



GASTRONOMÍA

**Tesis previa a la obtención del título de Magíster en
Gastronomía con mención en gestión e innovación.**

AUTOR: NANCY BEATRIZ
VELEZ BRIONES

TUTOR: MS. ANDREA
RIVADENEIRA

**“DESARROLLO DE MENÚS INFANTILES CREATIVOS CON
PRODUCTOS LOCALES, EQUILIBRIO Y REQUERIMIENTO NUTRICIONAL
PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS, EN EL SECTOR CIUDADELA LA
ALBORADA DE LA CIUDAD DE GUAYAOUIL”**

QUITO – ECUADOR | 2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL
TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, NANCY BEATRIZ VELEZ BRIONES declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “DESARROLLO DE MENÚS INFANTILES CREATIVOS CON PRODUCTOS LOCALES, EQUILIBRIO Y REQUERIMIENTO NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS , EN EL SECTOR CIUDADELA LA ALBORADA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL”, como requisito para optar al grado de Maestría en gastronomía con mención en gestión e innovación y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Internacional del Ecuador, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UIDE).

Los usuarios del RDI-UIDE podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Internacional del Ecuador no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Internacional del Ecuador, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 12 días del mes de enero de 2025, firmo conforme:

Autor: NANCY BEATRIZ VELEZ BRIONES
Teléfono: 0998173311
Número de Cédula: 0916556566
Dirección: ALBORADA DECIMA ETAPA MZ 103 V 19
GUAYAQUIL- ECUADOR
Correo Electrónico: navelezbr@uide.edu.ec

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación **DESARROLLO DE MENÚS INFANTILES CREATIVOS CON PRODUCTOS LOCALES, EQUILIBRIO Y REQUERIMIENTO NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS, EN EL SECTOR CIUDADELA LA ALBORADA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL”** presentado por el/la estudiante **NANCY BEATRIZ VELEZ BRIONES** para optar por el Título **Maestría en gastronomía con mención en gestión e innovación**

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 12 enero del 2025

MS. ANDREA RIVADENEIRA

C.C. 1710740786

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Máster en Gastronomía con mención en Gestión e Innovación, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 12 enero 2025

NANCY BEATRIZ VELEZ BRIONES

C.C. 0916556566

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, DESARROLLO DE MENÚS INFANTILES CREATIVOS CON PRODUCTOS LOCALES, EQUILIBRIO Y REQUERIMIENTO NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS, EN EL SECTOR CIUDADELA LA ALBORADA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: previo a la obtención del Título de **Maestría en gastronomía con mención en gestión e innovación**, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 27 de febrero del 2025

.....

MSC. DAVID GUAMBI
PRESIDENTE TRIBUNAL

MSC. CARLOS GARRIDO
VOCAL

MSC. IVANOVA RIOFRIO
VOCAL

Dedicatoria

Para Rafael, mi chef pequeño, que aprendas día a día el amor por los sabores de la comida.

Agradecimiento

A Dios, por permitir cumplir mis sueños en sus tiempos.

Índice

Introducción	13
Importancia y actualidad	13
Justificación	15
Planteamiento del problema	16
Objetivos de la investigación.....	16
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
Capítulo I: Marco teórico	17
Antecedentes de la investigación.....	17
Desarrollo teórico del objeto	21
Disponibilidad de alimentos locales	21
Sostenibilidad y acceso a alimentos.....	24
Impacto Ambiental.....	25
Recursos Alimentarios Disponibles en Comunidades Costeras.	26
Cultura alimentaria en la costa ecuatoriana:	27
Adaptación de menús tradicionales para satisfacer necesidades nutricionales infantiles.....	28
Desarrollo nutricional infantil:	29
Establecimiento de Hábitos Alimentarios Saludables	30
Factores que afectan la aceptación de alimentos en los niños	31
Influencia de las características sensoriales (sabor, textura, color) en la aceptación de alimentos por parte de los niños.....	31
Estrategias para el desarrollo de menús nutricionales	32
Cocción de alimentos	35
Técnicas de cocción	36

Intervención y educación familiar:	39
Capítulo II: Diseño Metodológico.....	
Paradigma y tipo de investigación	41
Procedimiento para la búsqueda y procesamiento de los datos.....	43
Operacionalización de variables de investigación	43
Procedimiento de recolección de la información (métodos, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad de los instrumentos empleados)	44
Capítulo III: Resultados	
Resultados del diagnóstico de la situación actual.....	46
Análisis e interpretación de los resultados.....	46
Preguntas Generales	46
Alimentación y Desarrollo	46
Problemas Comunes.....	47
Hidratación y Líquidos.....	48
Suplementos y Vitaminas	48
Comportamiento Alimentario	49
Recomendaciones Especiales.....	49
Educación y Recursos	50
Validación de la aplicación práctica de la propuesta.....	55
Conclusiones y recomendaciones.....	
Conclusiones.....	87
Recomendaciones	88
Bibliografía.....	90

Anexos.....	92
Anexo 1: Tabla de equivalencias.....	92
Anexo 2: Buenas prácticas en la cocina	93
Anexo 3: Medidas preventivas en la cocina	94

Índice de Cuadros

Cuadro N°. 1 Valoración nutricional de alimentos oriundos de la región Costa	21
Cuadro N°. 2 Valoración nutricional de alimentos cárnicos	22
Cuadro N°. 3 Valoración nutricional de frutas oriundas de la región Costa	23
Cuadro N°. 4 Operacionalización de las variables de investigación	43
Cuadro N°.5 Principales conclusiones de la entrevista	50
Cuadro N°.6 Resultados de la observación	54
Cuadro N°.7 Pancake de zapallo	57
Cuadro N°.8 Crepés de harina de plátano	58
Cuadro N°.9 Crepés de harina de plátano	59
Cuadro N°.10 Rollo de banana y huevo.....	60
Cuadro N°.11 Mini bolón de maduro con queso.....	61
Cuadro N°.12 Bolitas de yuca con huevo	62
Cuadro N°.13 Colada de camote.....	63
Cuadro N°.14 Deditos de pescado apanado con maíz.....	64
Cuadro N°.15 Nuggets de pollo y zapallo	65
Cuadro N°.16 Guiso de lentejas y vegetales	66
Cuadro N°.17 Cuadritos de cerdo en salsa de piña	67
Cuadro N°.18 Arráz con Quinua y carne mechada.....	68
Cuadro N°.19 Arráz de coliflor con pollo al jugo	69
Cuadro N°.20 Fideo de arráz con vegetales salteados	70
Cuadro N°.21 Pizza de avena con queso, tomates cherries y albahaca	71
Cuadro N°.22 Pan pita con hamburguesa de carne y chía	72
Cuadro N°.23 Pan pita con hamburguesa de carne y chía	73
Cuadro N°.24 Deditos de yuca rellenos de queso	74
Cuadro N°.25 Empanaditas de morocho y carne	75
Cuadro N°.26 Maduro asado con salsa de queso	76
Cuadro N°.27 Tortillas de verde rallado	77
Cuadro N°.28 Paletas de yogur y papaya picada	78
Cuadro N°.29 Gelatina sin azúcar con piña en cuadritos.....	79
Cuadro N°.30 Flan de mango.....	80
Cuadro N°.31 Galletas de guineo y avena	81

Cuadro N°.32 Galletas con mermelada de guanábana.....	82
Cuadro N°.33 Helados caseros de futas.....	83
Cuadro N°.34 Higos con queso.....	84

Índice de gráficos

Gráfico N° 1 Ejecución de la observación	53
Gráfico N°2 Implementos de cocina	86

Introducción

Importancia y actualidad

En la Ciudadela Alborada, en Guayaquil, la alimentación infantil para el grupo de 1 a 3 años representa un desafío considerable. Durante esta etapa del desarrollo, los niños necesitan una nutrición adecuada para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos. Sin embargo, la transición hacia alimentos sólidos y la aceptación de nuevos sabores y texturas pueden resultar complicadas. Los padres y cuidadores a menudo enfrentan dificultades para diseñar menús que sean tanto nutritivos como atractivos para los niños, quienes suelen mostrar preferencias selectivas y resistencia a probar alimentos nuevos.

