niños/as; para identificar características socio-demográficas, preferencias por las preparaciones, productos de la zona, y aceptabilidad de las alternativas gastronómicas.

De los resultados, Características socio-demográficas, el 46% fueron niños y el 54% niñas, edades comprendidas entre 30 a 42 meses el 38 % de 43 a 54 meses el 41 % y de 44 a 66 meses el 21%. Productos de la zona quinua, trigo, mellocos, ocas, habas, zanahoria, brócoli, remolacha, papas, mashua y choclos.

Preferencias por tipo de preparaciones, consumo de arroz el 68 %, empanadas de harina el 55%, sándwiches el 52%, con el mismo porcentaje las sopas y bebidas 50%.

La aceptabilidad de las alternativas gastronómicas determinó una preferencia por las bebidas con un porcentaje del 91%, seguido de las mermeladas en un porcentaje del 89%, los postres 87%, las ensaladas 83% y por último las sopas y los platos fuertes 81%.

Se recomienda aplicar la propuesta gastronómica para los escolares utilizando los productos autóctonos de la zona, ya que ofrece una variedad de platos para mejorar la alimentación de los niños/as especialmente, de los menores de 5 años.

SUMMARY

This is a non-experimental-cross alternative-gastronomy investigation to improve the MIESS-INNFA daycare center menu from the Colta Canton. Children, cooks, and technicians were surveyed with a 149-children sample to identify socio - demographic features, food preferences, zone products and alternative- gastronomy acceptance.

The results were as follow: socio-demographic features, boys 46% and girls 54% 30-42 month old children 38% 43-to – 54 month old children 41% and –to- 66 month old children 41% and 44-to-66 month old children 21%. The zone products are wheat, melloco, potato, mashua and corn.

Preferences for type of recipe: rice consumption 68% flour empanada 55% sandwiches 52% soups and drinks with 50%.

The alternative- gastronomy acceptance determined the following preferences in order of acceptance: drinks 91% jams 89%, desserts 87%, salads 83% and finally soups and entrees with 81%.

It is recommended to apply this gastronomy proposal for school children using the native zone products because a wide variety of dishes can be prepared to improve children nutrition especially children under five years old.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS.	4
A. GENERAL	4
B. ESPECÍFICOS	4
III. MARCO TEÓRICO.	5
A. GASTRONOMÍA	5
1. Gastrónomo	6
B. CARACTERÍSTICAS SENSORIALES	6
1. El Olor	7
2. El Aroma	8
3. El Gusto	8
4. El Sabor	8
5. La Textura	9
6. Vista	9
C. LA NUTRICIÓN	10
1. Nutrición Infantil	11
2. Alimentación en la Etapa de Crecimiento	12
3. Objetivo de la Nutrición	12
E. MENÚ ESCOLAR	14
A. Menú	14

B. Alimentación y Nutrición-----	14
C. Alimentos para niños-----	15
F. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES PARA NIÑOS -----	16
1. Energía-----	17
2. Proteínas -----	18
3. Hidratos de Carbono -----	18
5. Grasas -----	20
6. Vitaminas-----	20
G. RITMOS ALIMENTARIOS-----	211
1. El Desayuno -----	21
2. Almuerzo -----	21
3. Merienda-----	22
H. RESEÑA HISTÓRICA DEL CANTÓN COLTA-----	22
1. Características Sociales-----	244
2. La producción campesina tradicional del Cantón Colta-----	24
3. Quinua -----	25
4. Papa -----	266
5. Cebada-----	26
6. Melloco-----	26
7. Oca-----	277
8. Habas -----	28
9. Mashua -----	28

10.Choclo -----	29
I PRUEBAS HEDÓNICAS-----	30
1. CLASIFICACIÓN-----	30
IV.METODOLOGÍA-----	34
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -----	43
VI.CONCLUSIONES. -----	577
VII.RECOMENDACIONES. -----	58
VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. -----	59
IX.ANEXOS-----	64
A. ENCUESTA-----	65
B. FLUJOGRAMA DE PROCESOS-----	67
C. RECETAS ESTANDAR-----	75

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO	PÁGINA
1. Alimentos ricos en Carbohidratos	19
2. Escala de preferencias	33
3. Distribución porcentual de las preferencias según tipo de preparaciones. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS- INFA del Cantón Colta 2011	45
4. Distribución porcentual de las preferencias según productos de la zona. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS- INFA del Cantón Colta 2011	47
5. Distribución porcentual según sabor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.	49
6. Distribución porcentual según olor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.	51

- 7.** Distribución porcentual según color de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011. **53**

- 8.** Distribución porcentual según textura de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011. **55**

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	PÁGINA
1. Pirámide de alimentos para niños	15
2. Clasificación de las vitaminas	20
3. Imagen del Cantón Colta	22
4. Feria del Cantón Colta (Villa la unión)	24
5. Productos autóctonos del Cantón Colta	24
6. Escala hedónica de Caritas	32
7. Distribución porcentual según edad. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INFA del Cantón Colta 2011	43
8. Distribución porcentual según género. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INFA del Cantón Colta 2011	44
9. Distribución porcentual de las preferencias según tipo de preparaciones. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INFA del Cantón Colta 2011	45
10. Distribución porcentual de las preferencias según productos de la zona. Niños que acuden a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.	47
11. Distribución porcentual según sabor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que acuden a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.	49

- 12.** Distribución porcentual según olor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que acuden a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011. **51**
- 13.** Distribución porcentual según color de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que acuden a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011. **53**
- 14.** Distribución porcentual según textura de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que acuden a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011. **55**

I. INTRODUCCIÓN

La aparición de las guarderías tuvieron lugar en Europa en el inicio del siglo XIX como respuesta al incremento del trabajo de las mujeres en la industria. La ausencia de muchas madres de sus viviendas dificultaba la atención de los bebés, lo que provocó que una enorme variedad de instituciones caritativas se ocuparan de ellos mientras las madres trabajaban.

El primer nombre conocido por su actividad en este campo fue el del filántropo francés Jean Baptiste Firmin Marbeau, quien en 1846 fundó el Crèche (del francés 'cuna'), con el objetivo de cuidar de los niños. En muy poco tiempo, las guarderías aparecieron en numerosas partes de Francia y en otros países europeos. Muchas de ellas eran subvencionadas total o parcialmente por las administraciones locales y estatales; además, se instalaron guarderías en las fábricas lo que permitió a las mujeres poder utilizar breves tiempos durante el trabajo para atender a sus bebés.

En el Ecuador la primera Institución de cuidados de menores y desarrollo Infantil es el INNFA (Instituto Nacional del Niño y la Familia), fundada en 1959. Es una entidad del Estado que atiende a niños y niñas en sus diversas áreas: educación, salud, alimentación etc.

En la actualidad el Ecuador es un país en crecimiento, en el cual sus habitantes llevan un ritmo de vida en ocasiones muy agitado y por lo tanto cuentan con un tiempo muy limitado, lo que ocasiona dificultad y stress en la mayoría de ellos, causando tensión por todas las cosas y compromisos que deben realizar y cumplir, afectando esto principalmente a aquellas personas que tienen hijos, ocasionando que en aquellos momentos que tienen libre para ellos o planeados

para alguna actividad, ésta se vuelva más estresante y tensa debido a que no tienen con quien dejar a sus niños.

Los Centros de Sabiduría Infantil (CSI) prestan servicios en atención a niños y niñas de 2 años 6 meses a 5 años 6 meses de edad, de las nacionalidades y pueblos indígenas, afro ecuatorianos y montubios, tanto del sector rural como del sector urbano su objetivo primordial es valorar, rescatar y fortalecer los conocimientos ancestrales, cuyas familias se encuentran en situación de pobreza o que sus trabajos no les permiten estar con sus hijos. Los pequeños son atendidos en nutrición, salud y educación inicial, que es el primer nivel del sistema educativo, cuya finalidad es facilitar y mediar la formación integral del niño o niña, apoyando su desarrollo y crecimiento a través de distintos programas y estrategias convencionales y no convencionales

El problema permanente en estos centros es la falta de capacitación en el área de Nutrición y Gastronomía ya que el menú no se realiza acorde a la edad de los niños, estos son elaborados por personas inexpertas sin previa planificación; y sin tomar en cuenta una combinación adecuada de los alimentos en lo que se refiere a una variación de colores y sabores.

La falta de conocimiento en la higiene y manipulación de alimentos por parte de las personas que preparan la comida es un problema que afecta directamente a los niños ya que son los que ingieren los alimentos y podrían sufrir varias enfermedades, desde una infección hasta una intoxicación grave, ya que los niños por su corta edad son más propensos a contraer cualquier tipo de enfermedades.

Se han elaborado alternativas gastronómicas con productos propios de la zona, tales como; sopas, platos fuertes, ensaladas, postres, mermeladas y bebidas,

con el afán de mejorar la calidad de la alimentación de los niños y niñas. Se tomaron como parámetros para la estandarización de recetas tiempo de cocción, peso de la porción, características organolépticas, y costo de cada una de las preparaciones.

II. OBJETIVOS.

A. GENERAL

- Proponer Alternativas Gastronómicas Sensorialmente Agradables para mejorar el menú escolar en los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-NNFA del Cantón Colta.

B. ESPECÍFICOS

- Conocer las características demográficas de los niños.
- Determinar las preferencias alimentarias según tipo de preparaciones de los niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil.
- Identificar el tipo de alimentos propios de la zona para incorporarlos al menú que consumen los niños en el Centro de Sabiduría Infantil.
- Determinar la aceptabilidad de las Alternativas Gastronómicas propuestas.
- Socializar la propuesta con las autoridades, empleados y padres de familia de los Centros de Sabiduría Infantil.

III. MARCO TEÓRICO

A. GASTRONOMÍA

La gastronomía es la conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias.¹

Pero también podemos observar, que la gastronomía, no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Ya que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de un país. Por lo mismo es que podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, peruana, etc. Todas cuales, se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino que también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Platos que han logrado imponerse, en los distintos paladares nacionales.

Es por todo aquello, que existen estudios de gastronomía, los cuales se ven reflejados en diversa literatura. Y es que en la gastronomía, uno puede ver una gran gama de elementos o materias, las cuales confluyen dentro del término. Podemos señalar a la historia, la sociología, la antropología, diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la agronomía, etc. Todos elementos o materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual, con el paso de los siglos, va dando forma a la gastronomía típica de aquel país o región.

Se sabe que existen estudios de gastronomía, que datan del siglo XIX, incluso antes. Los cuales no se reducían a transcribir de manera sistemática, varias recetas. Sino que un estudio más acabado acerca de la comida como tal.

1. 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. 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 comida²

B. CARACTERÍSTICAS SENSORIALES

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos, etc., por medio de los sentidos

La evaluación sensorial es innata en el hombre ya que desde el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él, si le gusta o disgusta, y describe y reconoce sus características de sabor, olor, textura etc.

El análisis sensorial se realiza a través de los sentidos. Para este caso, es importante que los sentidos se encuentren bien desarrollados para emitir un resultado objetivo.

El análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento. La herramienta básica o principal para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas, el instrumento de medición es el ser humano, ya que el ser humano es un ser sensitivo, sensible, y una máquina no puede dar los resultados que se necesitan para realizar una evaluación efectiva.

Para llevar a cabo el análisis sensorial de los alimentos, es necesario que se den las condiciones adecuadas (tiempo, espacio, entorno) para que éstas no influyan de forma negativa en los resultados, los catadores deben estar bien entrenados, lo que significa que deben de desarrollar cada vez más todos sus sentidos para que los resultados sean objetivos.

En general el análisis se realiza con el fin de encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor, buscando también la calidad, e higiene del alimento para que tenga éxito en el mercado³

1. El olor

Es la percepción por medio de la nariz de sustancias volátiles liberadas en los alimentos; dicha propiedad en la mayoría de las sustancias olorosas es diferente para cada una. En la evaluación de olor es muy importante que no haya contaminación de un olor con otro, por tanto los alimentos que van a ser evaluados deberán mantenerse en recipientes herméticamente cerrado

2. El aroma

Consiste en la percepción de las sustancias olorosas y aromáticas de un alimento después de haberse puesto en la boca. Dichas sustancias se disuelven en la mucosa del paladar y la faringe, llegando a través del Eustaquio a los centros sensores del olfato. El aroma es el principal componente del sabor de los alimentos, es por eso que cuando tenemos gripe o resfriado el aroma no es detectado y algunos alimentos sabrán a lo mismo. El uso y abuso del tabaco, drogas o alimentos picantes y muy condimentados, insensibilizan la boca y por ende la detección de aromas y sabores.

3. El Gusto

El gusto o sabor básico de un alimento puede ser ácido, dulce, salado, amargo, o bien puede haber una combinación de dos o más de estos. Esta propiedad es detectada por la lengua.

4. El Sabor

Esta propiedad de los alimentos es muy compleja, ya que combina tres propiedades: olor, aroma, y gusto; por lo tanto su medición y apreciación son más complejas que las de cada propiedad por separado. El sabor es lo que diferencia un alimento de otro, ya que si se prueba un alimento con los ojos cerrados y la nariz tapada, solamente se podrá juzgar si es dulce, salado, amargo o ácido. En cambio, en cuanto se perciba el olor, se podrá decir de qué alimento se trata. El sabor es una propiedad química, ya que involucra la detección de estímulos disueltos en agua aceite o saliva por las papilas gustativas, localizadas en la superficie de la lengua, así como en la mucosa del

paladar y el área de la garganta. Estas papilas se dividen en 4 grupos, cada uno sensible a los cuatro sabores o gustos.

Por ello es importante en la evaluación de sabor la lengua del catador esté en buenas condiciones, además que no tenga problemas con su nariz y garganta.

5. La Textura

Es la propiedad de los alimentos apreciada por los sentidos del tacto, la vista y el oído; se manifiesta cuando el alimento sufre una deformación. La textura no puede ser percibida si el alimento no ha sido deformado; es decir, por medio del tacto podemos decir, por ejemplo si el alimento está duro o blando al hacer presión sobre él. Al morderse una fruta, más atributos de textura empezarán a manifestarse como el crujido, detectado por el oído y al masticarse, el contacto de la parte interna con las mejillas, así como con la lengua, las encías y el paladar nos permitirán decir de la fruta si presenta fibrosidad, granulosidad, etc.

6. Vista

Es el sentido humano más perfecto y evolucionado. El órgano receptor es el ojo o globo ocular, órgano par alojado en las cavidades orbitarias.

La vista es el sentido que nos permite percibir la forma de los objetos a distancia, y también su color. La luz que llega de ellos es captada por una capa sensible, la retina, que manda la imagen al cerebro para ser interpretada.

Es un órgano casi esférico, de unos 24 mm de diámetro, que está dividido en dos cámaras: la anterior o frontal, que es la menor, y la posterior, que

constituye la mayor parte del globo ocular. Existen dos capas que lo recubren en su totalidad: la esclerótica y la coroides.³

C. LA NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece.

La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencia de la ingestión de estos nutrientes.

Es importante el concepto de nutrición de alimentación, ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo.⁴

La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.⁵

1. Nutrición Infantil

Lo primero que destacan los investigadores y expertos, es que tenemos que conseguir que la comida de los niños, sea lo más variada posible, incorporando diferentes alimentos para una correcta alimentación. De esta manera, no solo será nutritiva, sino que además conseguiremos que no sea aburrida para ellos, al romper con la monotonía.

Se sugieren varias formas divertidas de presentarla, como por ejemplo, en vez de los sándwich cuadrados que normalmente se preparan, es aconsejable darles diferentes formas, que puedan resultar atractivos a los más pequeños. Lo mismo debemos hacer con la fruta, ya que los niños comen más de este alimento, cuando está partida en trozos pequeños, en vez de presentarle la pieza de fruta tal cual.