En este contexto, la planificación y desarrollo de menús nutricionales estratégicos se vuelve crucial, dado que al equilibrar los nutrientes que requieren los niños y poder tener una buena aceptación de esta comida por parte de los pequeños, mejorará su salud y bienestar. Así mismo, la falta de estrategias efectivas y de recursos para la elaboración de comidas nutritivas con los productos locales limita la capacidad de los padres para proporcionar una dieta variada y saludable.

En la mayoría de los hogares no se realiza una buena selección de alimentos para la preparación de las comidas de sus niños y a menudo tampoco existe una planificación para comprar y preparar los alimentos esenciales para la nutrición de estos miembros de la familia.

La poca disponibilidad de menús infantiles que tengan una buena acogida por los niños y el desconocimiento a nivel gastronómico contribuyen a la necesidad de que los padres busquen soluciones para mejorar la alimentación de sus hijos, ya sea por medio de formas de autoayuda para garantizar una mejor nutrición para sus bebés.

La mala alimentación durante la infancia se debe a prácticas inadecuadas por parte de los padres o cuidadores, lo que puede dar lugar una nutrición deficiente en los infantes. Por lo general estas son las razones más frecuentes que impiden a los padres el desarrollo de una buena nutrición para su niño:

- **La falta de conocimiento** acerca de la ingesta adecuada de las proteínas y carbohidratos, así como de las porciones, en la alimentación diaria, es un problema significativo. Esta carencia de información puede llevar a una ingesta inadecuada de nutrientes esenciales, afectando negativamente la salud y el desarrollo del niño.
- **La calidad de la dieta**, muchas veces se ve afectada por el factor económico, ya que en ciertos alimentos los costos pueden ser altos, es así que la falta de recursos económicos puede conducir a una dieta de menor calidad, que no proporciona los nutrientes esenciales necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuado en los niños.
- **El tiempo** que se toma para la preparación de los alimentos en el hogar,
- **Resistencia a nuevos alimentos**, los niños a menudo muestran aversión a probar alimentos nuevos debido a la falta de familiaridad con los alimentos.
- **Desafíos en la planificación nutricional**, los padres pueden carecer de conocimientos o recursos para diseñar menús que equilibren adecuadamente los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus niños.
- **La ausencia de técnicas** que hagan que los alimentos sean atractivos visualmente y divertidos puede contribuir al rechazo o la baja aceptación de nuevos alimentos.

Este tema de investigación aborda la cultura gastronómica en el hogar de la costa ecuatoriana, destacando la falta de conocimiento sobre los alimentos nutritivos y cómo deben integrarse correctamente en la dieta diaria. Es importante señalar que cuando se hace referencia a "cultura gastronómica", no se refiere únicamente a la comida en restaurantes o a los estudios en escuelas de cocina, sino que se enfoca en la educación alimentaria que comienza en casa.

Optimizar los procesos culinarios mediante el uso de técnicas de cocción más eficientes puede mejorar significativamente la calidad de la nutrición diaria. Desde la preparación de un desayuno hasta la cocción de carnes en tiempos adecuados para preservar los nutrientes, el conocimiento de los alimentos y sus tiempos de cocción permite una nutrición más eficaz. Esto no solo puede ahorrar tiempo en un estilo de vida a menudo agitado, sino también reducir costos al prevenir enfermedades relacionadas con una dieta deficiente.

La evidencia científica demuestra que los retrasos en el crecimiento y el desarrollo intelectual están estrechamente relacionados con una alimentación inadecuada en las primeras etapas de la vida. Estas deficiencias nutricionales pueden tener efectos prolongados y requerir tratamientos médicos continuos, además de aumentar el riesgo de enfermedades graves. Una mala alimentación también puede impactar negativamente en el rendimiento académico y físico de los niños, destacando la importancia de una nutrición adecuada desde el hogar.

Justificación

En la actualidad, la principal fuente de información son las redes sociales, las cuales están saturadas de contenido, gran parte del cual no está comprobado ni es verídico. Esto se debe a que cualquier persona, sin necesidad de contar con estudios o investigaciones previas, puede subir información que potencialmente puede causar daños a la vida de otras personas.

Este estudio sobre alimentos nutritivos es esencial para que la sociedad lo conozca y lo aplique en los hogares con niños pequeños. La implementación adecuada de menús diarios nutritivos es crucial; sin embargo, esta debe ir acompañada de un aprendizaje que haga que su aplicación sea práctica y se integre a la vida cotidiana de manera natural.

La importancia de este estudio se refleja en la propuesta de ejemplos de menús que se aplicarán diariamente en el hogar para la alimentación de los niños de 1 a 3 años. Estos menús estarán diseñados para incorporar una variedad de olores, colores y sabores, haciendo que la experiencia alimentaria sea más atractiva y estimulante para los pequeños. La aplicación gastronómica del estudio incluye técnicas de cocción y tiempos adecuados, así como la combinación estratégica de alimentos para captar el interés de los niños, quienes buscan diversión en su alimentación.

Un mejor manejo de la alimentación en los niños pequeños contribuirá a minimizar los efectos negativos de una mala nutrición, como las enfermedades en edades tempranas, y promoverá un desarrollo saludable.

Planteamiento del problema

El desarrollo de menús nutricionales es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimos en los niños pequeños. Entre las edades de 1 a 3 años, los niños experimentan un rápido crecimiento físico y cognitivo, lo que requiere una nutrición equilibrada y adecuada. A menudo, los niños pueden ser selectivos con los alimentos, lo que puede dificultar el aseguramiento de una dieta equilibrada. Este proyecto se centra en diseñar menús estratégicos que no solo cumplan con los requerimientos nutricionales, sino que también fomenten la aceptación y disfrute de los alimentos por parte de los niños en la ciudadela Alborada en la ciudad de Guayaquil.

Para el desarrollo del proyecto, es fundamental reconocer que estos menús serán utilizados diariamente. Por lo tanto, deberán ser altamente creativos para romper con la rutina de la cocina diaria. Además, es esencial que sean variados, coloridos y con sabores agradables, de manera que la satisfacción de los niños se refleje de forma positiva.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Desarrollar menús de alimentos nutritivos de manera creativa, con productos locales y manejo de técnicas gastronómicas, que optimicen tiempos en la cocción, y que sean atractivos a los niños, beneficiando su salud.

Objetivos específicos

- Determinar los principales alimentos locales con alto valor nutricional.
- Diseñar menús atractivos y variados utilizando ingredientes nutritivos locales y adaptados a los gustos infantiles.
- Investigar técnicas gastronómicas de cocción y tiempos para la elaboración de los alimentos.
- Validar los menús con los niños para ver el nivel de aceptación.

Capítulo I: Marco teórico

Antecedentes de la investigación

Como parte de los antecedentes de la temática investigada, dentro del trabajo titulado “Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación” desarrollado por los autores Hernández, Garrido, Gímenez, & Rabal (2021) destaca la importancia de una alimentación equilibrada durante la primera infancia que es una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimenticios y crecimiento saludable. Por medio de este estudio se ha demostrado que un desayuno que incluya una variedad de alimentos básicos puede impactar significativamente en el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Se ha observado que los niños que consumen desayunos de baja calidad tienen mayor riesgo de presentar deficiencias nutricionales y problemas relacionados con la alimentación. Además, el rol de la familia y los educadores en la modelación de comportamientos alimenticios saludables es fundamental, ya que influyen en las prácticas alimenticias de los niños. Las estrategias educativas y participativas, como las actividades en clase y el uso de recursos didácticos, han mostrado ser efectivas para mejorar la percepción y la adopción de hábitos saludables en los más jóvenes. Sin embargo, se requiere una mayor investigación para evaluar la efectividad de estas estrategias y su impacto a largo plazo en la prevención de la mala alimentación en los niños.

Por otra parte, en la investigación titulada “Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años” realizada por Arévalo (2022) se analiza cómo la alimentación impacta el proceso de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo escolar en niños de nivel inicial, destacando la influencia de factores ambientales, sociales y educativos en los hábitos alimentarios. A través de entrevistas, observaciones y diarios de campo, se identificó una falta de alimentos saludables en las loncheras, lo que generaba cansancio y afectaba el desarrollo motor y cognitivo de los niños, evidenciando la importancia de la nutrición para la salud y el rendimiento académico. El estudio reveló que, aunque las familias comprenden la importancia de una dieta saludable, algunos padres no pueden garantizar una nutrición adecuada debido a sus horarios

laborales. Como resultado, se elaboró una guía alimentaria para niños de 4 a 5 años, con el fin de promover una alimentación adecuada que mejore el rendimiento escolar y evite deficiencias nutricionales. Se recomienda asegurar una dieta saludable, controlar los hábitos alimentarios y fomentar actividades educativas en el CDI Mi Mundo de Colores para enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable y cultivar una actitud positiva hacia la comida adecuada.

Para esto Lodoño, Morey, Molina y Laserna (2014), a través de su propuesta "Alimentación con sentido", tienen como objetivo incentivar a los padres de niños menores de 4 años a la adopción de hábitos de alimentación adecuados, generando un estilo de vida saludable mediante estrategias que les ayuden a gestionar la alimentación de sus hijos. Según la Organización Mundial de la Salud, la nutrición se define como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, siendo crucial para mantener una buena salud y prevenir problemas como la reducción de la inmunidad y alteraciones en el desarrollo físico y mental. La investigación también reveló que muchas prácticas educativas relacionadas con la alimentación, como el uso de castigos o recompensas mal planificadas, pueden ser contraproducentes, afectando la velocidad de ingesta y la saciedad en los niños. Los objetivos específicos del proyecto incluyen identificar el conocimiento de los padres y cuidadores sobre los requerimientos nutricionales, capacitarlos en prácticas alimentarias adecuadas y proponer métodos para incentivar hábitos alimentarios saludables en los infantes. Los resultados mostraron una mejora en la comprensión de los requerimientos nutricionales y la implementación de prácticas alimentarias adecuadas por parte de los padres, así como un aumento en la adopción de hábitos saludables entre los niños, contribuyendo a un desarrollo más equilibrado y una mejor salud general.

De manera similar, el proyecto "Las actividades de la educadora familiar y la orientación en hábitos alimenticios a padres de familia en niños y niñas de 0 a 2 años del CNH Santa Lucía la Libertad el Porvenir del cantón Tisaleo provincia de Tungurahua" con su autor Guerrero (2016), se enfoca en promover prácticas alimentarias saludables desde la temprana infancia. En la búsqueda de investigaciones previas en los archivos de la Universidad Técnica de Ambato, especialmente en su biblioteca, se identificaron estudios relacionados con hábitos

alimenticios, aunque no específicamente con las actividades de la educadora familiar, lo que evidencia la necesidad de profundizar en este campo de estudio para fortalecer las intervenciones en el ámbito de la orientación nutricional familiar. Los trabajos encontrados abordan temas como la influencia del nivel socioeconómico y sociocultural en el estado nutricional de los niños, indicando que el consumo alimenticio de estos niños suele estar basado principalmente en carbohidratos, con una carencia de otros grupos alimenticios necesarios para un desarrollo óptimo. Además, se destaca que la atención brindada en los Centros Integrales del Buen Vivir, centrada en el cuidado de las madres comunitarias, contribuye positivamente al control de la salud de los niños. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar factores económicos y sociales en la nutrición infantil y la influencia del entorno en la salud y desarrollo de los menores.

En este sentido la autora Gissela (2020) trata sobre el estudio titulado "Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial 1, del CNH 'Pequeños Pupilos', del MIES, de la comunidad Hualcanga San Luis, cantón Quero, provincia de Tungurahua, año lectivo 2018", explora cómo una alimentación balanceada puede influir positivamente en el aprendizaje y el rendimiento académico de los niños en etapa inicial. A través de la implementación de estrategias nutricionales adecuadas en el contexto escolar, se observa una mejora en las capacidades cognitivas y en el rendimiento académico de los estudiantes, subrayando la relación estrecha entre una nutrición adecuada y el desarrollo integral de los niños en sus primeros años de vida.

La alimentación tiene un impacto significativo en el desarrollo físico y mental de los niños. Una dieta equilibrada no solo garantiza un crecimiento saludable, sino que también mejora el rendimiento académico y el aprendizaje. Cuando los niños están bien alimentados, tienen más energía y mejor capacidad de concentración, lo que se traduce en un mejor desempeño en el aula. Diversos estudios demuestran que una nutrición adecuada es crucial para el desarrollo óptimo durante la infancia y puede prevenir enfermedades y problemas de salud asociados con malos hábitos alimenticios. Es especialmente importante en las etapas de crecimiento, cuando los niños necesitan vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas para mantener una salud efectiva.

Las autoras María y Carla (2018), revelaron que la mayoría de las familias reconocen la importancia de una alimentación saludable para el aprendizaje de los niños según menciona “Comportamiento en la alimentación y actividad física de preescolares al finalizar un proyecto de promoción de hábitos saludables”, aunque algunos padres, debido a sus horarios laborales, no pueden supervisar adecuadamente la nutrición de sus hijos, exponiéndolos a enfermedades. El estudio subrayó la necesidad de sensibilizar a las familias sobre los beneficios de una dieta adecuada y de realizar controles médicos para monitorear el desarrollo físico de los niños. En conclusión, una alimentación adecuada está estrechamente vinculada a un mejor rendimiento escolar y a la adquisición de habilidades, mientras que las deficiencias nutricionales limitan estas capacidades según la edad del niño.

En la etapa preescolar, el personal docente y los cuidadores juegan un papel crucial como promotores de salud, impactando a corto y largo plazo. El objetivo de un proyecto reciente fue identificar los comportamientos alimentarios y de actividad física de los preescolares tras una intervención en los Centros Infantiles de Desarrollo (cdis) del Municipio de Cuenca. Se observó que el comportamiento alimentario de los niños varía según el control ejercido por los educadores, con algunas diferencias notables entre los cdis, como el grado de relajación o agitación durante las comidas. Aunque el personal de alimentación sigue una organización similar, los menús se alteran por diversas razones, lo que presenta tanto ventajas como desventajas. Los educadores prefieren usar cuentos y réplicas de alimentos como material nutricional. El análisis de los menús mostró una calidad aceptable con un cumplimiento del 59%. Además, se notó que la actitud y los hábitos de los educadores en la mesa afectan directamente el comportamiento alimentario de los niños, subrayando la importancia de monitorear y ajustar los factores que influyen en estos comportamientos.

El personal docente y los cuidadores en los centros preescolares tienen un impacto significativo en la salud de los niños, tanto a corto como a largo plazo. Un estudio en los Centros Infantiles de Desarrollo de Cuenca buscó evaluar cómo una intervención para promover hábitos saludables influye en el comportamiento alimentario y la actividad física de los preescolares. Los resultados indicaron que la calidad de la alimentación es aceptable, pero varía en función del control y las

prácticas de los educadores. La actitud y los hábitos de los educadores son cruciales para moldear el comportamiento alimentario de los niños, lo que resalta la necesidad de supervisar y ajustar estos aspectos para mejorar los hábitos alimenticios en la etapa preescolar.

Desarrollo teórico del objeto

Disponibilidad de alimentos locales

La costa ecuatoriana se caracteriza por su abundante y diversa producción de alimentos, que forman la base de una gastronomía rica en nutrientes. Entre los principales productos locales destacan aquellos con alto valor nutricional, esenciales para una dieta balanceada. Estos alimentos, originarios de la región costera, se detallan en un cuadro que presenta una valoración nutricional completa, resaltando su importancia en la alimentación saludable y su aporte a las necesidades diarias de la población.

Cuadro N°. 1 Valoración nutricional de alimentos oriundos de la región Costa

Productos	Uni	Plátano verde	Cacao	Yuca	Maíz
Calorías	kcal	122	228	160	86
Proteínas	g	1,3	19,6	1,4	3,2
Grasas	g	0,4	13,7	0,3	1,2
Carbohidratos	g	31	57,9	38,1	18,7
Fibra dietética	g	2,3	37	1,8	2,7
Vitamina c	mg	18,4	0	20,6	9
Potasio	mg	499	13,9	27	270
Ácido fólico	mg	22	499	30	42

Elaborado por: La Autora

Fuente: Sacado de (Latham, 2002)

Beneficios nutricionales:

- El plátano verde es bueno para la digestión, proporciona energía sostenida, y ayuda a mantener la presión arterial.
- El cacao es rico en antioxidantes, especialmente flavonoides, con propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular.
- La Yuca es una buena fuente de carbohidratos, aunque baja en proteínas.
- El maíz es una buena fuente de carbohidratos, fibra y varios nutrientes esenciales.