En cuanto a los dulces, los expertos aconsejan sobre todo, aquellos que solo están cubiertos de chocolate y otras sustancias, que son lo más atractivos para los niños. Evidentemente enmarcados dentro de una variedad en los alimentos que ingieren

Es también muy importante pedir consejo a los más pequeños, cuando se elabora su comida, ya que se consigue hacerles cómplices de su alimentación. Al hacer que tome decisiones sobre la comida, se consigue además que aprenda la necesidad y la importancia de la correcta alimentación.

Si seguimos estas recomendaciones, el niño no solo estará bien alimentado, sino que aprenderá de los diferentes sabores que va descubriendo, la

importancia de diversificar su alimentación desde pequeño. Algo que será sin duda, muy importante para su normal desarrollo, a medida que va creciendo⁵

2. Alimentación en la Etapa de Crecimiento

Los niños la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental.

La nutrición es un proceso complejo que comprende el conocimiento de los mecanismos mediante los cuales los seres vivos utilizan e incorporan los nutrientes, para desarrollar y mantener sus tejidos y obtienen la energía necesaria para realizar sus funciones⁶

3. Objetivo de la Nutrición

La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental mantener el organismo en un estado de salud óptimo. Además, debe asegurar la perpetuidad de la especie sin degeneraciones de ningún tipo. Permitir el rendimiento básico de todas las nobles actividades que se pueden esperar del ser humano.

En el niño debe posibilitar el desarrollo normal y armonioso de cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades. La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la

simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo.

Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.

Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que

depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado. ⁷

D. MENÚ ESCOLAR

A. Menú

El menú es el punto de partida y la meta de todo servicio de alimentación. El menú o producto primario del subsistema de mercadeo de servicio de alimentación, es la lista de preparaciones que constituyen una comida de acuerdo, a la definición dada por el diccionario Larousse. ⁸

B. Alimentación y Nutrición

Alimentación.- Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento. La nutrición se puede dividir en autótrofa y heterótrofa.

Nutrición.- Ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de

tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo. No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como escolares y adolescentes.⁹

Gráfico: 1 Pirámide de alimentos para niños



Fuente: <http://www.bebesymas.com>

C. Alimentos para niños

Una alimentación sana es una alimentación variada y los padres y los Centros de Sabiduría Infantil son los encargados de inculcarles a los niños una buena conducta alimentaria.

Los cinco grupos de alimentos que conforman la pirámide deben formar parte de las comidas diarias de niños de entre 18 meses y 5 años. Tomando en cuenta que una alimentación correcta es aquella que:

- ❖ Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos

- ❖ Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- ❖ Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- ❖ Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo. El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición o problemas como la obesidad. ¹⁰

F. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES PARA NIÑOS

Los requerimientos nutricionales se satisfacen gracias a la incorporación de los nutrientes contenidos en los distintos alimentos. Los nutrientes son los siguientes: proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas y sales minerales.

Las proteínas son importantes porque contribuyen al crecimiento del niño, ayudando en el crecimiento celular y su supervivencia. Las proteínas no pueden ser sintetizadas en su totalidad por el organismo humano, por lo que deben de ser aportadas por la dieta

Los hidratos de carbono son fuentes importantes de energía. Pueden ser de dos tipos: simples y complejos. Los azúcares son hidratos de carbono simples, y los almidones y las fibras son complejos. La lactosa, se encuentra presente en casi todos los tipos de leche, y es posiblemente el hidrato de carbono más consumido por el niño, en su cuerpo se transforma en glucosa, que es una fuente importante de energía.

Las grasas y el colesterol se recomienda que formen parte únicamente del 30% del total de la dieta del niño mayor de 2 años. De esta el 10% se recomienda que sea grasa saturada, el 10% mono insaturada y el resto de grasas poliinsaturadas.

La fibra no se absorbe, regula la mecánica y el tracto digestivo, es eficaz en la prevención de enfermedades degenerativas y cardiovasculares, elimina gases y ácidos en el colon e intestino, retiene agua, favorece el tránsito digestivo, proporciona sensación de saciedad, regula el colesterol y disminuye la absorción de glucosa.

Son fuentes de fibra los cereales (especialmente los no refinados o integrales), las frutas sobre todo en la piel, verduras y hortalizas, legumbres, harina de salvado y pan integral.¹¹

1. Energía

La energía es la esencia de la vida. El cuerpo necesita energía para vivir y la obtiene de los alimentos que ingerimos en cada comida por tal motivo los niños necesitan estar bien alimentados ya que ellos se encuentran en constante actividad física. Además de energía, el organismo necesita otros nutrientes como son las vitaminas y los minerales y estos también forman parte de los alimentos. Sin embargo tanto vitaminas como minerales.¹²

2. Proteínas

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponde a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. Los alimentos ricos en proteínas de origen animal son:

- Leche y derivados
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos/ charcutería
- Huevos
- Pescados
- Mariscos

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- Cereales: trigo, arroz, maíz
- Patata, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimiento, tomate

Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.¹³

3. Hidratos de Carbono

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los

alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos. ¹⁴

Los carbohidratos son la más importante fuente de energía en el mundo. Representan el 40-80% del total de la energía ingerida, dependiendo, claro está, del país, la cultura y el nivel socioeconómico.

Los carbohidratos son compuestos orgánicos compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno en una relación 1:2:1 respectivamente. Su fórmula química es $(CH_2O)_n$, donde la n indica el número de veces que se repite la relación para formar una molécula de hidrato de carbono más o menos compleja.

Aunque todos ellos comparten la misma estructura básica, existen diferentes tipos de hidratos de carbono que se clasifican en función de la complejidad de su estructura química

Cuadro 1 Alimentos ricos en Hidratos de Carbono

Complejo	arroz, pan, pastas, patatas, legumbres
Simple	azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

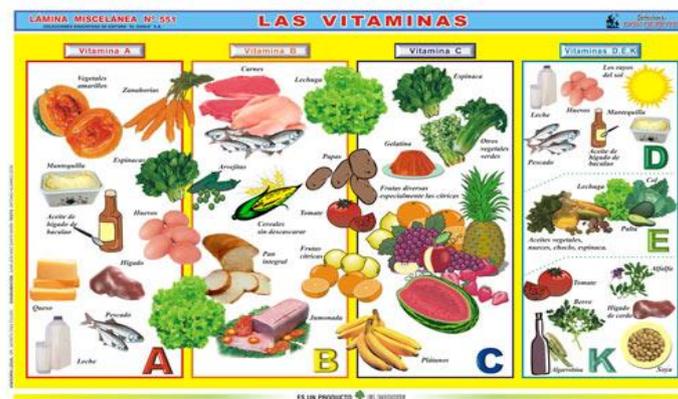
4. Grasas

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (mono insaturadas) sobre todo el aceite de oliva. El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.¹⁵

5. Vitaminas

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición. El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.¹⁶

Gráfico: 2 Clasificación de las vitaminas



Fuente: www.productoselparque.com

G.RITMOS ALIMENTARIOS

1. El Desayuno

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas

El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida.

En el caso del niño que va a los Centros de Sabiduría Infantil hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen apetito.

2. Almuerzo

En los hábitos alimentarios la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo.

Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar. Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas.

3. Merienda

La merienda suele ser muy bien aceptada por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos. La merienda no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena¹⁷

H. RESEÑA HISTÓRICA DEL CANTÓN COLTA

Gráfico: 3 Cantón Colta



Colta es un cantón de la Provincia de Chimborazo en el Ecuador. Se sitúa en una altitud promedio de 3.212 msnm. La temperatura media es de 12 °C. Su proximidad a la ciudad de Riobamba, está a solo 18 km, hace de ella una ciudad turística importante.

De la ciudad de Colta, sede administrativa del cantón homónimo son originarios personajes importantes en la historia del Ecuador, se destacan entre ellos: Condorazo; Duchicela el sabio Pedro Vicente Maldonado; Juan de Velasco; Isabel de Godín; Magdalena Dávalos.

En un valle verde y húmedo vivió una ciudad aborígen que se llamó Liribamba y que sucumbió en cenizas, cuando Rumiñahui la encendió para que los conquistadores ibéricos no hallaran nada de la grandeza de esta tierra. Sobre ese montón de escombros humeantes el Mariscal Don Diego de Almagro fundó El 15 de agosto de 1534, la primera ciudad española en el Reino de los Shyri-Duchicela con el castizo nombre de Ciudad de Santiago de Quito.

Sobre aquel notable solar quedaron restos de la primera ciudad que sus fundadores le denominaron Villa de Riobamba, hasta que fue elevada a la categoría de Corregimiento con el nombre de Villa de Villar Don Pardo, gracias a Martín de Aranda y Valdivia, precursor de la futura ciudad a la que se le concedió el Título de Ciudad Muy Noble y Leal de San Pedro de Riobamba¹⁸

1. Características Sociales

Gráfico: 4 Feria del cantón Colta (Villa la Unión)



Los habitantes del Cantón en un 70% son de raza indígena y el 30% restante son mestizos. El idioma predominante es el kichwa especialmente entre las mujeres, los jóvenes y adultos son bilingües.

La religión dominante aún es la católica, existiendo un 40% de evangélicos, siendo más evidente en el sector rural. La vestimenta utilizada por los hombres es: sombrero, poncho y en algunas comunidades zamarros; las mujeres utilizan: sombreros, anacos, bayetas fajas collares, cintas.¹⁹

2. La producción campesina tradicional del Cantón Colta

Gráfico: 5 Productos del cantón Colta



El cantón Colta es el que posee las relaciones de mayor intensidad: las explotaciones de auto subsistencia (2 -5) se vinculan mediante la producción de cebada y papa, las explotaciones farmer incorporan a estos dos la producción de cebolla. Las explotaciones minifundistas tienen una menor relación con el mercado y cuando ésta se realiza lo hace debido a los bajos precios en el mercado la mayoría de los agricultores regalan parte de la producción a sus familiares que ayudan a su cosecha.

La influencia de cada mercado y el precio de la papa influyen directamente en los precios de los demás tubérculos (oca, melloco, etc.). La presencia de la mashua en los mercados es mínima debido a la baja demanda del producto. El mantenimiento de los jardines de Tubérculos Andinos es importante sobre todo en la última etapa del cultivo, para disminuir la presencia de plagas que bajan su calidad²⁰

3. Quinoa

Posee cualidades superiores a los cereales y gramíneas. Se caracteriza más que por la cantidad, por la calidad de sus proteínas dada por los aminoácidos esenciales que constituye como: la isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalamina, treonina, triftofano, y valina. Es una de las principales fuentes de proteínas como se puede apreciar en los cuadros comparativos .la quinoa posee mayor contenido de minerales que los cereales y gramíneas, tales como fósforo, potasio, magnesio, y calcio entre otros minerales.²¹

4. Papa

Papa no es solo una delicia, es tan buena que constituye la primera comida que reciben los bebés, cuyo metabolismo está terminando de formarse y requieren un alimento de fácil digestión y con un alto índice glicémico (alimentos que se degradan rápidamente, se convierten en glucosa y se absorben)²²

5. Cebada

Cebada es un cereal de los conocidos como cereal de invierno, se cosecha en primavera (mayo o junio, en el hemisferio norte) y generalmente su distribución es similar a la del trigo. Se distinguen dos tipos de cebadas, la cebada de dos carreras o tremesina, y la cebada de 6 carreras o castellana. La tremesina es la que mejor actitud cervecera presenta. La cebada crece bien en suelos drenados, que no necesitan ser tan fértiles como los dedicados al trigo. El grano de cebada es de forma ahusada, más grueso en el centro y disminuyendo hacia los extremos. La cáscara de la cebada (en los tipos vestidos), protege el grano contra los depredadores y es de utilidad en los procesos de malteado y cervecería. Representa un 13% del peso del grano oscilando de acuerdo al tipo, variedad del grano y latitud de plantación.²³

6. Melloco

El Melloco (*Ullucustuberosus* Loz.), en el Ecuador es el segundo tubérculo en importancia luego de la papa. Es parte de la alimentación de la población ecuatoriana de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agrícolas de los pequeños agricultores de la Zona Andina (Sierra). A

pesar de esto no es considerado como un cultivo principal, es manejado como especie de importancia secundaria, mantenida por los pequeños o medianos productores, los mismos que ofrecen los excedentes de producción a los intermediarios, quienes venden en los centros de consumo de las principales ciudades del país como Guayaquil, Quito, Cuenca y demás capitales de provincia.

El Programa de Cultivos Andinos de INIAP, ha realizado una serie de investigaciones y pruebas agronómicas con el objetivo de generar un paquete tecnológico mínimo para el manejo del cultivo y al mismo tiempo seleccionar clones promisorios que puedan ser presentados como variedades mejoradas.²⁴

7. Oca

La planta florece en verano; las inflorescencias se separan en dos cimbras con cuatro o cinco flores. Éstas son pequeñas, con un cáliz formado por cinco sépalos, y una corola de cinco pétalos de color amarillo dorado. La flor cae normalmente poco después de abrirse, por lo que rara vez produce fruto; cuando lo hay es una cápsula que contiene dos o tres semillas. La polinización es cruzada.

En el otoño, respondiendo a la menor provisión de energía solar dada por el acortamiento de los días, la planta comienza a producir los tubérculos, que crecerán lentamente hasta la primavera, que es la época ideal para la cosecha; éstos tienen la forma y el tamaño de un huevo de paloma, y son el resultado del engrosamiento de los estolones producidos en las yemas axilares de los nudos del tallo. Las variedades andinas originales varían en color desde el negro azulado al blanco; la variedad introducida en Nueva Zelanda en 1860,

popular allí desde entonces, es de un color rosa carne uniforme. Todas ellas muestran yemas claramente marcadas.

En las zonas tropicales, donde el acortamiento de los días no es lo suficientemente apreciable, se intensifica el crecimiento del follaje de la planta y los tubérculos producidos menores. Inversamente, en climas propensos a las heladas tempranas, la planta puede morir antes de haber desarrollado una raíz lo suficientemente suculenta; sin embargo, resiste bien los inviernos crudos una vez ha desarrollado adecuadamente el tubérculo.²⁵

8. Habas

Semillas inmaduras se consumen como legumbre o secas como menestra. En algunas preparaciones suelen prepararse estofadas: un ejemplo son los michirones. Son ricas en carbohidratos y proteínas. A medida que maduran endurecen y ganan en almidón, por lo que se deben recolectar antes de su maduración. El filum de color oscuro o negro indica que ya no es recomendable para consumo humano. Los meristemas de *vicia faba* son utilizados en análisis de toxicología, para el estudio de agentes tóxicos y genotóxicos.²⁶

9. Mashua

Es una planta originaria de los Andes centrales, probablemente en las mismas zonas donde se originó la papa. En el Perú ha sido cultivada desde épocas preincaicas y numerosas culturas. Crece en forma silvestre o cultivada en la cordillera de los Andes desde Colombia hasta Argentina, en altitudes que van desde el nivel del mar hasta los 4,000 m. Hoy ha sido introducida con éxito a

Nueva Zelanda. Cerca de los 3,000 msnm se encuentran especies silvestres de mashua que podrían ser los ancestros de las variedades que hoy se conocen.