Por otro lado, se tienen las carnes, de res, de pollo, cerdo y pescado que se encuentran fácilmente disponibles en la región costa, su valoración nutricional es la siguiente:

Cuadro N°. 2 Valoración nutricional de alimentos cárnicos

Productos	Uni	Carne res	Carne cerdo	Pescado	Pollo
Calorías	kcal	250	242	105	165
Proteínas	g	26	27	20	31
Grasas	g	15	14	1,3	3,6
Grasas saturadas	g	6	5	1,3	1
Carbohidratos	g	0			
Fibra dietética	g	0			
Vitamina b12	ug	2,6			
Vitamina b6	mg		0,6		
Vitamina d	iu			570	
Vitamina d6	ug				0,6
Vitamina b3	mg				13,4
Hierro	mg	2,6	1		
Zinc	mg	4,8	2,4		
Selenio	ig			35	
Omega 3	g			0,5 - 1	
Fosforo	mg				225

Elaborado por: La Autora

Fuente: Sacado de (Latham, 2002)

Beneficios nutricionales:

- La carne de res es una excelente fuente de proteínas de alta calidad y hierro hemo, el cual es más fácilmente absorbido por el cuerpo. Sin embargo, tiene un alto contenido de grasas saturadas.
- La carne de cerdo varía en contenido graso según el corte, por lo que es recomendable optar por cortes magros para reducir la ingesta de grasas saturadas.
- El pescado es rico en ácidos grasos omega-3, los cuales ofrecen importantes beneficios para la salud cardiovascular.
- El pollo es una excelente fuente de proteínas magras, y su bajo contenido en grasas saturadas lo convierte en una opción saludable.

La región Costa disfruta de un clima tropical y subtropical, lo que permite la producción de una amplia gama de frutas y verduras a lo largo del año. Entre las frutas frescas comunes se encuentran el banano, la piña, el mango, la papaya y el aguacate, que son cultivadas en abundancia debido a las condiciones ideales del suelo y el clima.

Cuadro N°. 3 Valoración nutricional de frutas oriundas de la región Costa

Productos	UNI	Papaya	Guineo	Piña	Mango	Sandia	Aguacate
Calorías	kcal	43	89	50	60	30	160
Proteínas	g	0,5	1,1	0,5	0,8	0,6	2
Grasas	g	0,3	0,3	0,1	0,4	0,2	15
Grasas saturadas	g	0,1	0,1	0	0,1	0	2,1
Grasas monosaturadas							10
Carbohidratos	g	11	23	13	15	8	9
Fibra dietética	g	1,7	2,6	1,4	1,6	0,4	7
Vitamina c	ug	60,9	8,7	47,8	36,4	8,1	10
Vitamina a	mg	950			765	569	21
Vitamina k	iu						
Vitamina b6	ug		0,4				
Potasio	mg	182	358	109	168	112	485
Ácido fólico	mg	38					
Bromelina	mg						
Licopeno	ig					4	

Elaborado por: La Autora

Fuente: Sacado de (Fundación Española del Corazón, 2023)

Beneficios nutricionales:

- La papaya es conocida por sus propiedades digestivas y su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico.
- El guineo contribuye a la regulación del equilibrio de líquidos y al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- La piña posee notables propiedades antiinflamatorias.
- El mango es beneficioso para la salud ocular y el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- La sandía es baja en calorías, rica en agua y una fuente de licopeno.
- El aguacate es una excelente fuente de grasas monoinsaturadas saludables y fibra, lo que lo hace beneficioso para la salud cardiovascular y digestiva.

La costa ecuatoriana ofrece una amplia gama de productos frescos gracias a sus condiciones climáticas y geográficas. La abundancia de frutas, verduras y mariscos frescos no solo enriquece la dieta local, sino que también impulsa la economía regional a través de la agricultura y la pesca.

La incorporación de ingredientes locales en menús infantiles es una estrategia efectiva para promover una dieta balanceada y saludable. Este enfoque no solo apoya la nutrición de los niños, sino que también tiene beneficios adicionales para la comunidad y el medio ambiente. Dado que, los ingredientes locales suelen ser más frescos y tienen un mayor contenido nutricional, ya que se cosechan en su punto óptimo de maduración y llegan rápidamente a los mercados. Frutas, verduras, granos y proteínas locales como pescado y carnes frescas pueden proporcionar una mayor calidad de vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños.

También se debe tener en consideración que, los productos locales generalmente requieren menos transporte, lo que reduce la huella de carbono asociada con el transporte de alimentos desde lugares lejanos. Esto ayuda a disminuir el impacto ambiental y promueve prácticas más sostenibles.

Sostenibilidad y acceso a alimentos

Utilizar alimentos disponibles localmente es una estrategia valiosa que puede ofrecer múltiples beneficios tanto económicos como en términos de calidad y frescura. Es decir, al utilizar alimentos locales, se reduce la necesidad de transporte a largas distancias. Esto disminuye significativamente los costos asociados con el transporte, el almacenamiento y la distribución, ya que los alimentos no tienen que recorrer largas distancias desde el lugar de producción hasta el punto de venta o consumo.

Por otro lado, comprar productos locales fomenta el desarrollo de la economía regional. Los agricultores, pescadores y productores locales se benefician directamente de la venta de sus productos en mercados cercanos, lo que puede contribuir a una mayor estabilidad económica en la comunidad. Así también, al utilizar alimentos locales reduce la dependencia de importaciones y las

fluctuaciones en los precios internacionales, lo que puede ayudar a mantener los costos más estables y previsibles.

Es importante tomar en consideración que los productos locales suelen ser más frescos porque no pasan tanto tiempo en tránsito. Al llegar rápidamente desde el lugar de producción hasta el consumidor, mantienen su sabor, textura y valor nutritivo. Esto es especialmente importante para frutas y verduras, que pueden deteriorarse rápidamente durante el transporte. Los alimentos que se transportan menos y se venden rápidamente tienden a tener una vida útil más prolongada en comparación con aquellos que han sido transportados desde lugares lejanos. Esto se traduce en menos desperdicio de alimentos y una mejor calidad en el momento de consumo.

Impacto Ambiental

Disminución de la Huella de Carbono: Menos transporte significa menos emisiones de gases de efecto invernadero, lo que contribuye a una menor huella de carbono. Este impacto ambiental reducido apoya los esfuerzos hacia la sostenibilidad y la protección del medio ambiente.

Reducción de Residuos: El menor uso de embalajes y envases necesarios para el transporte de alimentos de larga distancia también reduce los residuos asociados con el empaque.

Aspectos Comunitarios y Educativos: Fomento de la Conexión con la Comunidad: Al comprar alimentos locales, se fortalece la conexión entre los consumidores y los productores. Esto puede crear un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Educación sobre la Alimentación Local: Optar por alimentos de la región no solo conecta a las personas con lo que consumen, sino que también les permite conocer mejor la diversidad de productos disponibles en su entorno. Al aprender sobre los alimentos locales, se fomenta la adopción de hábitos de consumo más responsables y conscientes.

Recursos Alimentarios Disponibles en Comunidades Costeras.

Las comunidades que residen cerca del mar cuentan con un acceso privilegiado a una variedad de alimentos frescos y saludables. Esto resulta especialmente significativo para los niños, ya que una buena alimentación en la infancia es clave para su crecimiento y desarrollo.

Frutas y Verduras Frescas

En muchas comunidades costeras, el clima favorece el cultivo de una amplia variedad de frutas y verduras, como plátanos, mangos, papayas y aguacates, además de tomates, pimientos y zanahorias. Estos alimentos son ricos en vitaminas y minerales, esenciales para el desarrollo infantil.

Mariscos

Vivir cerca del mar ofrece acceso a mariscos frescos, como pescado y camarones, que son excelentes fuentes de proteínas y ácidos grasos omega-3. Estos nutrientes son fundamentales para el desarrollo cerebral y la salud ocular de los niños.