La mashua es una planta de fácil cultivo que puede ser cosechada a los 6 u 8 meses de su siembra, y está asociada a la pobreza en vista que desarrolla en pisos latitudinales elevados. Crece en suelos pobres y no requiere del uso de fertilizantes ni pesticidas, es resistente a las heladas, y en estado natural es capaz de repeler insectos y nematodos.²⁷

10. Choclo

El choclo o el maíz es una planta gramínea de origen centroamericano, se cultiva en Europa por sus deliciosos y nutritivos granos de sus mazorcas. También se llama maíz al fruto de la Planta, se presenta con forma de espiga llena de granos carnosos amarillos o blancos y se la utiliza de diversas formas en la gastronomía americana.²⁸

En el caso del cantón Colta la producción de maíz, se destacan los crecimientos del 2011, tanto en la superficie sembrada como en el volumen de producción, que se ubicaría alrededor del 10% y 20%, respectivamente.

El choclo o el maíz es una planta gramínea de origen centroamericano, se cultiva en Europa por sus deliciosos y nutritivos granos de sus mazorcas. También se llama maíz al fruto de la Planta, se presenta con forma de espiga llena de granos carnosos amarillos o blancos y se la utiliza de diversas formas en la gastronomía americana.

I. PRUEBAS HEDONICAS

1. Clasificación

En primer lugar es necesario determinar si se desea evaluar simplemente la preferencia o grado de satisfacción (gusto o disgusto) o si también se quiere saber cuál es la aceptación que tiene el alimento entre los consumidores, ya que en este último caso los cuestionarios anexos a la cata deberán tener un conjunto de preguntas sobre la apreciación sensorial del alimento y otro destinado a conocer si la persona desearía o no adquirir el producto.

Para las pruebas afectivas es necesario contar con un mínimo de 149 niños catadores no entrenados, que han de ser consumidores habituales o potenciales - compradores del tipo de alimento en cuestión.

Existen tres grandes grupos de pruebas hedónicas, clasificadas según las características estudiadas, el tipo de pregunta o la validez temporal

a. Según la validez temporal

Es una de las clasificaciones más utilizadas ya que las valoraciones hedónicas dependen enormemente de la frecuencia de consumo. Distinguiremos: pruebas momentáneas y pruebas a largo plazo

Pruebas momentáneas: Ofrecen la apreciación hedónica en el momento de realizar la prueba, pero no informan sobre otros posibles efectos como el cansancio.

La prueba momentánea más común es la evaluación puramente hedónica. El sujeto debe expresar su opinión concerniente a un carácter agradable sobre escalas acotadas de tres puntos

- ✓ Me gusta mucho
- ✓ Me gusta poco
- ✓ No me gusta

Sólo puede usarse cuando la prueba está destinada a evaluar una o dos muestras.

También se pueden utilizar escalas de intervalo no estructuradas.

Ejemplo de formulario.

Nombre y apellidos..... Fecha..... N° muestra.....

Pruebe el producto que se presenta ante usted e indique el carácter agradable o desagradable en la escala



Muchas gracias por su colaboración

Un aspecto muy importante es la utilización de este tipo de ensayos con niños. Este sector presenta unas características muy especiales, es obvio que desde bebés tienen sus gustos y preferencias y ejercen un marcado peso sobre el consumo familiar. Una de las principales diferencias que presenta la investigación con niños es el tipo de escalas. Las más adecuadas son las

hedónicas de caritas, con distintas expresiones faciales que van desde el enfado (desagrado total) hasta la felicidad (agrado completo)

Gráfico: 6 Escala hedónica de caritas



Estas escalas también se han utilizado en personas adultas con dificultades para leer o simplemente para llamar su atención. En este caso se corre el riesgo de que no sean tomadas en serio, por lo que previo a su valoración se debe verificar la predisposición del personal a utilizarlas.

Anzaldúa-Morales (1994) verificó que los estudiantes de postgrado y el personal de laboratorios de control de calidad aceptaban sin problemas llevar a cabo las pruebas con este tipo de escalas, mientras que la población adulta en general mostró una actitud ambigua. Es posible, asimismo, adaptar la escala hedónica de 3 puntos a un lenguaje más cercano al público infantil.

Nombre y apellidos.....Fecha.....

Prueba el alimento y señala con una cruz cuál es tu opinión sobre el mismo

Cuadro: 2 Escala de preferencias

1.Me gusta Mucho	
2.- Me gusta poco	
3.- No me gusta	

Otra característica específica de las pruebas con niños es su escasa capacidad de concentración. Por ello el número de productos debe ser pequeño para no provocarles fatiga y desmotivación. También hay que tener cuidado con la codificación de las muestras, resulta más práctico utilizar claves de símbolos, figuras o puntitos de colores que números.

En algunos casos existe una mala aplicación de las escalas hedónicas. Cuando se le pide al catador valorar determinados atributos sensoriales las conclusiones pueden ser erróneas debido a una serie de problemas:

- ✓ Es difícil discriminar si la apreciación positiva del producto se debe a una u otra propiedad: la textura, el color o el aroma.
- ✓ Existen términos demasiado técnicos, difíciles de comprender por el catador no entrenado, tipo intensidad, aroma retro nasal.
- ✓ Resulta complicado discriminar qué aspectos sensoriales gozarán de mayor impacto entre los futuros consumidores.²⁹

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN

La investigación se realizó en los Centros de Sabiduría Infantil; Balda Lupaxi, Gatazo Elena. Gatazo Grande, Santa Lucia, Caritas Alegres que pertenecen al MIESS - INNFA del Cantón Colta, con una duración de seis meses empezando desde Abril hasta culminar en el mes de Octubre del 2011 aproximadamente.

B. VARIABLES

1. Identificación:

Covariable 1 o Principal	Covariable 2 o Secundaria
Alternativas	Características Demográficas
Gastronómicas	Preferencias Alimentarias
	Productos Alimenticios de la zona
	Aceptabilidad

2. Definición

ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS.- Las alternativas alimentarias, como cualquier conducta humana, han tratado de explicarse desde perspectivas fisiológicas, genéticas, psicológicas y socioculturales y a pesar de que se acepta que sus condicionantes

básicos son los órganos de los sentidos, las preferencias alimentarias exigen un análisis más amplio que considere factores del entorno traducidos en experiencias o eventos tanto individuales como grupales que son susceptibles de influir en ellas, como rechazo a probar nuevos sabores (neofobias), miedo a padecer enfermedades, asociaciones de experiencias agradables o desagradables relacionados con la alimentación y los alimentos; creencias, prejuicios, y conocimientos relacionados con la dieta ; imitación de grupo al que pertenece. ³⁰

CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS.-Las características socio demográfico de los individuos, como su edad, género, estado conyugal, color de la piel, nivel educacional, zona de residencia y participación en la actividad económica, condicionan su conducta frente a la necesidad de mejorar el menú que se da en los Centros de Desarrollo Infantil.³¹

PREFERENCIAS ALIMENTARIAS.-Juicios de valor influenciados tanto por los órganos de los sentidos como por las experiencias del sujeto o grupo, que conducen a seleccionar los alimentos que integrarán la dieta.³²

PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE LA ZONA.- en el Cantón Colta existe una gran variedad de productos cultivados tales como Maíz; Guagual. Maíz Suave, Maíz Dulce, Maíz Cao, Cebada de las diversidades como Franciscana, Común Dorada, Duchicela, entre las variedades nativas más comunes de Papas tenemos: Chola, Uvilla, Fruit ,Chaucha, Leona, Coneja; Quinoa de las variedades Hanzunga y Blanca; Trigo de tipo Turco y Chaucha;

Habas como Rojas, Grises, Tarugas y Nunya; variedad de Mashua así como Puzomashua y KilluMashua; Ocas tales como Blanca, Amarilla, Algodón y Hanzunga; Mellocos de la variedad Caramelo, Huevo de gallo, Rosado y Mixto

3. Operacionalización

VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR
Características Demográficas.		
Edad	Continua	2.6 a 3.6 años 3.7 a 4.6 años 4.7 a 5.6 años
Género	Nominal	Masculino Femenino
Preferencias por tipo de preparaciones <ul style="list-style-type: none">• Sopa• Arroz• Jugos• Bebidas• Ensaladas• Sánduches• Empanadas	Ordinal	Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta

<p>Preferencias por productos de la Zona</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinoa • Trigo • Mellocos • Ocas • Habas • Zanahoria amarilla • Brócoli • Remolacha • Papas • Mashua • Choclos 	<p>Ordinal</p>	<p>Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta</p>
<p>Aceptabilidad de las Alternativas Gastronómicas según tipo de preparación y Características organolépticas:</p> <p>Sabor Olor Color Textura</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Sopa Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta Plato Fuerte Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta Ensaladas Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta Postre Le gusta mucho Le gusta poco</p>

	Ordinal	No le gusta Mermeladas Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta Bebidas Le gusta mucho Le gusta poco No le gusta
--	---------	--

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental-transversal.

D. POBLACION, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO

1. Población Fuente:

- Niños y niñas que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil (Balda Lupaxi, Gatazo Elena, Gatazo Grande, Santa Lucia, Caritas Alegres) pertenecientes MIESS - INNFA en el Cantón Colta.

2. Población Elegible:

- Niños y niñas que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS - INNFA y que superan el número de 20.

3. Criterio de Elegibilidad:

- Criterio de Inclusión: Niños y niñas que puedan asistir con sus padres.

4. Criterios de Exclusión

- Niños y niñas que no se encuentren legalmente matriculados
- Niños y niñas que se encuentren enfermos en el momento de la investigación.

Dónde:	
n = Tamaño de la muestra	?
N = Población	242
e = error de estimación	0.05
Z = Nivel de confianza	1.96
P = probabilidad a favor	0.5
q = probabilidad en contra	0.5

Variable Cualitativa

Universo Finito

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

$$n = \frac{1.96^2 * 242(0.25)}{0.05^2 * 242 + 3.8416(0.25)}$$

$$n = 149 \text{ Encuestas}$$

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

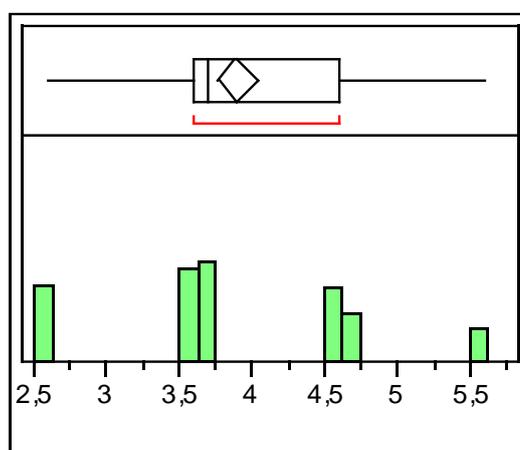
- Se utilizó el programa JMP versión 5 y la hoja electrónica Excel 2007 para los análisis estadísticos.
- Los valores de las variables: características demográficas, preferencias alimenticias por tipo de preparaciones y productos de la zona, así como aceptabilidad, se expresaron con gráficos de barras. Para las variables edad y género se utilizaron medidas de tendencia central como promedios y medianas, también se expresaron con medidas de dispersión como desviación estándar.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

A. CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS

1. Edad

Gráfico: 7 Distribución porcentual según edad. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA del Cantón Colta 2011.

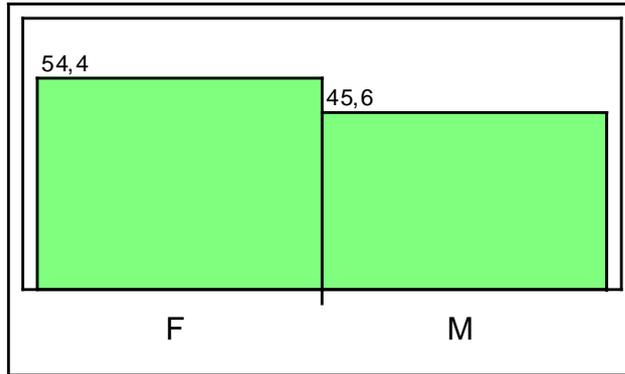


Valor máximo	5.6 años
Valor mínimo	2.6 años
Mediana	3.7 años
Promedio	4,041 años
Desviación estándar	0,8550657

En la población investigada la edad de los niños fue de 2.6 años de edad (como valor mínimo) y 5.6 años como valor máximo, la mediana fue de 3.9 años, un promedio de 4.041 y una desviación estándar de 0.85. Esta variable tuvo una distribución asimétrica con una desviación positiva a la derecha debido a que el promedio fue mayor a la mediana.

2. Género

Gráfico: 8 Distribución porcentual según género. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA del Cantón Colta 2011.



F: Femenino
M: Masculino

Género	Número	Porcentaje
Femenino	81	54.00%
Masculino	68	46.00%
Total	149	100.00%

En la población investigada el 54% de las encuestadas fueron niñas y el 46% fueron niños, lo que se corrobora en el CENSO DEL INEC 2010, en donde el porcentaje de mujeres fue mayor que el de los hombres.

En el Cantón Colta la población general es de 44.971 habitantes estos corresponden a 22.285 hombres y 22.686 mujeres que representa el 49% y el 51% respectivamente, este mismo comportamiento se apreció en los niños investigados.

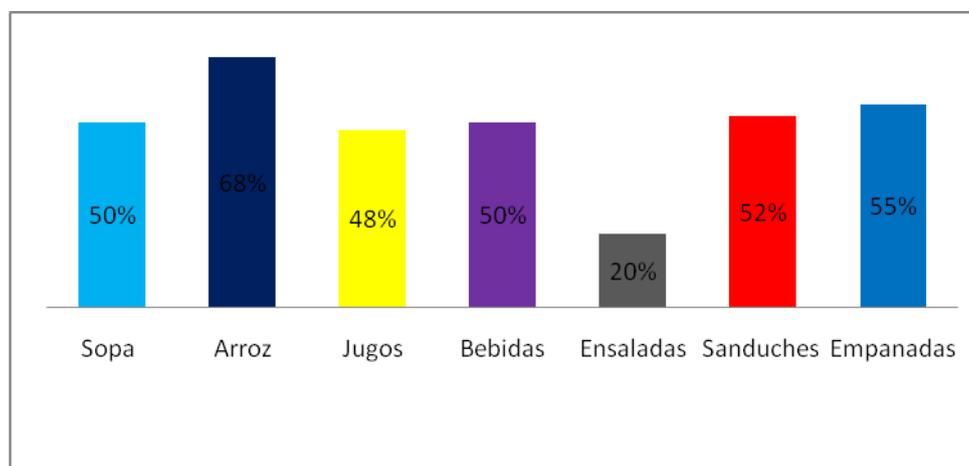
B. PREFERENCIAS ALIMENTICIAS

1. Tipo de Preparaciones

Cuadro: 3 Distribución porcentual de las preferencias según tipo de preparaciones. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS- INNFA del Cantón Colta 2011.

PREFERENCIAS POR PREPARACIONES	LE GUSTA MUCHO		LE GUSTA POCO		NO LE GUSTA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sopa	75	50%	43	29%	31	21%
Arroz	102	68%	30	20%	17	11%
Jugos	72	48%	47	32%	30	20%
Bebidas	75	50%	46	31%	28	19%
Ensaladas	30	20%	40	27%	79	53%
Sanduches	78	52%	43	29%	28	19%
Empanadas	82	55%	49	33%	18	12%

Gráfico: 9 Distribución porcentual de las preferencias según tipo de preparaciones. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS- INFA del Cantón Colta 2011.



De los niños que acuden a los Centros de Sabiduría Infantil, se evidenció que la mayoría prefiere; arroz (68%) empanadas (55%), sandwiches (52%) y por último y con el mismo porcentaje las sopas y bebidas (50%).

Además se pudo apreciar en el gráfico que a un porcentaje de 53 % de los niños investigados no les gustó las ensaladas, estas preparaciones en el centro investigado suelen ser repetitivas, lo que causa a los niños disgusto al momento de ingerirlas, además estos platos no tienen un adecuado contraste de sus aromas y colores desmotivando su consumo.