Una alimentación variada y rica en nutrientes contribuye al crecimiento saludable de los niños. Los alimentos locales, especialmente los mariscos, juegan un papel clave en el desarrollo cognitivo y físico. Asimismo, una dieta rica en frutas y verduras fortalece el sistema inmunológico, ayudando a prevenir enfermedades.

Desafíos en el acceso a alimentos

Aunque las comunidades costeras suelen tener acceso a alimentos frescos, este acceso puede verse limitado por factores como la estacionalidad y el clima. Además, la sostenibilidad es un aspecto crucial, ya que la sobreexplotación de recursos podría comprometer la disponibilidad de estos alimentos en el futuro.

Educación Nutricional

Es fundamental que las familias reciban educación sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo sacar el máximo provecho de los alimentos locales. Los programas educativos pueden contribuir significativamente a maximizar los beneficios de los recursos alimentarios disponibles.

Cultura alimentaria en la costa ecuatoriana:

La cultura y las tradiciones locales tienen una influencia profunda en la alimentación infantil, afectando no solo qué se consume, sino también cómo se preparan y presentan los alimentos. Las preferencias alimenticias varían según la región, y las festividades locales suelen incorporar alimentos especiales que pueden alterar temporalmente la dieta de los niños. Este impacto puede manifestarse en varios aspectos clave:

Las preferencias alimenticias están profundamente enraizadas en la cultura. Los alimentos que se consideran nutritivos y tradicionales varían según la región. Por ejemplo, en las culturas asiáticas, el arroz y los vegetales son esenciales, mientras que en las regiones mediterráneas se valoran el aceite de oliva, las verduras y el pescado. Además, las festividades y celebraciones locales suelen introducir alimentos especiales, como dulces tradicionales y platos festivos, que pueden modificar temporalmente la dieta de los niños.

La preparación de los alimentos está influenciada por técnicas culinarias culturales. Por ejemplo, la cocina mediterránea usa frecuentemente hierbas frescas y métodos de cocción al horno, mientras que en la cocina asiática se emplean técnicas como el salteado y la cocción al vapor. Las especias y condimentos específicos de cada cultura también moldean los gustos y preferencias alimentarias desde una edad temprana.

Las estructuras de las comidas varían entre culturas. Algunas culturas practican comer varias comidas pequeñas a lo largo del día, mientras que otras tienen comidas principales más grandes y menos frecuentes. Además, la forma en que las familias se reúnen para comer puede variar; en algunas culturas, las comidas son momentos de socialización importantes, mientras que en otras son más rápidas y funcionales.

Las creencias culturales sobre la nutrición y la salud influyen en las decisiones alimentarias. Por ejemplo, algunas culturas valoran ciertos alimentos por sus propiedades medicinales, como el jengibre en la medicina tradicional china. Estas actitudes también afectan cómo los niños perciben la comida y cómo responden a nuevas experiencias alimentarias.

La integración de alimentos tradicionales y locales puede contribuir a una dieta rica en nutrientes si se equilibra adecuadamente. Sin embargo, algunas prácticas culturales pueden llevar a desequilibrios nutricionales si se consumen en exceso ciertos alimentos o se omiten grupos alimenticios importantes. La exposición temprana a una variedad de sabores y texturas puede ayudar a desarrollar un paladar diverso y una actitud positiva hacia diferentes tipos de alimentos.

Adaptación de menús tradicionales para satisfacer necesidades nutricionales infantiles

Durante los primeros años de vida, los niños atraviesan un período crucial de crecimiento y desarrollo. En esta etapa, requieren una dieta rica en proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos que apoyen su desarrollo físico y cerebral. Las frutas y verduras son esenciales para satisfacer sus necesidades de vitaminas y minerales.

Una nutrición adecuada durante la infancia resulta vital para el desarrollo físico y cognitivo. Nutrientes como el hierro y el zinc son esenciales para la función cerebral y el desarrollo neuronal. Una dieta equilibrada no solo favorece el crecimiento físico, sino que también mejora las capacidades de aprendizaje y concentración.

La aceptación de nuevos alimentos en los niños está asociada con la familiaridad y la exposición. Introducir estos alimentos de manera gradual y en un entorno positivo puede facilitar que los niños los acepten y disfruten una mayor variedad de opciones alimenticias.

Por otro lado, la formación de padres y cuidadores en temas de nutrición es clave para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Involucrar a los niños en la planificación y preparación de comidas no solo les enseña sobre nutrición, sino que también fortalece los lazos familiares.

Es de suma importancia crear menús equilibrados y educar a las familias sobre lo primordial que es una dieta saludable para establecer una base sólida para el crecimiento y desarrollo de los más pequeños. Todo esto ayudará a prevenir problemas de salud, como la obesidad infantil y las deficiencias nutricionales, logrando el bienestar a largo plazo de los niños.

Conservación del Patrimonio Cultural

Uso de Ingredientes Locales: Adaptar los menús no implica eliminar los ingredientes tradicionales, sino que se debe adaptar los menús tradicionales para que sean más nutritivos. Por ejemplo, alimentos provenientes de los granos, legumbres y frutas como maíz, frutos alimenticios y verduras frescas se pueden incorporar en los alimentos para conservar el patrimonio, pero a su vez la salud.

Modificación de Técnicas de Cocina: Se puede hacer la cocción de alimentos para que sean más saludables. Aquellos procesos de frituras pueden ser reemplazados por la cocción de los alimentos al vapor, asado u hervido para disminuir el contenido de grasa.

Educación y Participación Comunitaria

Es importante que el personal de salud enseñe a los padres y cuidadores cómo adecuar el valor nutricional de los menús tradicionales. Una información bien proporcionada ayudará a mejorar la nutrición.

Es fundamental que los niños participen en el entorno comunitario como ayudar a seleccionar un menú nutritivo para el almuerzo.

Desarrollo nutricional infantil:

La nutrición en los primeros años de vida es fundamental para el crecimiento y el desarrollo óptimo de los niños. Durante este período crítico, que abarca desde el nacimiento hasta los tres años, los cimientos de la salud futura se establecen, y una nutrición adecuada puede tener efectos duraderos en diversas áreas de la salud y el desarrollo. A continuación, se presentan los aspectos importantes de la nutrición adecuada a esta edad:

Los primeros años de vida son cruciales para el crecimiento físico. Los nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales son necesarios para el desarrollo adecuado de los huesos, músculos y órganos. Una nutrición insuficiente puede llevar a problemas de crecimiento, como retrasos en el desarrollo y bajo peso para la edad.

Una nutrición adecuada también apoya el desarrollo cerebral. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, hierro y zinc son vitales para el desarrollo

cognitivo y la función cerebral. Una dieta equilibrada puede mejorar la capacidad de aprendizaje, la memoria y el desarrollo de habilidades motoras.

Una dieta rica en vitaminas y minerales fortalece el sistema inmunológico, ayudando a proteger a los niños de enfermedades e infecciones. Nutrientes como la vitamina A, C, D, y el zinc son cruciales para mantener una función inmunológica saludable.

Una buena nutrición ayuda a prevenir deficiencias nutricionales que pueden hacer que los niños sean más susceptibles a infecciones y enfermedades. La lactancia materna, por ejemplo, proporciona anticuerpos y nutrientes esenciales que protegen a los recién nacidos de infecciones.

Establecimiento de Hábitos Alimentarios Saludables

Los primeros años son un momento clave para introducir una variedad de alimentos saludables. Los hábitos alimentarios establecidos en esta etapa temprana pueden influir en las preferencias alimentarias a lo largo de la vida. Ofrecer una variedad de frutas, verduras y granos enteros puede fomentar un gusto por alimentos saludables.

Una nutrición adecuada desde el inicio ayuda a prevenir problemas de alimentación en el futuro, como la obesidad infantil y las deficiencias nutricionales. Una dieta equilibrada en los primeros años puede ayudar a establecer un patrón de alimentación saludable que persista en la niñez y la adultez.