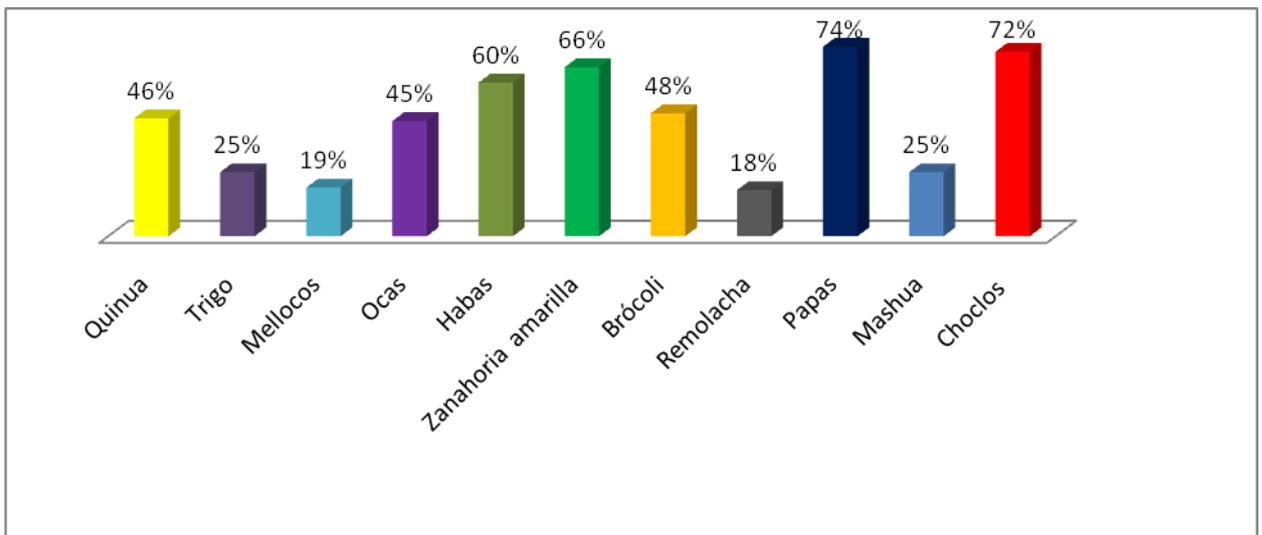
Es importante mencionar además que muchas veces las preparaciones no son consumidas en su totalidad por que las porciones alimenticias no están acorde a la edad de los niños investigados.

2. Productos de la zona

Cuadro: 4 Distribución porcentual de las preferencias según productos de la zona. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS- INNFA del Cantón Colta 2011.

PRODUCTOS DE LA ZONA	LE GUSTA MUCHO		LE GUSTA POCO		NO LE GUSTA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Quinoa	68	46%	32	21%	49	33%
Trigo	37	25%	69	46%	43	29%
Mellocos	28	19%	39	26%	82	55%
Ocas	67	45%	46	31%	36	24%
Habas	90	60%	35	24%	24	16%
Zanahoria	98	66%	28	19%	23	15%
Brócoli	72	48%	56	38%	21	14%
Remolacha	27	18%	63	42%	59	40%
Papas	110	74%	24	16%	15	10%
Mashua	38	25%	59	40%	52	35%
Choclos	108	72%	24	16%	17	12%

Gráfico: 10 Distribución porcentual de las preferencias según productos de la zona. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS- INFA del Cantón Colta 2011



En el Cantón Colta existe la producción de una gran variedad de productos agrícolas como quinua, trigo, mellocos, papas, entre otros.

De los productos cultivados en la zona los que más aceptación tuvieron por parte de la población investigada fueron la papa con un porcentaje de 74%, seguido del choclo (72%,) zanahoria (66%), y los de menos preferencia el melloco (55 %), así como al 40% de los niños investigados tampoco les agradó la remolacha.

Las combinaciones de los productos andinos en la preparación de los desayunos y almuerzos mejoran la alimentación de los niños, especialmente en los menores de cinco años, consumirlos garantiza su salud, su desarrollo físico y mental ³³

Estos productos son cosechados y comercializados en los mercados de las grandes ciudades.

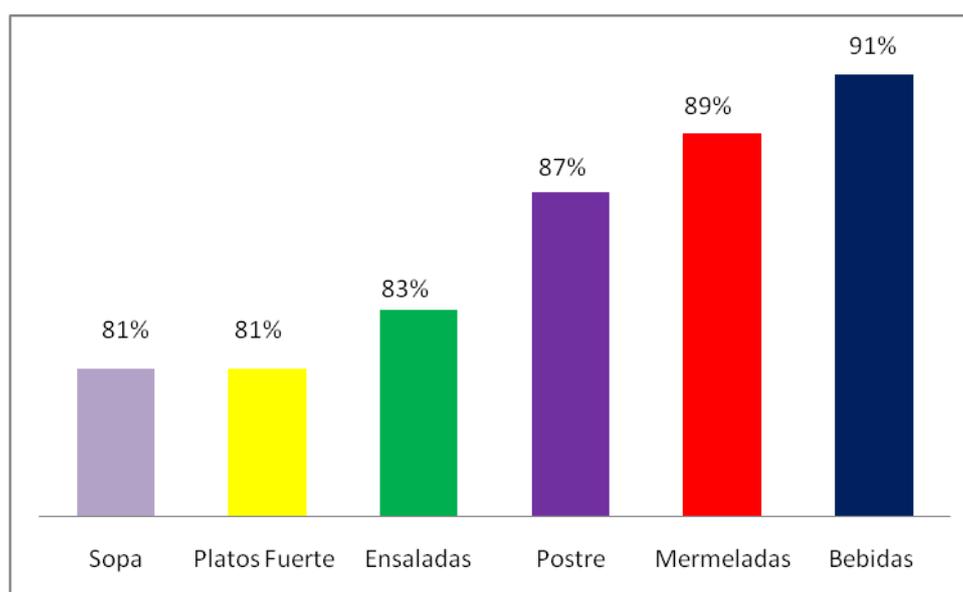
C. ACEPTABILIDAD DE LAS ALTERNATIVAS GASTRONOMICAS

1. Sabor

Cuadro: 5 Distribución porcentual según sabor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.

PREFERENCIAS	LE GUSTA MUCHO		LE GUSTA POCO		NO LE GUSTA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sopa	120	81%	25	17%	4	3%
Platos fuerte	120	81%	24	16%	5	3%
Ensaladas	123	83%	25	17%	1	1%
Postre	130	87%	15	10%	4	3%
Mermeladas	132	89%	15	10%	2	1%
Bebidas	136	91%	12	8%	1	1%

Gráfico: 11 Distribución porcentual según sabor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.



A los niños investigados les gustó mucho el sabor de las bebidas con un porcentaje del 91%, seguido de las mermeladas en un porcentaje del 89%, los postres 87%, las ensaladas 83% las sopas y los platos fuertes 81%.

Las bebidas ofrecidas fueron: colada de machica, quinua de guayaba y arroz de cebada con leche; las mismas se elaboraron previo mise en place de los ingredientes, control de temperaturas de cocción de los alimentos, y aplicación de técnicas gastronómicas. En el montaje de las bebidas se realizaron decoraciones infantiles tales como escarchados de azúcar en la parte superior de los vasos, decorados con caramelo, hojas de menta y yerbaluisa, estos dieron altura y color a las bebidas, los cuales llamaron la atención de los infantes y por ende dio como resultado que estas preparaciones fueran las más aceptadas

Las mermeladas (oca, mashua y de remolacha) y los postres tuvieron gran aceptabilidad ya que el dulce por naturaleza es lo que más les agrada a los niños, en la mermelada de remolacha se realizó una combinación con naranjilla lo cual dio un sabor ácido-agridulce que fue de entera satisfacción de los niños. Para el montaje de las preparaciones se utilizó como elementos decorativos hojas de especies aromáticas del sector como manzanilla, menta, tipo etc.

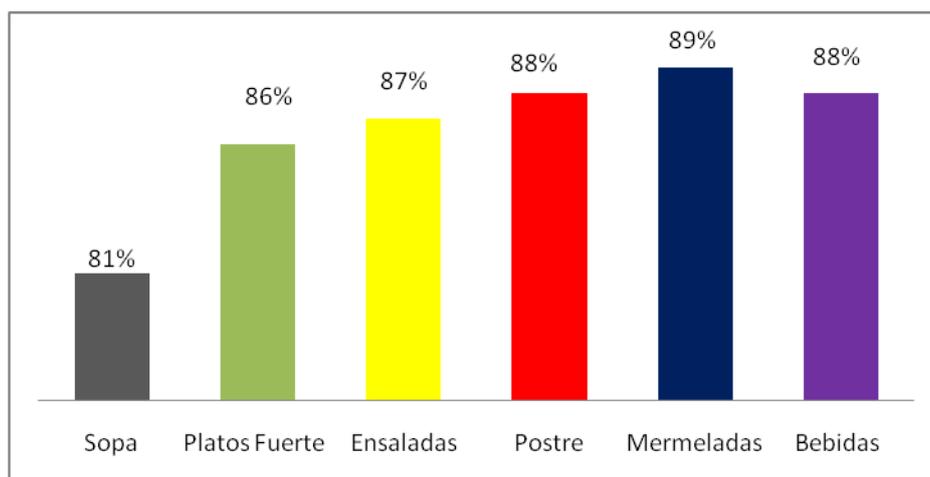
En los platos fuertes (pollo en salsa de choclos, rizoto de quinua, guisó de mellocos, timbal de quinua, pollo apanado con quinua) se utilizaron métodos y técnicas adecuadas de cocción de los alimentos por ende tuvieron gran aceptabilidad.

2. Olor

Cuadro: 6 Distribución porcentual según olor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.

PREFERENCIAS	LE GUSTA MUCHO		LE GUSTA POCO		NO LE GUSTA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sopa	120	81%	19	13%	10	7%
Platos fuerte	128	86%	20	13%	1	1%
Ensaladas	130	87%	18	12%	1	1%
Postre	131	88%	17	11%	1	1%
Mermeladas	132	89%	16	11%	1	1%
Bebidas	131	88%	15	10%	3	2%

Gráfico: 12 Distribución porcentual según olor de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011



De las preparaciones ofrecidas en los Centros de Sabiduría Infantil en orden de importancia se apreció que a los niños les gustó mucho el olor de las mermeladas (89%), seguidas por los postres (88%) bebidas (88%), ensaladas (87), platos fuertes (86%) y las sopas (81%)

Las mermeladas son una combinación de pulpa de frutas cocidas con azúcar y reducidas a puré. Se preparan en igual cantidad de azúcar y pulpa de fruta.

En la población investigada se estimó que a la mayoría de los niños, les agrado mucho el olor de las mermeladas y los postres por su aroma dulce y agradable ya que los niños están programados para tener un gusto dulce porque éste satisface una necesidad biológica que los empuja hacia fuentes de energía ³³

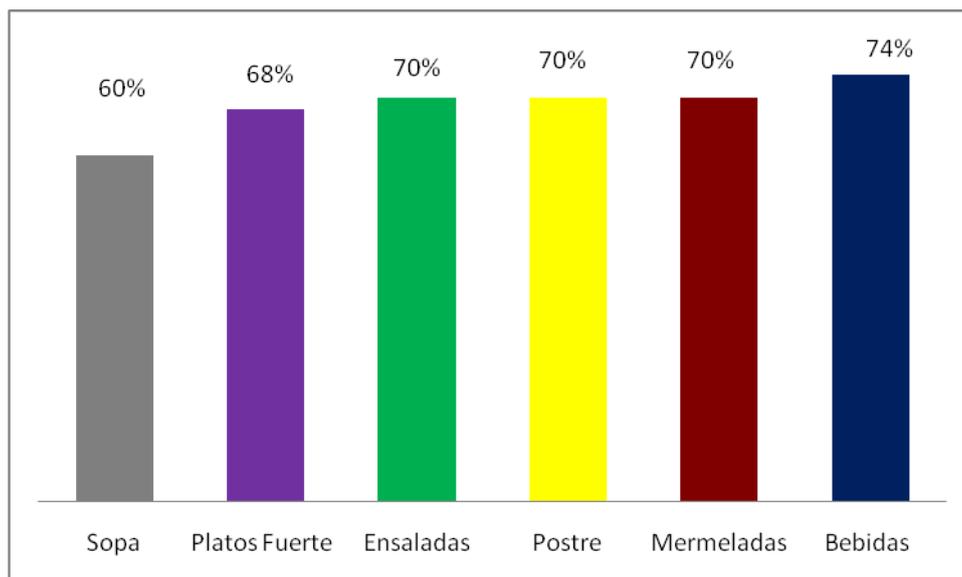
Las sopas obtuvieron menos acogida (13% les gusto poco y 7% no les gusto) este comportamiento podría ser por la utilización de las hojas de quinua frescas para la realización de la crema, lo que dio un olor fuerte a la misma que no resultó tan agradable para los niños.

3. Color

Cuadro: 7 Distribución porcentual según color de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.

PREFERENCIAS	LE GUSTA MUCHO		LE GUSTA POCO		NO LE GUSTA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sopa	90	60%	45	30%	14	9%
Platos fuerte	102	68%	37	25%	10	7%
Ensaladas	104	70%	37	25%	8	5%
Postre	105	70%	40	27%	4	3%
Mermeladas	104	70%	39	26%	6	4%
Bebidas	110	74%	30	20%	9	6%

Gráfico: 13 Distribución porcentual según color de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011



Los niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil manifestaron su preferencia por el color de las bebidas en un 74%, por las mermeladas, ensaladas y postres 70%, platos fuertes 68% y por las sopas un 60%.

El color de las bebidas fue de gran agrado para la población investigada, ya que se realizó una combinación de colores con los ingredientes principales y con los elementos decorativos los cuales dieron un resultado aceptable y por ende las bebidas vuelven a ser el tipo de preparaciones que más aceptabilidad tuvieron.

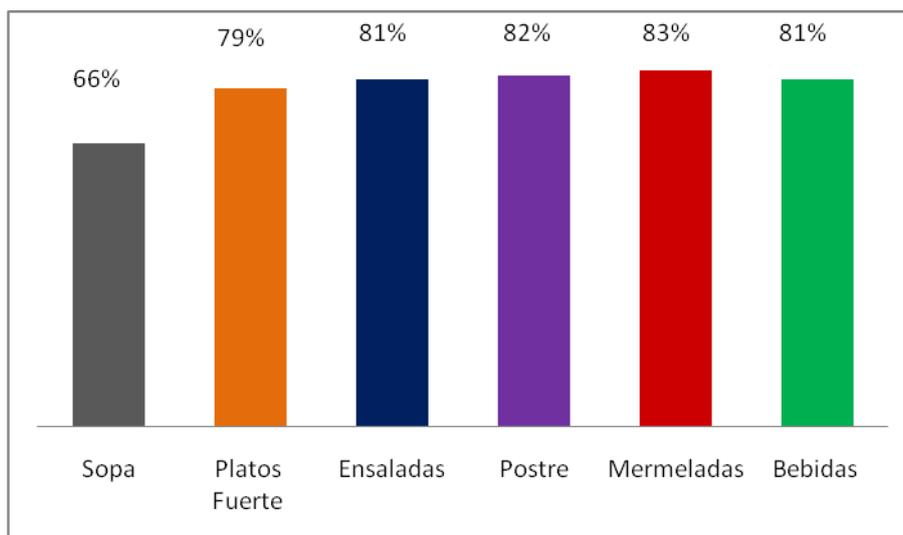
La sopa sigue siendo la menos apetecida por el Sabor, Olor y Color según reflejaron los gráficos N° 11,12 y 13.