La nutrición adecuada también está relacionada con el bienestar emocional. Deficiencias nutricionales pueden afectar el estado de ánimo y el comportamiento de los niños. Una dieta equilibrada ayuda a mantener el equilibrio emocional y la estabilidad.

Los niños bien alimentados tienen más energía y capacidad para participar en actividades sociales y educativas, lo que contribuye a un desarrollo social y emocional positivo.

Factores que afectan la aceptación de alimentos en los niños

La teoría de la familiaridad con comida y exposición repetida acerca de los alimentos nuevos sugiere que la aceptación de nuevos alimentos por parte de los niños depende principalmente de la frecuencia y de la naturaleza de la presentación de los alimentos al niño. El enfoque se basa en el concepto de aceptación, ya que la familiaridad es clave para preparar al niño para probar y no rechazar los alimentos que le son extraños.

La primera vez que el niño se encuentra con un nuevo alimento, algo normal es el rechazo o la desconfianza. Los niños tienden a tener precauciones acerca de los alimentos que nunca han pasado por sus manos. El concepto propone que la exposición repetida al alimento reduce la aversión inicial y aumenta la disposición a probar. Comienza con un enfoque suave que añade los alimentos a las comidas. Aunque inicialmente el niño puede rechazar el alimento, la repetición genuina de la misma en un plazo regular y no forzado puede reducir la aversión.

Con la vista llega la familiaridad con el sabor, la textura y el aroma del alimento, reduciendo el rechazo y ayudando a activar el proceso. Depende de la repetición para crear familiaridad, que a su vez disminuye la hostilidad y la desconfianza. La teoría propone que, con suficiente exposición, el niño llega a ser más positivo sobre el alimento y finalmente lo prueba.

Influencia de las características sensoriales (sabor, textura, color) en la aceptación de alimentos por parte de los niños.

Los niños aceptan alimentos a través de sus características sensoriales, específicamente en lo relacionado con el sabor, la textura y el color. En general, los aspectos mencionados son fundamentales para lograr que un niño acepte o rechace un alimento, por lo que comprender esa relación puede ayudar a seleccionar una dieta más variada y saludable para ellos.

El sabor es probablemente el aspecto más crítico para determinar si un niño va a aceptar o rechazar un alimento. Los niños tienden a ser más sensibles a los sabores intensos como amargos, ácidos o demasiado picantes por lo tanto los rechazarán. Por otro lado, los sabores dulces suelen ser más aceptables para ellos,

por lo que los alimentos que contienen azúcares naturales, como frutas, a menudo son bien recibidos. La exposición temprana a diferentes sabores probablemente hará que los niños prefieran alimentos menos dulces y más complejos.

La textura es otro factor que tiene un gran impacto sobre si el niño acepta un alimento o lo rechaza. Las texturas es otro factor al que los niños suelen ser sensibles por lo que algunas pueden resultarles desagradables. Una textura crujiente o suave puede ser preferida sobre una textura pastosa o fibrosa. Es así que la introducción de nuevos alimentos con texturas variadas debe hacerse de manera gradual y en combinaciones que sean agradables para el niño. La textura incluso afecta la forma en que los niños mastican y digieren los alimentos, influenciando su aceptación general.

El color también puede tener un impacto sobre si el niño intentará probar un plato en particular. Los colores enérgicos y atractivos estimulan la imaginación de los niños y los predisponen a probar nuevos alimentos. Los colores deben ser utilizados por los padres en función de la oferta de los alimentos que se ofrecen al niño para que sean atractivos visualmente.

Los aspectos mencionados, color, textura y sabor determinan si un niño acepta o rechaza un alimento. El hecho de entenderlos ayudará a que se adapte un consumo más variado en el niño con relación a la alimentación. Esto se logrará con gusto al probar nuevos alimentos en diferentes presentaciones y preparaciones.

Estrategias para el desarrollo de menús nutricionales

Diseñar menús que sean saludables y atractivos para los niños representa un desafío. Es crucial incluir una diversidad de alimentos que proporcionen todos los nutrientes esenciales.

- **Proteínas:** Incorporar fuentes de proteínas magras como pollo, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos.
- **Carbohidratos:** Incluir carbohidratos complejos provenientes de granos enteros, como arroz integral, avena y pan integral. Estos proporcionan energía sostenida y son ricos en fibra.

- Vitaminas y Minerales: Asegurarse de que haya una variedad de frutas y verduras en los menús para ofrecer una gama completa de vitaminas y minerales. Las verduras de hojas verdes, las frutas cítricas y las zanahorias son ricas en nutrientes importantes como vitamina A y vitamina C.
- Grasas Saludables: Incluir grasas saludables provenientes de fuentes como aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva. Las grasas son esenciales para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles.

Implementar técnicas culinarias creativas y presentar los alimentos de manera visualmente atractiva puede fomentar hábitos alimentarios más saludables.

Atractividad para los Niños

Para que los menús sean atractivos para los niños, se deben considerar varios factores:

- Presentación Visual: Los niños a menudo comen con los ojos primero, por lo que una presentación colorida y creativa puede hacer que los alimentos sean más apetitosos. Usar cortadores de galletas para dar formas divertidas a frutas y verduras, o presentar los alimentos en colores variados puede aumentar el interés de los niños.
- Variedad y Textura: Ofrecer una variedad de texturas y colores en las comidas puede mantener el interés de los niños. Combinar alimentos crujientes con suaves o combinaciones de colores vivos puede hacer que las comidas sean más emocionantes.
- Involucrar a los Niños: Permitir que los niños participen en la preparación de sus comidas puede aumentar su disposición a probar nuevos alimentos. Actividades como elegir ingredientes o ayudar en la cocina pueden hacer que se sientan más conectados con lo que comen.
- Sabor y Palatabilidad: Ajustar los sabores para que sean agradables para los niños es crucial. Evitar ingredientes demasiado fuertes o picantes y optar por sabores más suaves y naturales puede hacer que los alimentos sean más aceptables. Además, el uso de especias y hierbas suaves puede agregar sabor sin ser abrumador.

Ejemplos de menús atractivos y nutritivos

Para poner en práctica estos principios, aquí algunos ejemplos de menús:

- Desayuno: Yogur con frutas frescas y granola. Servido en un tazón colorido con una pequeña decoración de frutas en forma de carita feliz.
- Almuerzo: Mini pizzas caseras con base de pan integral, salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales como pimientos y champiñones. Servido con una ensalada de zanahorias y pepinos en palitos.
- Cena: Tacos de pollo con aguacate, frijoles negros y verduras frescas en tortillas de maíz. Ofrecidos con una salsa suave y trozos de frutas como mango o fresas como acompañamiento.

Es importante adaptar los menús a las necesidades especiales que puedan tener algunos niños, como alergias alimentarias o intolerancias. Asegurarse de que las alternativas estén disponibles y que los menús se ajusten en consecuencia ayudará a mantener a todos los niños seguros y bien nutridos.

La creación de menús que sean tanto nutricionales como atractivos para los niños implica un enfoque equilibrado que considera la variedad de nutrientes necesarios, así como la presentación y el sabor de los alimentos. Al hacerlo, se puede promover una alimentación saludable y agradable, facilitando el desarrollo físico y el bienestar general de los niños.

- **Incorporación de alimentos variados y técnicas culinarias para mejorar la aceptación de los alimentos.**

Como respuesta a esta problemática, se propone incorporar alimentos variados y nuevas técnicas culinarias que logren un impacto satisfactorio para los niños, los cuales les permitirán enriquecer las comidas convirtiéndolas en platos novedosos y atractivos.

La inclusión de una amplia gama de alimentos en la dieta infantil es crucial para asegurar que los niños obtengan todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Ofrecer diferentes tipos de frutas y verduras, así como proteínas y granos, no solo proporciona una variedad de nutrientes, sino que también mantiene el interés de los niños en sus comidas. Por ejemplo, presentar frutas y verduras en diversas formas, como en batidos, sopas o ensaladas, puede hacer que los alimentos sean más atractivos. Alternar entre carnes, pescados, legumbres y diferentes tipos de granos también puede mantener las comidas

variadas y evitar el aburrimiento. La introducción gradual de nuevos alimentos junto con opciones familiares puede ayudar a los niños a adaptarse y aceptar nuevos sabores más fácilmente.

Cocción de alimentos

Es fundamental comprender que la forma en que se cocinan los alimentos influye directamente en su valor nutritivo y en su eficacia en la alimentación. Los vegetales verdes, por ejemplo, requieren una cocción breve, de no más de 3 minutos, para conservar el color verde de la clorofila y mantener intactas sus propiedades. Además, las hojas verdes aprovechan mejor sus vitaminas y nutrientes cuando se consumen en ensaladas frescas, sin ser sometidas a cocción.

Verduras

- Evita Cocinar en Exceso, máximo de 3 minutos
- Cocción al Vapor para mantener la textura crujiente y con el color original.
- Hervir con Precaución y poca agua.
- Saltear en una pequeña cantidad de aceite de oliva o aguacate y obtener los beneficios de las grasas saludables.

Carnes

- Cocción completa, así eliminar patógenos, pero evita la cocción excesiva para no perder demasiados nutrientes.
- Métodos de cocción como asar, hornear, hervir o cocinar a la parrilla en lugar de freír.
- Marinar en vinagre o jugo de limón, antes de cocinarla puede reducir la formación de compuestos dañinos y aumentar la disponibilidad de nutrientes.
- Evitar el sobrecalentamiento al cocinar carne a temperaturas muy altas o en exceso puede producir compuestos potencialmente dañinos.

Vegetales

- Consumir Crudos o Ligeramente Cocidos.
- No descartar la cáscara en algunos vegetales, ya que contiene fibra y nutrientes adicionales. Lávalos bien.

- Cocción a Baja Temperatura.

Granos

- Remojar los granos antes de cocinarlos puede reducir el tiempo de cocción y mejorar la digestibilidad y ayuda a reducir los anti nutrientes que pueden interferir con la absorción de minerales.
- Cocinar los granos con suficiente agua y evita desechar el líquido de cocción, ya que puede contener nutrientes solubles.
- Utilizar Métodos de Cocción Saludables como al vapor o en una olla de cocción lenta puede ayudar a conservar más nutrientes en los granos.

Consejos Generales

- Uso moderado de aceites y grasas.
- Combinar alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, con aquellos ricos en hierro como vegetales de hojas verdes, puede mejorar la absorción de nutrientes.
- Métodos de cocción con menos agua.
- Almacena las frutas y verduras en condiciones óptimas para preservar sus nutrientes.

Técnicas de cocción

Las técnicas de preparación y cocción de los alimentos juegan un papel fundamental en la aceptación por parte de los niños. La manera en que se presentan los alimentos puede hacer una gran diferencia en cómo son percibidos. Por ejemplo, utilizar moldes divertidos para cortar frutas y verduras en formas llamativas o decorar los platos de manera creativa puede hacer que las comidas sean más atractivas visualmente. Cambiar la textura de los alimentos mediante métodos de cocción, como asar, hervir o saltear, puede resaltar diferentes sabores y hacer que los alimentos sean más sabrosos.

El calor provoca la descomposición de las moléculas responsables de la dureza en carnes y otros alimentos, lo que desencadena una serie de reacciones químicas que generan diversas transformaciones. Durante la cocción, los alimentos experimentan cambios en su olor, color, textura y sabor, lo que los hace más

digestibles y saludables; sin embargo, en algunos casos, pueden perder nutrientes cuando se someten a cocciones prolongadas. Los alimentos pueden prepararse de diversas maneras, pero existen métodos de cocción adecuados que deben aplicarse según sus características, siendo el tiempo de cocción dependiente del tamaño y la dureza del alimento.

Cocción en elemento húmedo o líquido: Este método consiste en cocinar el alimento sumergiéndolo en un líquido y se clasifica en dos tipos:

Cocción iniciada en líquido frío: consiste en colocar el alimento en un líquido frío, que luego es llevado a ebullición. Durante este proceso, el alimento libera sales minerales y compuestos nutritivos que enriquecen el sabor del líquido de cocción, siendo un método comúnmente utilizado para preparar caldos o fondos.

Cocción iniciada en líquido hirviendo: en este caso, el alimento se introduce en un líquido ya en ebullición, lo que provoca una contracción en su superficie y permite que el calor se transmita lentamente hacia el interior. Este método es especialmente adecuado para cocinar hortalizas verdes, ya que ayuda a mantener su color.

La cocción al vapor es un método en el que el alimento no tiene contacto directo con el agua. Para ello, se coloca en una vaporera o sobre una rejilla que permite que el vapor circule. Este procedimiento ayuda a conservar los nutrientes de los alimentos, minimizando su pérdida durante la cocción.

La cocción en medio graso: Implica el uso de grasa, como aceite o mantequilla, según el tipo de preparación. La temperatura recomendada para este método oscila entre 130°C y 180°C, lo que minimiza la pérdida de jugos en los alimentos. Es aconsejable cocinar porciones pequeñas, ya que las porciones grandes podrían quedar crudas por dentro. Este método se clasifica en:

- Gran fritura: el alimento se sumerge en una gran cantidad de grasa o aceite. Es ideal para alimentos de textura suave, y en algunos casos, se recomienda rebozar el alimento para evitar la pérdida de jugos y lograr un dorado exterior.
- Fritos con poca grasa: se usa poca grasa para alimentos que requieren una cocción breve.

- Salteados: consiste en cocinar los alimentos en una sartén con una pequeña cantidad de grasa a alta temperatura.

- Confitar en grasa: el alimento se cocina a baja temperatura y durante un tiempo prolongado, sumergido en una gran cantidad de grasa con especias.

Cocción en medio aéreo: Este método de cocción utiliza aire caliente para cocinar el alimento, donde el calor se transfiere principalmente por radiación y, en algunos casos, por el movimiento de las corrientes de aire. Este proceso resulta en el ablandamiento del alimento y un aumento en su jugosidad (Pozuelo, página 6). Es adecuado para carnes, aves y hortalizas.

Con esta técnica de cocción se pueden lograr diferentes métodos:

- Asados en el horno: Consiste en cocinar el alimento con una cantidad mínima de grasa, lo que produce una caramelización en el exterior que forma una costra y permite que los jugos salgan. El horno también es adecuado para preparaciones como el baño maría y el papillote.
- Asados a la sal: Este método se usa para carnes y pescados, cubriendolos completamente con sal y una pequeña cantidad de líquido, como clara de huevo. Luego, se cocina a alta temperatura en el horno, lo que ayuda a conservar los aromas y sabores.
- Asados a la brasa: La cocción se realiza mediante el calor generado por la brasa de leña, carbón o piedra volcánica.
- Asados a la plancha: Los alimentos se cocinan sobre una plancha de acero con una cantidad reducida de grasa.
- Cocción Mixta: Este método de preparación combina varios tipos de cocción, lo que permite un intercambio de líquidos, grasas y aromas, mejorando tanto el sabor como la textura del alimento. Se distinguen dos técnicas principales: el braseado y el estofado.
- Braseado: Este proceso se realiza en un horno a temperatura moderada durante un tiempo prolongado. Se utiliza comúnmente para carnes y aves de textura dura, que se cocinan con especias, hortalizas y un líquido como caldo o vino. Antes de la cocción, el alimento suele sellarse para retener sus jugos.

- **Estofado:** En esta técnica, el alimento, generalmente carne, se saltea primero y luego se le añaden especias, hortalizas y un líquido para una cocción prolongada. Esto da como resultado un plato tierno y acompañado de una salsa.

Intervención y educación familiar:

La educación de padres y cuidadores sobre la introducción de nuevos alimentos es fundamental para asegurar que los niños desarrollen hábitos alimentarios saludables y una actitud positiva hacia una dieta variada. Esta educación juega un papel crucial en la forma en que los niños se enfrentan a la introducción de alimentos nuevos y en cómo integran estos alimentos en su dieta diaria.

Es esencial que los padres y cuidadores comprendan los principios básicos de nutrición y cómo una dieta equilibrada contribuye al crecimiento y desarrollo óptimo de los niños. Esta comprensión les permite tomar decisiones informadas sobre qué alimentos incluir en las comidas y cómo asegurarse de que los niños reciban los nutrientes necesarios. Además, conocer las recomendaciones nutricionales y los beneficios de diferentes grupos de alimentos ayuda a los padres a planificar menús que sean tanto nutritivos como atractivos para los niños.