4. Textura

Cuadro: 8 Distribución porcentual según textura de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.

PREFERENCIAS	LE GUSTA MUCHO		LE GUSTA POCO		NO LE GUSTA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sopa	98	66%	45	30%	6	4%
Platos fuerte	118	79%	21	14%	10	7%
Ensaladas	120	81%	23	15%	6	4%
Postre	122	82%	25	17%	2	1%
Mermeladas	124	83%	25	17%	0	0%
Bebidas	120	81%	23	15%	6	4%

Gráfico: 14 Distribución porcentual según textura de las Alternativas Gastronómicas ofertadas. Niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIESS-INNFA Cantón Colta 2011.



En cuanto a la textura de los platos ofertados las preparaciones que más les gustaron a los niños investigados fueron; mermeladas en un porcentaje del 83%, seguido de los postres al 82%, las ensaladas y bebidas en un porcentaje de 81%, platos fuertes 79%, y finalmente la sopa en un porcentaje de 66%.

Las mermeladas son las que mayor aceptabilidad tuvieron según las características organolépticas, en cambio las sopas fueron los de menor aceptabilidad, como ya se anotó anteriormente.

VI. CONCLUSIONES.

- En la población investigada se observó un valor mínimo de 2.6 años de edad y un máximo de 5.6 con una mediana de 3.9 años, un promedio de 4.041 y una desviación estándar de 0.85.
- La población investigada estuvo conformada por 149 niños y niñas representado el 54% al género femenino y el 46% al género masculino.
- El arroz fue el tipo de preparación que mayor preferencia registró en los niños (68 %), seguidos por las empanadas (55%), y finalmente los sandwiches (52%)
- De la investigación realizada en los Centros de Sabiduría los productos que más preferencia tuvieron por los niños fueron; la papa con un porcentaje de 74%, seguido del choclo (72%), zanahoria (66%), habas (60%), brócoli (48%), quinua (46%), ocas (45%), trigo y mashua 25%, y finalmente los mellocos con el 19%

VII. RECOMENDACIONES.

- El menú que se elabora en los Centros de Sabiduría Infantil debe ser realizado por una persona o técnico que sea creativo y muy meticuloso, debido a que como se analizó, los niños requieren un cuidado en las preparaciones que van desde mantener una higiene personal adecuada, tener la materia prima en óptimo estado, mantener limpias las áreas de cocción y preparación de alimentos y controlar adecuadamente las temperaturas de cocción de las preparaciones.
- Al ser los niños los principales consumidores de las alternativas gastronómicas generadas con alimentos tradicionales, es ineludible que las recetas sean servidas utilizando tonos llamativos que decoren el plato, pueden ser frutas, u otros elementos decorativos como hojas o dulces que llamen la atención de los niños.
- Dar a conocer a los programas sociales que existen alternativas con productos cultivados en las propias zonas que pueden ayudar en su seguridad alimentaria y contribuir económicamente al desarrollo de su comunidad

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **TEJADA DOLLY, B.** Administración Servicios de Alimentación
Zaragoza. Segunda edición 1994. 149p (1)
- **MARTÍNEZ MONZÓ, J.** Nutrientes, alimentación y nutrición, equilibrio
Alimentario, necesidades energéticas, menús y raciones.
148 (5)
- **DELLA ROCA, J** Ingeniería y tecnología de alimentos
Preparación, recetas, menú 1990. 23 p (8)
- **OROZCO LEMA. J.N** Alternativas Alimentarias en Base a
Productos Tradicionales para Escolares del Área de
Influencia del Proyecto Runa Kawsay. Tesis de Grado
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Facultad de
Salud Pública Riobamba 2009 (29)
- **HERRERA REMACHE. M.J** Propuesta Gastronómica a base de
Preparaciones con Brócoli para el Centro de Desarrollo
Infantil Jesús Infante del Cantón Riobamba .Provincia de
Chimborazo .Tesis de Grado. Escuela Superior Politécnica
de Chimborazo. Facultad de Salud Pública Riobamba 2011
- **GASTRONOMÍA (CONCEPTOS)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía>
2011-10-30 (2)

- **CARACTERISTICAS SENSORIAL (CONCEPTOS GENERALES)**
<http://es.wikibooks.org/>
 2011-11-28(3)

- **NUTRICION (DEFINICION)**
www.wikipedia.org/wiki/Nutrici3n
 2011-09-17 (4)

- **NUTRICI3N (INFANTIL)**
www.vidaysalud.com/category/daily/bebes
 2011-09-17 (5)

- **ALIMENTACION EN LA ETAPA DEL CRECIMIENTO**
www.dietas.com/.../Alimentaci3n-en-la-Etapa-de-Cr
 2011-09-17 (6)

- **OBJETIVO DE LA NUTRICION**
grupofivasa.blogspot.com/.../cuales-son-los-objetivos
 2011-09-17 (7)

- **ALIMENTACION Y NUTRICION**
www.alimentacionynutricion.org/ - Espa1a
 2011-09-17 (9)

- **PIRAMIDE DE ALIMENTOS (NI1OS)**
www.bebesymas.com/pir3mide-de-alimentos
 2011-09-17 (10)

- **NECESIDADES NUTRICIONALES (DEFINICION)**
www.zonadiet.com/nutricion/necesidad.htm
 2011-10-10 (11)

- **ENERGIA (DEFINICION)**
www.wikipedia.org/wiki/Energía
 2011-10-10 (12)

- **PROTEINAS (DEFINICIÓN)**
www.wikipedia.org/wiki/Proteína
 2011-10-10 (13)

- **HIDRATOS DE CARBONO (DEFINICION)**
www.saludalia.com/Saludalia/web.../vivir..
 2011-10-10 (14)

- **GRASAS (DEFINICIÓN)**
www.wikipedia.org/wiki/Grasa
 2011-10-10 (15)

- **VITAMINAS(CLASIFICACIÓN)**
www.nutrinfo.com/pagina/info/vita
 2011-10-28 (16)

- **DESAYUNO, ALMUERZO MERIENDA (DEFINICIÓN)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/>
 2011-10-29 (17)

- **CANTÓN COLTA (RESEÑA HISTÓRICA)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/Colta>
 2011-11-29 (18)

- **CANTÓN COLTA (CARACTERÍSTICAS SOCIALES)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/Colta>
 2011-11-29 (19) (20)

- **QUINUA (DEFINICIÓN)**
http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_quinoa
2011-01-30 (21)
- **PAPA (CONCEPTOS)**
http://archive.idrc.ca/library/document/096951/index_s.html#1
2011-12-21 (22)
- **CEBADA (DEFINICION)**
www.wikipedia.org/wiki/Hordeum_vulgar
2011-12-21 (23)
- **MELLOCO (DEFINICION)**
www.wikipedia.org/wiki/Ullucus_tuberosus
2011-12-21 (24)
- **OCAS (CONCEPTO)**
<http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%91ame>
2011-02-17 (25)
- **HABAS (DEFINICIÓN)**
http://es.wikipedia.org/wiki/Vicia_faba
2011-02-17 (26)
- **MASHUA (CONCEPTOS)**
http://www.peruecologico.com.pe/flo_mashua_1.htm
2011-02-17 (27)
- **CHOCLO (DEFINICIÓN)**
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos>
2011-01-21 (28)

- **PRODUCTOS ANDINOS (IMPORTANCIA)**

www.andina.com

2012-03-28 (33)

- **CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICAS (DEFINICIÓN)**

<http://www.anep.edu.uy>

2012-03-28 (31)

- **PREFERENCIAS ALIMENTARIAS (CONCEPTO)**

www.repositorio.utn.edu.ec

2012-03-30 (32)

IX.

ANEXOS

A. ENCUESTA

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

Dirigida a los Niños y Padres de Familia

Objetivo: Conocer las preferencias alimenticias de los niños que asisten a los Centros de Sabiduría Infantil del MIES – INFA del cantón Colta

DATOS INFORMATIVOS:

Edad _____

Sexo _____

- ¿Se encuentra satisfecho con el tipo de comida que consumen los niños en el Centro de Sabiduría Infantil?
Si () No ()
- ¿Qué tipo de comida considera usted que sería de mayor preferencia para los niños?

	Le gusta mucho 	Le gusta Poco 	No le gusta 
Sopa			
Platos Fuerte			
Ensaladas			
Postre			
Mermeladas			
Bebidas			

- ¿Usted sabe si en esta zona se cultiva?

Productos	Si	No
Quinoa		
Trigo		
Mellocos		
Ocas		
Habas		
Zanahoria		
Brócoli		
Remolacha		
Papas		
Mashua		
Choclos		

4. ¿Los productos de la zona que más les gusta a los niños son?

Productos	Le gusta mucho 	Le gusta poco 	No le gusta 
Quinua			
Trigo			
Mellocos			
Ocas			
Habas			
Zanahoria			
Brócoli			
Remolacha			
Papas			
Mashua			
Choclos			

5. ¿Los niños/as reaccionan ante el olor, sabor, color, textura de los alimentos?

	OLOR			COLOR			TEXTURA			SABOR		
	Le gusta	Le gusta poco	No le gusta	Le gusta	Le gusta poco	No le gusta	Le gusta	Le gusta poco	No le gusta	Le gusta	Le gusta poco	No le gusta
Sopa												
Arroz												
Jugo												
Bebidas												
Ensaladas												
Postres												
Sanduches												
Empanadas												



= Le gusta mucho



= Le gusta poco



= No le gusta

6. ¿Usted considera que el menú que se sirve a sus niños es variado?

Si ()

NO ()

B. FLUJOGRAMA DE PROCESOS

SIMBOLOS

El flujo grama utiliza un conjunto de símbolos para representar las etapas del proceso, las personas o los sectores involucrados, la secuencia de las operaciones y la circulación de los datos y los documentos.

Los símbolos más comunes utilizados son los siguientes:

Límites: Este símbolo se usa para identificar el inicio y el fin de un proceso:



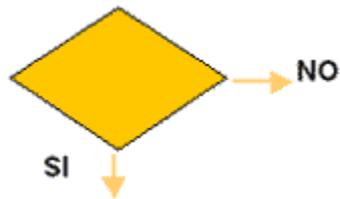
Operación: Representa una etapa del proceso. El nombre de la etapa y de quien la ejecuta se registra al interior del rectángulo:



Documento: Simboliza al documento resultante de la operación respectiva. En su interior se anota el nombre que corresponda:



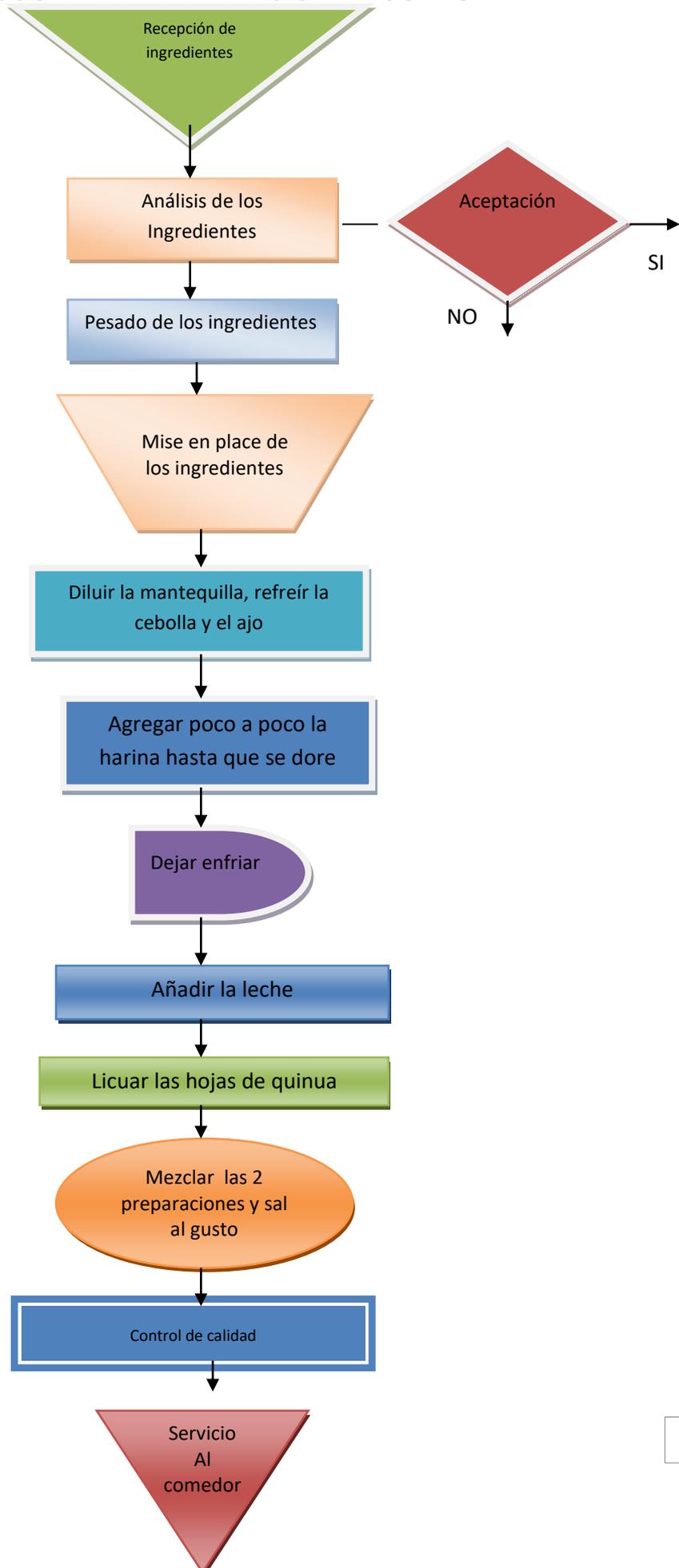
Decisión: Representa al punto del proceso donde se debe tomar una decisión. La pregunta se escribe dentro del rombo. Dos flechas que salen del rombo muestran la dirección del proceso, en función de la respuesta real:



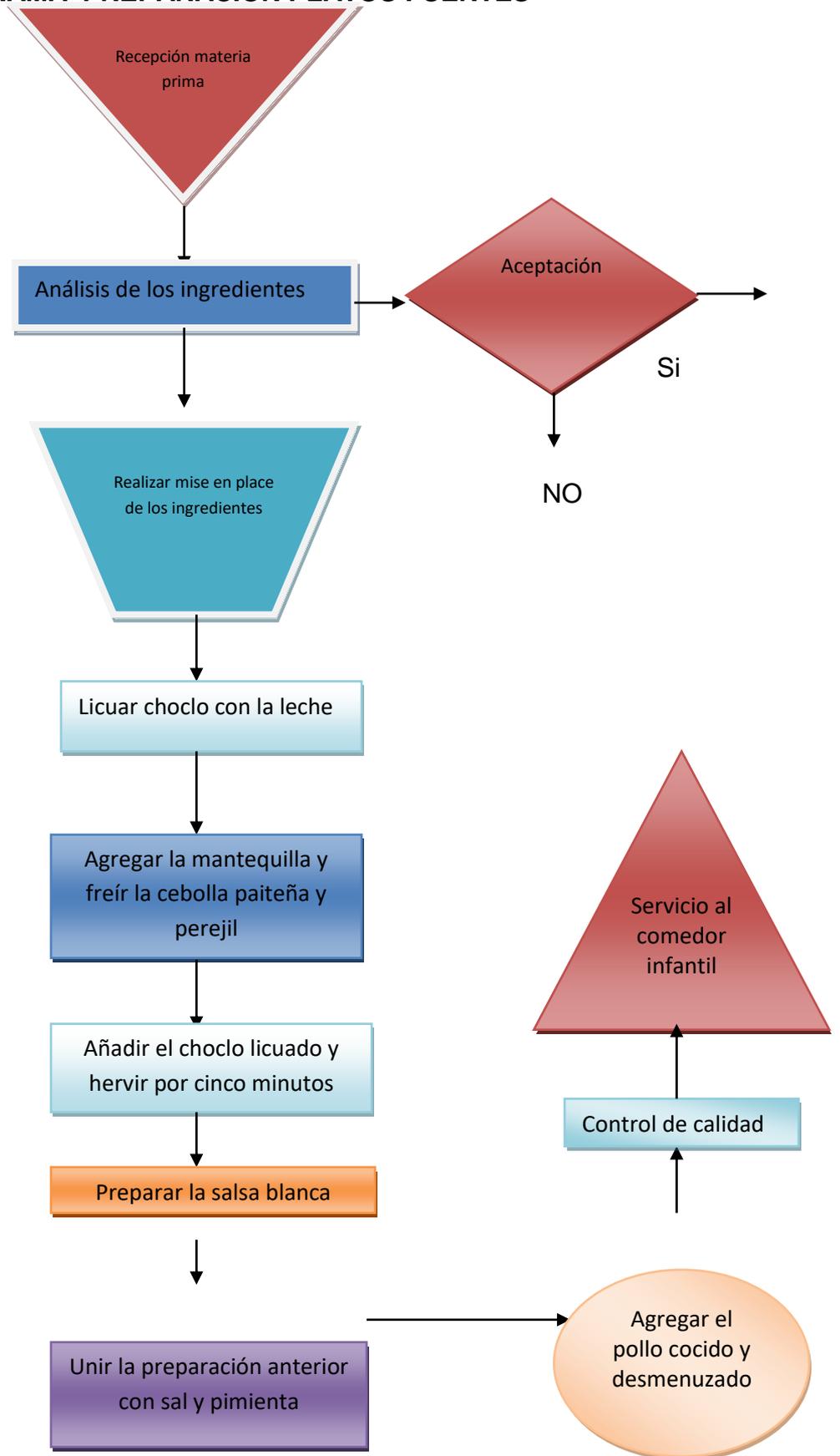
Sentido del flujo: Significa el sentido y la secuencia de las etapas del proceso:



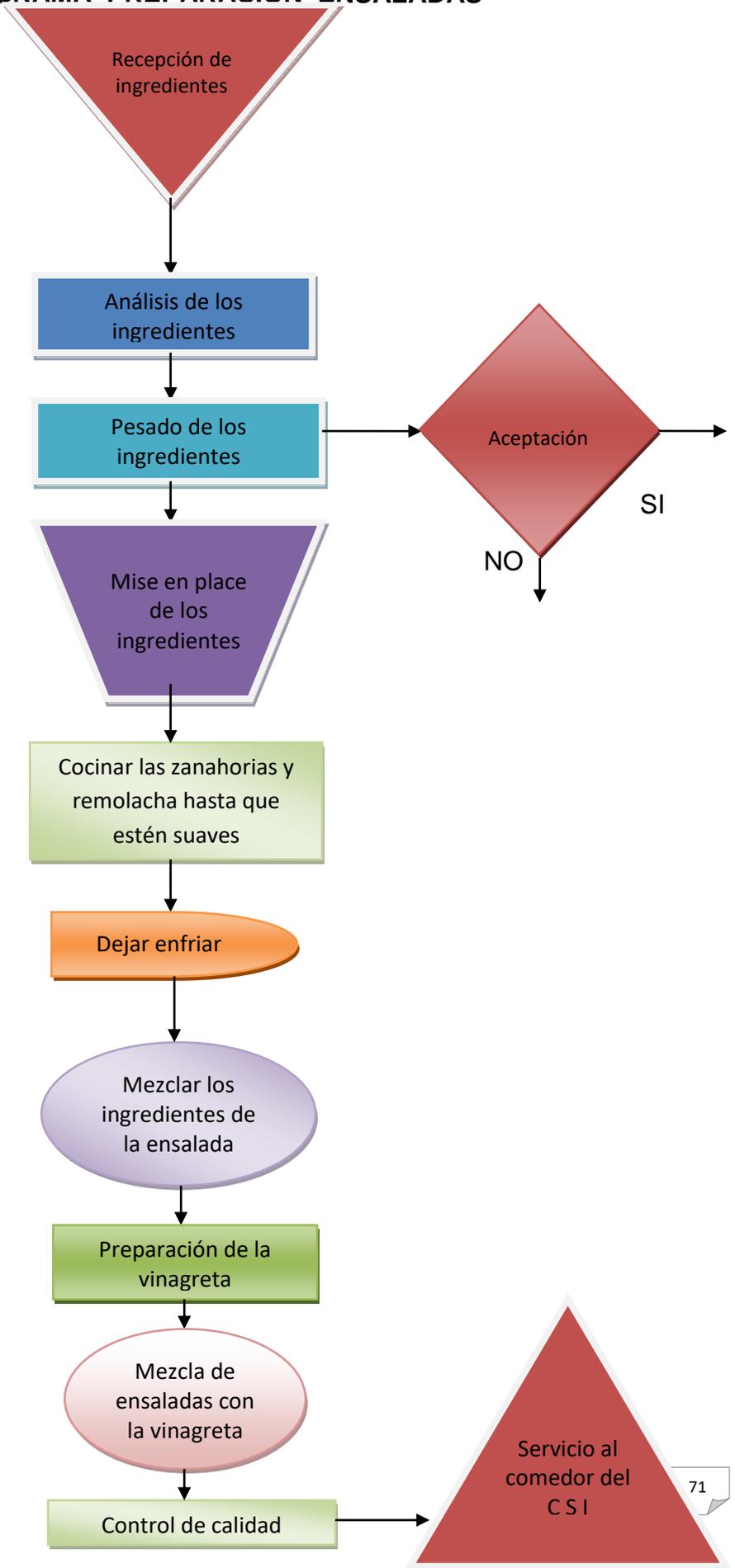
FLUJOGRAMA PREPARACION DE SOPAS



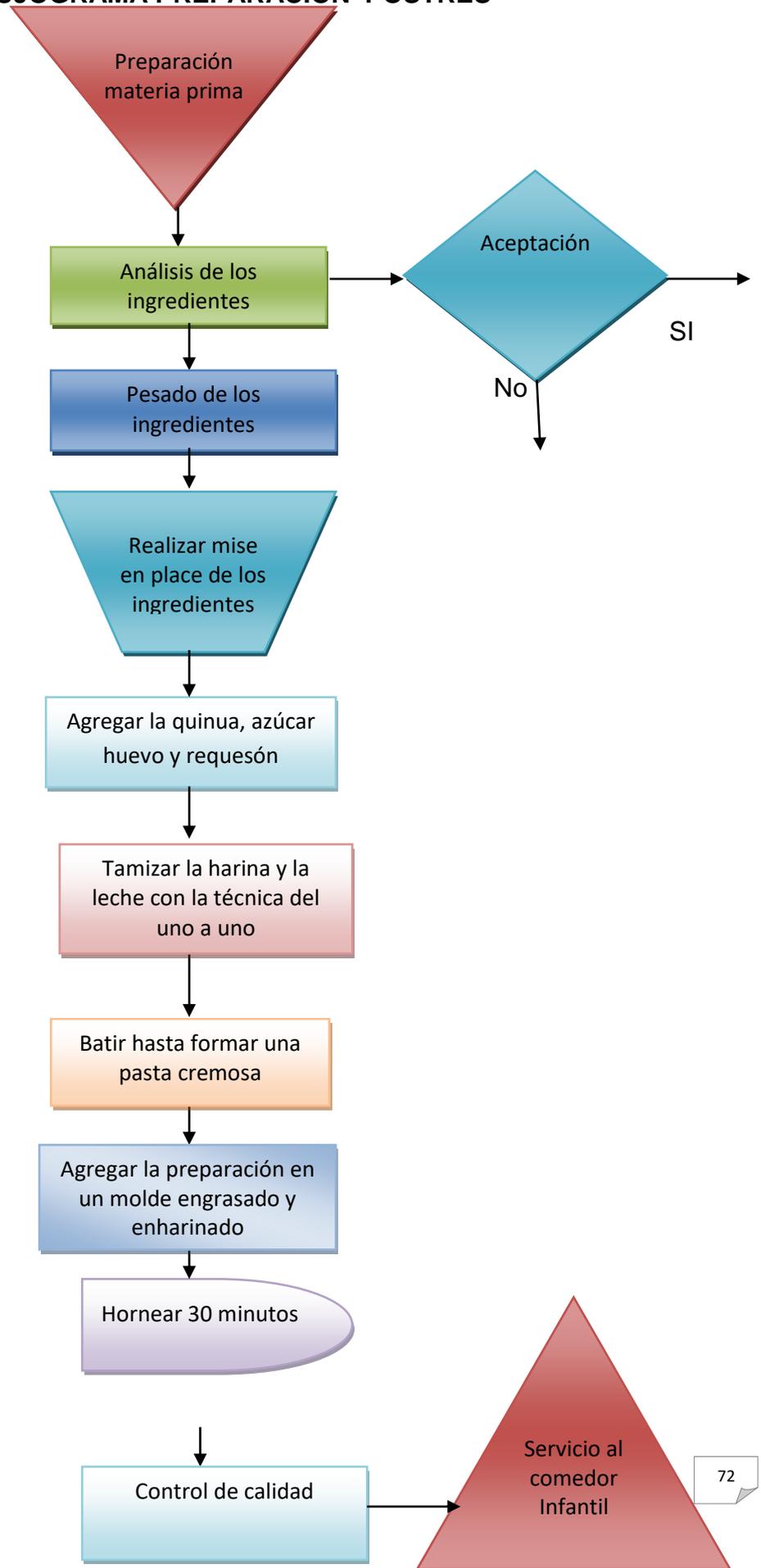
FLUJOGRAMA PREPARACION PLATOS FUERTES



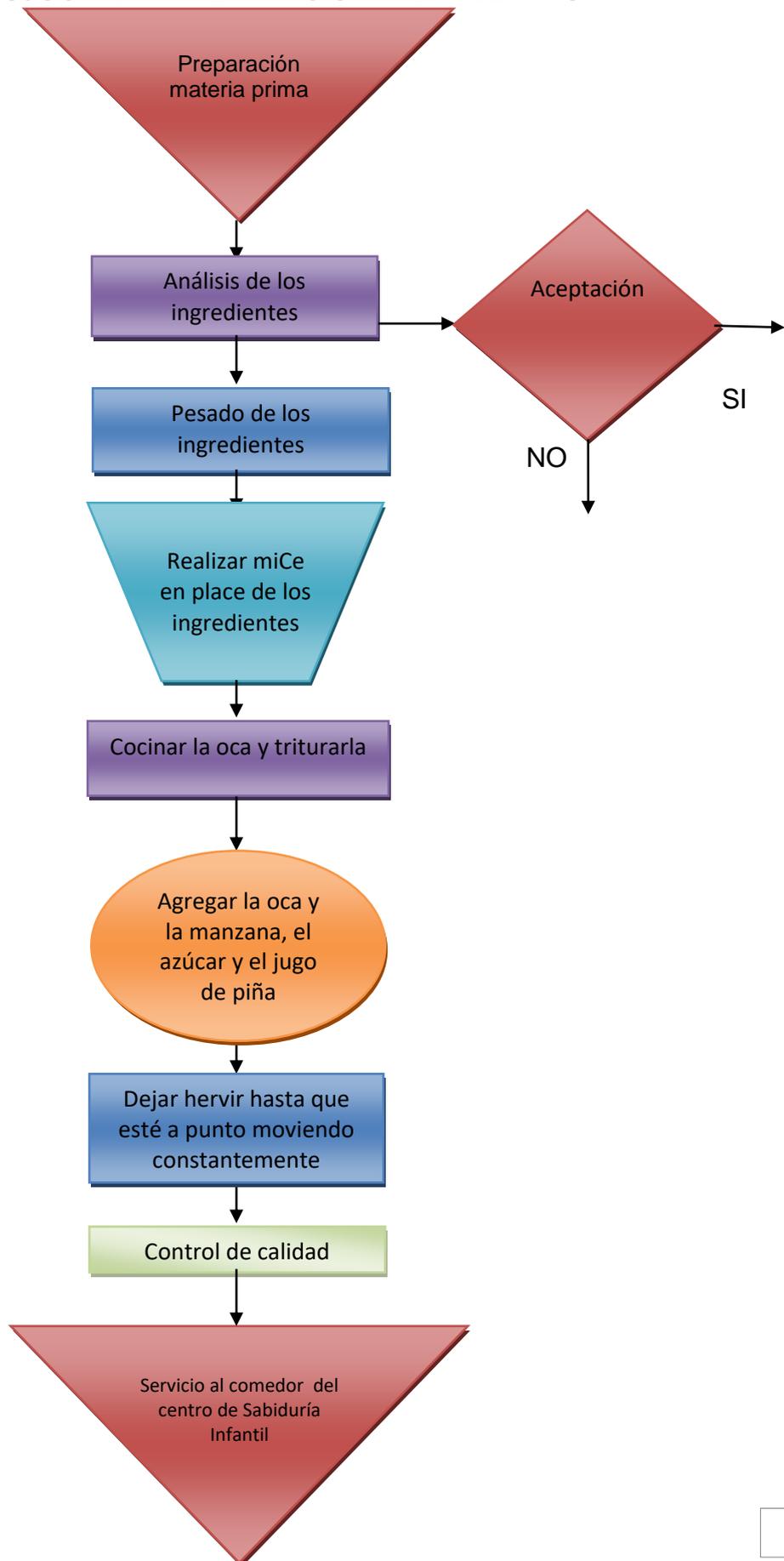
FLUJOGRAMA PREPARACION ENSALADAS



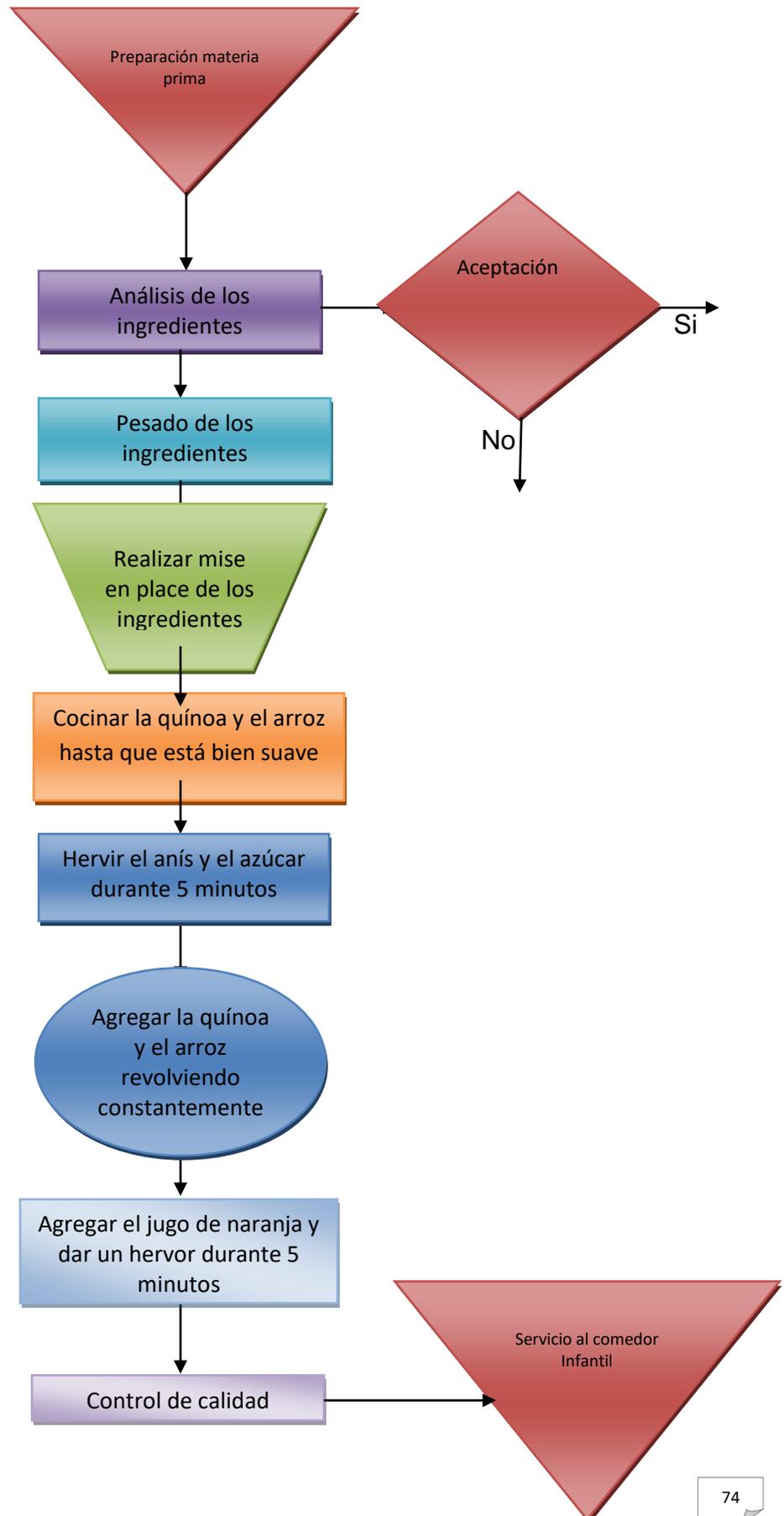
FLUJOGRAMA PREPARACION POSTRES



FLUJOGRAMA PREPARACION MERMELADAS



FLUJOGRAMA DE PREPARACION BEBIDAS



RECETAS STANDAR

SOPAS

NOMBRE: CREMA DE HOJAS DE QUINUA		Código: 0001		
FUENTE: Anilema	Norma	Nº de porciones	1 pax	
		Peso de la porción	225 cc	
Tiempo de preparación: 10 min		Tiempo de cocción	20 min.	
		Costo por porción	\$ 0.17 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
➤ Kilocalorías= 118		➤ Grasas= 5		
➤ Proteínas= 3		➤ Carbohidratos =15		
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS				
Olor	Color	Sabor	Textura	
Intenso	Verdoso	Agradable	Blanda	
RECETA				
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento	
	Peso	Unidad		
Hojas de quinoa cocida	50	gr	* Diluir la mantequilla y refreír la cebolla y el ajo	
Cebolla blanca	5	gr	*Agregar poco a poco la harina hasta que se dore, dejar enfriar, añadir la leche y cocinar.	
Ajo	3	gr	*Aparte, licuar las hojas de quinoa con un poco de agua.	
Harina de trigo	15	gr	*Mezclar las dos preparaciones, condimentar al gusto y cocinar por 20 minutos.	
mantequilla	5	gr	*Añadir orégano y servir.	
Leche	20	cc		
Sal	c/s	c/s		
Pimienta	c/s	c/s		
Orégano	c/s	c/s		

NOMBRE: CREMA DE ZANAHORIA		Código: 0002		
FUENTE: Anilema	Norma	Nº de porciones	1 pax	
		Peso de la porción	225 cc	
Tiempo de preparación: 15 min	de	Tiempo de cocción	30 min.	
		Costo por porción	\$ 0.25 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
➤ Kilocalorías= 123		➤ Grasas= 6		
➤ Proteínas= 3		➤ Carbohidratos =15		
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS				
Olor	Color	Sabor	Textura	
Especial	Anaranjado	Agradable	Blanda	
RECETA				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Procedimiento	
Cebolla blanca	5	gr	*Diluir la mantequilla y refreír la cebolla y el ajo a fuego medio *Cortar en dice las zanahorias y las papas *Agregar las zanahorias y las papas y dejar rehogar por unos minutos *Añadir el fondo de ave hasta que cubra la preparación y dejar cocer muy bien hasta que las zanahorias estén tiernas *Licuar la preparación, rectificar la sal y pimienta *Servir caliente con tajadas de queso y espolvorear cilantro picado	
Mantequilla	5	gr		
Zanahorias	50	gr		
Ajo	3	gr		
Papas	40	gr		
Queso fresco	10	gr		
Cilantro picado	3	gr		
Sal,	c/s	c/s		
Pimienta	c/s	c/s		
Fondo de ave	c/s	c/s		

NOMBRE: SOPA DE ARROZ DE CEBADA	Código: 0003		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	225 cc	
Tiempo de preparación: 20 min	Tiempo de cocción	30 min.	
	Costo por porción	\$ 0.37 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCION			
➤ Kilocalorías= 146		➤ Grasas= 4	
➤ Proteínas= 4		➤ Carbohidratos =27	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Amarillento	Suave	Áspera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Costillas de cerdo	25	gr	<p>*Picar finamente el ajo y la cebolla y cocinar con las costillas y un poco de agua.</p> <p>*Lavar muy bien el arroz de cebada e incorporar a la preparación de las costillas</p> <p>*Añadir las papas cortadas en cubos a la preparación anterior.</p> <p>*Agregar la col picada en cubos y dejar cocer a fuego lento</p> <p>*Incorporar la leche</p> <p>*Finalmente rectificar la sazón y espolvorear cilantro picado</p>
Arroz de cebada	10	gr	
Papas	60	gr	
Cebolla blanca	5	gr	
ajo	3	gr	
Leche	20	cc	
Col	20	gr	
Sal	c/s	c/s	

NOMBRE: LOCRO DE OCAS Y MELLOCOS	Código: 0004		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	225 cc	
Tiempo de preparación: 20 min	Tiempo de cocción	45 min.	
	Costo por porción	\$ 0.35 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 197		➤ Grasas= 8	
➤ Proteínas= 8		➤ Carbohidratos =17	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Amarillo	Suave	Áspera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Ocas frescas	60	gr	* Cocinar los mellocos finamente picados en rodajas por 20 min.
melloco	60	Gr	*Agregar el zapallo picado en cuadritos,
Zapallo	50	gr	*Añadir las ocas picadas
huevos	1	unidad	* En un sartén agregar la mantequilla, cebolla paiteña, el ajo, la cebolla blanca y realizar un refrito.
Cebolla paiteña	20	gr	*Finalmente agregar la crema de leche, el huevo cocido y cortado en rodajas
cebolla blanca	5	gr	*Espolvorear perejil picado y servir caliente.
ajo	3	gr	
Crema de leche	5	gr	
Achiote	c/s	c/s	

NOMBRE: CREMA DE COLIFLOR Y QUINUA		Código: 0005		
FUENTE: Anilema	Norma	Nº de porciones	1 pax	
		Peso de la porción	225 cc	
Tiempo de preparación: 10 min		Tiempo de cocción	20 min.	
		Costo por porción	\$ 0.24 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
➤ Kilocalorías= 121		➤ Grasas= 4		
➤ Proteínas= 6		➤ Carbohidratos =16		
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS				
Olor	Color	Sabor	Textura	
Fragante	Amarillento	Suave	Áspera	
RECETA				
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento	
	Peso	Unidad		
Coliflor	25	gr	<p>*Preparar un refrito con la cebolla, el ajo y añadir el agua cuando esté hirviendo.</p> <p>*Cocinar la coliflor junto con la quinua y dejar cocinar a punto</p> <p>*Licuar con el fondo de ave, llevar nuevamente al fuego, hasta que espese ligeramente, rectificar la sazón</p> <p>*Agregar la crema de leche</p> <p>*Decorar con perejil picado, con queso en cubos.</p>	
Quinua cocinada	25	gr		
Cebolla blanca	5	gr		
Crema de leche	5	cc		
Queso	10	gr		
Ajo	3	gr		
Aceite	c/s	c/s		
Sal	c/s	c/s		
Fondo de ave	c/s	c/s		

PLATOS FUERTES

NOMBRE: POLLO EN SALSA DE CHOCLOS		Código: 0006		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax		
	Peso de la porción	100gr		
Tiempo de preparación: 25min	Tiempo de cocción	30 min.		
	Costo por porción	\$ 0.50 centavos		
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
➤ Kilocalorías= 534		➤ Grasas= 37		
➤ Proteínas= 30		➤ Carbohidratos =20		
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS				
Olor	Color	Sabor	Textura	
Fragante	Blanquizco	Suave	Aspera	
RECETA				
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento	
	Peso	Unidad		
Pollo cocido	150	gr	<p>*Licuar el choclo con la leche.</p> <p>* Agregar la mantequilla y freír la cebolla paiteña y el perejil</p> <p>*En el refrito añadir el choclo licuado y hervir unos 5 minutos y retirar del fuego</p> <p>*Prepara una salsa Blanca (derretir la mantequilla, incorporar la harina y refreír un momento, agregar el fondo de pollo caliente y espesar)</p> <p>*Esta salsa unir a la preparación anterior y sazonar con sal y pimienta necesarias.</p> <p>*Agregar el pollo cocido y desmenuzado</p> <p>*Mantener a fuego lento durante unos minutos hasta que la salsa tome consistencia.</p>	
Choclos frescos	40	gr		
Mantequilla	5	gr		
Harina	5	gr		
Leche	30	cc		
Fondo de pollo	c/s	c/s		
Cebolla paiteña	10	gr		
Perejil picado	3	gr		
Sal	c/s	c/s		

NOMBRE: RISOTO DE QUINUA	Código: 0007		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.62 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 418		➤ Grasas= 21	
➤ Proteínas= 17		➤ Carbohidratos =42	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Marrón	Agradable	Blanda
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Quinua	60	gr	*Calentar el aceite en una olla y sofreír la cebolla y la quinua hasta que estén dorados evitando que se quemen
Cebolla Paiteña	5	gr	*Agregar el fondo de pollo , y el pollo para que se cocinen a fuego medio hasta que la quinua haya absorbido la mayor parte del liquido
Pechuga de pollo	60	gr	
Brocoli	40	gr	*Finalmente sazonar con sal y pimienta e incorporar el pimiento, brócoli, y tomate en dice sin semilla
Tomate	10	gr	
Aceite	5	cc	*Rectificar la sazón
Pimiento	5	gr	
Sal	c/s	c/s	

NOMBRE: GUIISO DE MELLOCO	Código: 0008		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100 gr	
Tiempo de preparación: 20 min	Tiempo de cocción	25 min.	
	Costo por porción	\$ 0.68 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 147		➤ Grasas= 1	
➤ Proteínas= 15		➤ Carbohidratos =19	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Multicolor	Apetecible	Suave
RECETA			
Ingredientes de la Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Melloco	60	gr	* Picar en rodajas el melloco y sancocharlo con sal al gusto
Lomo	75	gr	*Saltear la carne con el ajo, achiote y el orégano
Cebolla paiteña	5	gr	*Agregar la cebolla y el tomate previamente picados en juliana fina y dejar sofreír
Tomate	20	gr	*Agregar el melloco sancochado y rectificiar la sal
Pimiento	20	gr	
Ajo	3	cc	Nota: servir con arroz
Achiote	c/s	c/s	
Orégano	c/s	c/s	
Sal	c/s	c/s	

NOMBRE: TIMBAL DE QUINUA	Código: 0009		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.36 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 386		➤ Grasas= 16	
➤ Proteínas= 18		➤ Carbohidratos =44	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Verdoso	Intenso	Agradable	Blanda
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Quinoa	60	gr	<p>*Cocinar la quinua al dente y quitar el exceso de agua.</p> <p>* Cocinar el pollo con sal y poner hojas de romero,tomillo y desmenuzarlo.</p> <p>*Picar la cebolla, el ajo y los pimientos en dice pequeños y realizar un refrito</p> <p>*Al refrito agregarle el pollo y la quinua</p> <p>*Revolver suavemente y rectificar la sal, poner el tomillo para aromatizar.</p> <p>*Espolvorear queso parmesano</p>
Pollo	60	gr	
Tomate	10		
Pimiento verde	5	gr	
Pimiento Rojo	5	gr	
Ajo	3	gr	
Cebolla blanca	5	gr	
Queso parmesano	3	gr	
Tomillo	3	gr	
Sal	c/s	c/s	

NOMBRE: PECHUGA DE POLLO APANADA CON QUINUA	Código: 0010		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.35 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 267		➤ Grasas= 19	
➤ Proteínas= 13		➤ Carbohidratos =11	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Blanco	Agradable	Blanda
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Pechuga de pollo	60	gr	*Saltear la mantequilla, ajo, cebolla, pimiento
Quinua	10	gr	*Agregar la crema de leche, sal, pimienta y revolver
Cebolla paiteña	5	gr	*Adobar la pechuga con sal y pimienta
Huevo	60	gr	*En un bol batir el huevo y pasar por esta mezcla de huevo y harina, y otra vez por el huevo y la quinua.
Ajo	3	gr	
Harina	10	gr	*Llevar el pollo a la plancha
Mantequilla	5	gr	*Agregar la pechuga en la salsa y dejar cocer a fuego lento
Crema de leche	5	gr	
Pimiento	5	gr	
Sal	c/s	c/s	

ENSALADAS

NOMBRE: ENSALADA MULTICOLOR
Código: 0011



FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax
	Peso de la porción	45 gr
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.
	Costo por porción	\$ 0.17 centavos

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 61	➤ Grasas= 3
➤ Proteínas= 1	➤ Carbohidratos =8

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Multicolor	Suave	Ligera y Natural

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Zanahorias	20	gr	* Cocinar las zanahorias hasta que estén suaves y dejar enfriar, picarlas en rodajas * Cocinar las remolachas, dejar enfriar, picarlas en dados pequeños. * Cortar los tomates en juliana fina, sacándole la semilla *Lavar la lechuga y cortarla en juliana fina * Poner los ingredientes en una ensaladera <u>Aderezo</u> *Disolver la sal con el vinagre e ir incorporando el aceite de a poco. *Condimentar con el orégano y la pimienta. *Añadirlo sobre la ensalada en el momento de servir.
Tomate	20	gr	
Lechuga	30	gr	
Remolacha	20	gr	
Aceite	3	cc	
Vinagre	3	gr	
Orégano	3	gr	
Sal	c/s	c/s	

NOMBRE: ENSALADA DE APIO Y CEBADA	Código: 0012		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	45 gr	
Tiempo de preparación: 25 min	Tiempo de cocción	-	
	Costo por porción	\$ 0.22 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 97		➤ Grasas= 2	
➤ Proteínas= 4		➤ Carbohidratos =20	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Multicolor	Acido	Ligera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Quinoa Cocinada	30	gr	*Cocinar la pechuga y desmenuzarla
Pechuga de pollo	40	gr	*Cocinar las habas , papas y las arvejas, picar las papas en cubos pequeños
Papas	60	gr	*En un bol añadir la papa, el pollo, habas ,arvejas, y la quinoa cocinada
Habas	20	gr	*En un recipiente mezclar los ingredientes e incorporar la vinagreta
Arveja	20	gr	<u>Vinagreta</u>
Pimienta	5	gr	Mezclar el vinagre y la sal en un recipiente mediano. Agregar la pimienta. Agregar el aceite de oliva, gradualmente, a la vez que se bate,
Aceite	5	cc	de oliva, gradualmente, a la vez que se bate, agregar la miel de abeja y rectificar la sazón.
Miel	3	cc	

NOMBRE: ENSALADA ESPECIAL DE QUINUA	Código: 0013		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	45 gr	
Tiempo de preparación: 15 min	Tiempo de cocción	15 min.	
	Costo por porción	\$ 0.28 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 438		➤ Grasas= 26	
➤ Proteínas= 18		➤ Carbohidratos =42	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Multicolor	Acido	Áspera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Quinua	30	gr	<p>*Cocinar la papa, habas y las arvejas</p> <p>* En un Bol picar la papa y añadir el pollo picado en trozos, las arvejas y las habas, el pimiento y por último la quinua cocinada.</p> <p>*En un recipiente mezclar los ingredientes para el aderezo e incorporarlos a la ensalada</p> <p>Aderezo</p> <p>*En un bol añadir el yogur, mostaza, miel, vinagre, sal y por último, ir añadiendo poco a poco el aceite mientras vamos removiendo hasta que ligen todos los ingredientes.</p>
Pollo cocinado	40	gr	
Papa cocinada	60	gr	
Habas	20	gr	
Arveja	30	gr	
Pimiento rojo	10	gr	
Yogurt natural	50	gr	
Vinagre	5	gr	
Mostaza	3	gr	
Miel	5	gr	
Aceite	15	cc	

NOMBRE: VEGETALES SALTEADOS	Código: 0014		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	45 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	15 minutos	
	Costo por porción	\$ 0.23 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 67		➤ Grasas= 5	
➤ Proteínas= 0		➤ Carbohidratos =5	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Multicolor	Suave	Ligera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Aceite	5	cc	*En un sartén, calentar el aceite, la cebolla, el ajo y la zanahoria cortada en juliana *Añada el pimiento rojo cortado en juliana y el zambo en finas láminas *Espolvorear orégano picado y salpimentar *Servir caliente
Cebolla Perla	20	gr	
Ajo	3	gr	
Zanahoria amarilla	10	gr	
Pimiento Rojo	5	gr	
Zambo	30	gr	
Sal	c/s	c/s	
Pimienta	c/s	c/s	
Orégano	c/s	c/s	

NOMBRE: ENSALADA MIXTA	Código: 0015		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	45 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.17 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 180		➤ Grasas= 3	
➤ Proteínas= 6		➤ Carbohidratos =32	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Blanquecina	Agradable	Consistente
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Mellico	40	gr	*Cocinar el trigo pelado y las arvejas hasta que estén al dente y dejar enfriar *En otro recipiente sancochar el mellico con sal y gotas de limón * Rallar la zanahoria con el disco más grueso, luego mezclar con el trigo las arvejas y el mellico *Agregar la mayonesa a la preparación anterior.
Trigo	30	gr	
Zanahoria	10	gr	
Arveja	20	gr	

POSTRES

NOMBRE: PASTEL DE QUINUA	Código: 0016		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	30 min.	
	Costo por porción	\$ 0.41 centavos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 267	➤ Grasas= 9
➤ Proteínas= 13	➤ Carbohidratos =32

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Pardo	Suave	Áspera

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Quinua Cocinada	30	gr	*Agregar la quinua y el azúcar, huevo y requesón, *Tamizar la harina y el polvo de hornear *Agregar la harina y la leche con la técnica del uno a uno* *Batir hasta formar una pasta cremosa *Agregar la preparación en un molde engrasado y enharinado. *Hornear por 30 minutos *La técnica del uno a uno consiste en poner una taza de harina y una taza de líquidos alternando
Requesón	20	gr	
Azúcar	15	gr	
Huevo	30	gr	
Harina de trigo	30	gr	
Polvo de hornear	3	gr	
Leche	250	cc	
Sal	c/s	c/s	

NOMBRE: CAKE DE MACHICA	Código: 0017		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	40 min.	
	Costo por porción	\$ 0.32 centavos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 464	➤ Grasas= 13
➤ Proteínas= 9	➤ Carbohidratos =74

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Café	Dulce	Áspera

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Machica	30	gr	*Batir la mantequilla con el azúcar *Añadir la leche, huevos y la esencia de vainilla; sobre estos ingredientes cernir las harinas y el polvo de hornear. *Seguir batiendo hasta que la mezcla esté cremosa *Verter la preparación sobre un molde engrasado y enharinado *Hornear a 200°C por 40 minutos. Nota : Espolvorear con azúcar impalpable y decorar con rodajas de fruta
Harina de trigo	20	gr	
Mantequilla	6	gr	
Azúcar	10	gr	
Leche	100	cc	
Polvo de hornear	c/s	gr	
Esencia de vainilla	c/s	c/s	

NOMBRE: TORTA DE OCA	Código: 0018		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100 gr	
Tiempo de preparación: 20 min	Tiempo de cocción	40 min.	
	Costo por porción	\$ 0.36 centavos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 414	➤ Grasas= 14
➤ Proteínas= 7	➤ Carbohidratos =67

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Agradable	Amarillento	Dulce	Firme

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Oca dulce	30	gr	*Cocinar la oca dulce y licuarla con la leche *Batir la mantequilla, el azúcar, y los huevos hasta que no queden grumos de azúcar. *Añadir la harina y el polvo de hornear alternando con la mezcla de oca y leche hasta obtener una pasta. *Agregar las pasas y las nueces * Poner un chorrito de esencia de vainilla. *Verter la preparación en un molde engrasado y espolvoreado con harina, hornear a temperatura media por 40 minutos.
Harina de trigo	30	gr	
Leche	100	cc	
Azúcar	30	gr	
Huevos	1	unidad	
Mantequilla	6	gr	
Polvo de hornear	c/s	c/s	
Pasas	30	gr	
Nueces	30	gr	
Esencia de vainilla	c/s	c/s	

NOMBRE: PASTEL DE ZANAHORIA	Código: 0019		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	100 gr	
Tiempo de preparación: 25 min	Tiempo de cocción	60 min.	
	Costo por porción	\$ 0.36 centavos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 337	➤ Grasas= 9
➤ Proteínas= 7	➤ Carbohidratos =58

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Frutal	Marrón	Agradable	Áspera

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Mantequilla	6	gr	<p>*Poner en un recipiente la mantequilla con el azúcar, batir hasta que se desaparezca el azúcar y la mantequilla. La mezcla debe quedar cremosa.</p> <p>*Agregar la harina, sin dejar de batir poner los huevos,</p> <p>*Añadir poco a poco el jugo de naranja y el agua, poner la esencia de vainilla, el polvo de hornear.</p> <p>*Cuando todo esto esté bien batido agregar la zanahoria rallada y las pasas revolviendo bien.</p> <p>*Precalentar el horno a 200º grados</p> <p>* Engrasar y enharinar un molde</p> <p>*Agregar la preparación anterior y hornear a temperatura media por 60min.</p>
Azúcar	30	gr	
Zanahoria Rallada	20	gr	
Harina	30	gr	
Polvo de hornear	c/s	c/s	
Esencia de Vainilla	c/s	c/s	
Huevos	1	unidad	
Jugo de naranja	30	cc	
Pasas	20	gr	

NOMBRE: MOUSE DE REMOLACHA	Código: 0020		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	50 gr	
Tiempo de preparación: 20 min	Tiempo de cocción	-	
	Costo por porción	\$ 0.46 centavos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 535	➤ Grasas= 41
➤ Proteínas= 3	➤ Carbohidratos =42

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Purpura	Dulce	Gelificada

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Remolacha	30	gr	*Cortar la remolacha, extraer el corazón y licuar, colar la preparación. *Hervir el jugo de remolacha. Agregar la gelatina en polvo y el azúcar y dejar enfriar. *Batir crema de leche y el azúcar en polvo hasta que espese y forme picos suaves *Separar las claras de las yemas, batir las claras de huevo *Agregar el azúcar granulado y continuar batiendo hasta punto de merengue. *Incorporar la pulpa de remolacha, la crema de leche batida, y el merengue, en forma envolvente * Vaciar en un molde o bol previamente humedecido con agua.
Gelatina en polvo	30	gr	
Crema de leche	125	gr	
Huevos	60	gr	
Azúcar	30	gr	
Azúcar impalpable	20	gr	

WERNERMEHLAUS

NOMBRE: MERMELADA DE OCA		Código: 0021	
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	15 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	45 min	
	Costo por porción	0.30 cent avos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 284		➤ Grasas= 0	
➤ Proteínas= 1		➤ Carbohidratos =72	

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Amarillento	Dulce	Gelatinosa

RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Oca dulce	50	gr	*Seleccionar la oca y lavarla muy bien
Piña	30	gr	*Cocinar la oca luego pelarla para triturar
Manzanas verdes	20	gr	* En una olla agregar la oca, la manzana rallada, el azúcar y el jugo de piña, y dejar hervir hasta que esté a punto moviendo constantemente.
Azúcar	50	gr	
Clavo de Olor	c/s	c/s	
Canela en polvo	c/s	c/s	

MERMELADA DE REMOLACHA Y NARANJILLA	Código: 0022		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	15 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	45 min.	
	Costo por porción	\$ 0.21 cent avos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 221		➤ Grasas= 0	
➤ Proteínas= 1		➤ Carbohidratos =56	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Purpura	Acido	Gelatinosa
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	<p>*Pelar la remolacha y rallarla ,cocer en una olla con el jugo de la naranjilla y la canela</p> <p>*Revolver constantemente</p> <p>*Agregar el azúcar y seguir revolviendo hasta que tome punto.</p>
Remolacha	50	gr	
Jugo de Naranjilla	20	cc	
Azúcar	50	gr	
Canela	c/s	c/s	

NOMBRE: MERMELADA DE MASHUA	Código: 0023		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	15 gr	
Tiempo de preparación:10 min	Tiempo de cocción	45 min.	
	Costo por porción	\$ 0.19 cent avos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 241	➤ Grasas= 0
➤ Proteínas= 1	➤ Carbohidratos =62

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Marrón	Dulce	Gelatinosa

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Mashua	50	gr	*Sancochar la mashua en una olla
Piña	25	gr	*Pelar la cáscara y triturar la mashua hasta formar un puré
Azúcar	50	gr	*Licuar la piña.
Canela	c/s	c/s	*En una olla hacer hervir junto con el azúcar, el jugo de piña y la canela, hasta que esté a punto

NOMBRE: MANJAR DE CHOCLOS	Código: 0024		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	15 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.19 cent avos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 241	➤ Grasas= 0
➤ Proteínas= 1	➤ Carbohidratos =62

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Marrón	Dulce	Gelatinosa

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Choclo	60	gr	*Licuar el choclo con la leche * Cocer a fuego lento en una olla, añadir el azúcar y la canela, hervir revolviendo constantemente hasta que la mezcla tome punto
Leche	30	cc	
Azúcar	20	gr	
Canela	c/s	c/s	

NOMBRE: MERMELADA DE ZANAHORIA	Código: 0025		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	15 gr	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	45 min.	
	Costo por porción	\$ 0.23 cent avos	

ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

➤ Kilocalorías= 223	➤ Grasas= 0
➤ Proteínas= 0	➤ Carbohidratos =58

CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Anaranjado	Dulce	Gelatinosa

RECETA

Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Unidad	
Zanahorias	50	gr	*Pelar la zanahoria y rallarla, * En una olla agregar la zanahoria rallada e intercalar con el azúcar *Agregar el zumo y la ralladura de naranja *Cocer a fuego lento, hasta que adquiriera la textura de una mermelada
Azúcar	50	gr	
Jugo de naranja	c/s	Canela	
Ralladura de naranja	c/s	c/s	

BEBIDAS

NOMBRE: MAZAMORRA DE QUINUA	Código: 0026		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	220 cc	
Tiempo de preparación: 20 min	Tiempo de cocción	40 min.	
	Costo por porción	\$ 0.25 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 223		➤ Grasas= 0	
➤ Proteínas= 0		➤ Carbohidratos =58	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Blanquecino	Dulce	Áspera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento *Cocinar la quinua y el arroz hasta que estén bien suaves *En una olla hervir el anís y el azúcar durante 5 minutos, *Agregar la quinua y el arroz revolviendo constantemente para que no se peguen. *Agregar el jugo de naranja y cocinar durante 5 minutos, dar un hervor *Servir caliente adornado con la canela molida.
	Peso	Unidad	
Quinua	45	gr	
Arroz	10	gr	
Jugo de naranja	30	gr	
Azúcar	30	gr	
Canela molida	5	gr	
Anís estrellado	c/s	c/s	

NOMBRE: COLADA DE MACHICA	Código: 0027		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	220 cc	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.33 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 256		➤ Grasas= 7	
➤ Proteínas= 8		➤ Carbohidratos =41	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Amarillento	Dulce	Áspera
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento *En una olla hervir agua, clavo de olor y la canela *En un poco de agua fría mezclar la machica, agregar a la preparación anterior y dejar hervir por 5 min. *Agregar la leche y dejar hervir.
	Peso	Unidad	
Machica	12	gr	
Azúcar	20	gr	
Leche	220	cc	
Clavo de olor	c/s	c/s	
Canela	c/s	c/s	

NOMBRE: ARROZ DE CEBADA CON LECHE	Código: 0028		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	220 cc	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.32 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 253		➤ Grasas= 7	
➤ Proteínas= 8		➤ Carbohidratos =41	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Blanco	Dulce	Líquida
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento *En una olla agregar agua, canela y la cáscara de limón *Incorporar el arroz de cebada previamente lavado; y revolver de vez en cuando *Agregar el azúcar y finalmente la leche *Retirar la raja de canela y la cáscara de limón *Espolvorear la canela y servir.
	Peso	Unidad	
Arroz de cebada	12	gr	
Leche	220	cc	
Azúcar	20	gr	
Canela	c/s	c/s	
Cascara de limón	c/s	c/s	
Canela en polvo	c/s	c/s	

NOMBRE: QUINUA DE GUAYABA	Código: 0029		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	220 cc	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.23 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 117		➤ Grasas= 3	
➤ Proteínas= 3		➤ Carbohidratos =6	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Verdoso	Intenso	Agradable	Blanda
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento *En una olla, colocar el jugo de guayaba conjuntamente con la canela y la ramita de cedrón, dejar hervir *Incorporar la harina de quinua previamente disuelta en agua fría y esperar que espese. *Agregar azúcar y retirar la rama de cedrón y canela * Servir
	Peso	Unidad	
Jugo de guayaba	70	cc	
Harina de quinua	12	gr	
Azúcar	20	gr	
Cedrón	c/s	c/s	
Canela	c/s	c/s	

NOMBRE: COLADA DE OCA CON ZAPALLOS	Código: 0030		
FUENTE: Norma Anilema	Nº de porciones	1 pax	
	Peso de la porción	220 cc	
Tiempo de preparación: 10 min	Tiempo de cocción	20 min.	
	Costo por porción	\$ 0.44 centavos	
ANALISIS TOTAL NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
➤ Kilocalorías= 117		➤ Grasas= 3	
➤ Proteínas= 3		➤ Carbohidratos =6	
CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS			
Olor	Color	Sabor	Textura
Fragante	Amarillento	Dulce	Blanda
RECETA			
Ingredientes de La Preparación	Cantidad		Procedimiento *Lavar las ocas sin pelar y cocinarlas con el zapallo picado hasta que estén suaves *Agregar la raja de canela y dejar cocinar por 5 minutos *Añadir la leche y la panela; dejar cocinar 10 minutos más.
	Peso	Unidad	
Oca dulces	30	gr	
Zapallo	20	gr	
Panela	20	gr	
Leche	110	cc	
Canela	c/s	c/s	