La forma en que los padres introducen nuevos alimentos puede influir significativamente en la aceptación de estos por parte de los niños. Es importante que los padres utilicen estrategias adecuadas para presentar nuevos alimentos de manera positiva. Por ejemplo, introducir nuevos alimentos gradualmente y combinarlos con opciones conocidas puede ayudar a los niños a acostumbrarse a los sabores y texturas diferentes sin sentirse abrumados. Los padres también deben ser pacientes y persistentes, ya que puede tomar varias exposiciones para que un niño acepte un nuevo alimento.

Además, la educación permite a los padres y cuidadores manejar las resistencias y fobias alimentarias de manera efectiva. Conocer técnicas para hacer que los alimentos sean atractivos y agradables puede facilitar la aceptación. Esto incluye preparar los alimentos de manera creativa, usar presentaciones visuales

atractivas y permitir que los niños participen en la preparación de las comidas. La actitud de los padres hacia los nuevos alimentos también es importante; demostrar una actitud positiva y entusiasta hacia la comida puede influir en la actitud de los niños.

El papel de los padres y cuidadores en el establecimiento de un entorno de alimentación positivo es crucial. Educar a los padres sobre la importancia de ser modelos para seguir, mantener una rutina de comidas regular y ofrecer una variedad de alimentos en el hogar ayuda a crear un entorno donde los niños pueden desarrollar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

Cuando los padres se involucran en la planificación y preparación de las comidas, no solo contribuyen a establecer hábitos alimentarios saludables en sus hijos, sino que también generan experiencias enriquecedoras para toda la familia.

Al decidir juntos qué comer, los padres pueden asegurarse de incluir alimentos variados y nutritivos en la dieta familiar, como frutas, verduras, proteínas, granos enteros y lácteos. Este proceso lleva a que, los padres pueden educarse acerca de las necesidades nutricionales de la familia y tomar decisiones informadas sobre la incorporación de alimentos saludables en los menús.

Además, invitar a los niños a participar en la cocina puede ser una experiencia divertida y educativa. Actividades sencillas como medir ingredientes, lavar frutas y verduras o seguir recetas permiten que los pequeños aprendan sobre cocina y nutrición de una manera práctica y entretenida. Estas experiencias les ayudan a desarrollar una actitud más positiva hacia los alimentos saludables y a estar más dispuestos a probar nuevos sabores.

Cocinar en familia no solo impacta la salud, sino también las relaciones. Pasar tiempo juntos en la cocina fortalece los lazos familiares, fomenta la comunicación y enseña el valor del trabajo en equipo. Las conversaciones sobre los alimentos y los menús crean un espacio donde los niños se sienten escuchados y valorados, lo que refuerza su confianza y sentido de pertenencia.

Capítulo II: Diseño Metodológico

Paradigma y tipo de investigación

Para la investigación titulada "Desarrollo de menús infantiles creativos con productos locales, equilibrados según los requerimientos nutricionales para niños de 1 a 3 años en la ciudadela Alborada, Guayaquil," el paradigma cualitativo es una opción válida ya que el enfoque principal es explorar las percepciones, actitudes y experiencias en torno a la alimentación infantil, los productos locales y la creatividad en los menús.

El paradigma cualitativo se basa en la exploración profunda de fenómenos sociales, culturales y comportamientos, buscando entender el contexto y las subjetividades de las personas involucradas. Es por esto que se aplica para explorar las preferencias alimentarias de los niños, el grado de aceptación de los menús y las motivaciones detrás de las elecciones de alimentos. Así como para conocer los nutrientes esenciales para niños de 1 a 3 años, determinar las estrategias para asegurar una dieta equilibrada en los infantes, entre otros.

El enfoque cualitativo permite entender el contexto social en el que se desarrollan los menús infantiles y cómo los actores (padres, tutores, proveedores) se relacionan con los productos locales y las recomendaciones nutricionales. También permitirá explorar la creatividad en la creación de menús, incluyendo aspectos estéticos, culturales y de presentación que pueden influir en la aceptación de los niños. Recoger opiniones y percepciones mediante entrevistas y actividades de observación, lo que permite un análisis más profundo de los factores que afectan la elección de alimentos para los niños de 1 a 3 años.

El paradigma cualitativo permite obtener una visión más profunda y contextualizada de la interacción entre los menús creativos, los productos locales y la percepción de los cuidadores en relación con los hábitos alimenticios de los niños, lo que resulta fundamental para diseñar menús que no solo sean nutricionalmente equilibrados, sino también culturalmente apropiados y aceptados.

La modalidad de la investigación, en este caso sería la aplicada ya que se caracteriza por buscar soluciones a problemas concretos y generar conocimientos que se puedan implementar en un contexto práctico. En el contexto de esta

investigación el propósito práctico de la misma es desarrollar menús infantiles creativos y equilibrados, lo que implica una aplicación directa en la vida cotidiana de los niños de 1 a 3 años en la ciudadela Alborada. El enfoque contextualizado es utilizando productos locales y considerando los requerimientos nutricionales específicos, la investigación busca mejorar la calidad de la alimentación infantil, adaptándose a las realidades del entorno en Guayaquil. Es así que una vez se obtengan los resultados y recomendaciones que surjan del estudio podrán ser implementados por padres, nutricionistas, y centros educativos, siendo este el carácter práctico y aplicado del estudio. La investigación no busca solo generar conocimiento teórico, sino aplicar ese conocimiento para mejorar la nutrición infantil, lo que la clasifica claramente como una investigación aplicada.

Finalmente, el tipo de investigación que se elegirá será el descriptivo dado que este tipo de investigación tiene como objetivo detallar y caracterizar fenómenos o situaciones sin necesariamente establecer relaciones de causa-efecto. En este caso el estudio se enfoca en describir los menús creativos que se desarrollan, detallando sus componentes (productos locales, balance nutricional) y cómo estos cumplen con los requerimientos nutricionales de los niños de 1 a 3 años. Se proporciona una descripción de los productos locales utilizados en los menús, destacando sus propiedades nutricionales y su disponibilidad en la zona de estudio (Alborada, Guayaquil). El estudio no busca correlacionar variables ni establecer causalidades, sino más bien describir detalladamente los elementos que componen los menús infantiles y cómo estos pueden ser equilibrados de acuerdo con los requerimientos nutricionales de los niños en el contexto estudiado, lo que lo clasifica como una investigación descriptiva.

Procedimiento para la búsqueda y procesamiento de los datos

Operacionalización de variables de investigación

Cuadro N°. 4 Operacionalización de las variables de investigación

OBJETIVO	VARIABLE	INDICADOR	UNIDAD DE MEDIDA	UNIDAD DE ANÁLISIS
Objetivo General	Desarrollo de menús infantiles creativos	Uso de diferentes técnicas de cocción y preparación Número de menús diseñados con presentaciones atractivas	Número de técnicas de cocción Número de menús	Evaluación cualitativa de los menús Opiniones de nutricionistas y aceptación por parte de los niños
	Cumplimiento de los requerimientos nutricionales	Uso de productos locales con alto valor nutricional en los menús	Número de productos locales usados en los menús	Valoración nutricional de los ingredientes
Objetivo específico 1	Alimentos locales con alto valor nutricional	Identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional	Contenido de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas)	Valoración nutricional de los ingredientes
Objetivo específico 2	Diseño de menús atractivos y variados	Creatividad en la presentación de los menús (colores, formas, texturas)	Número de menús con variaciones en presentación y textura	Observación directa en pruebas alimentarias con niños
Objetivo específico 3	Técnicas gastronómicas y tiempos de cocción	Métodos de cocción adecuados para mantener el valor nutricional	Identificación de técnicas gastronómicas que preserven los nutrientes	Ánálisis de literatura sobre técnicas de cocción
Objetivo específico 4	Nivel de aceptación de los menús	Reacciones de los niños ante los menús (gustos, desagrados)	Respuesta emocional o física observada (expresiones de gusto o rechazo)	Observación directa a los niños que permita captar la actitud de los niños hacia los menús

Elaborado por y fuente: La Autora

Procedimiento de recolección de la información (métodos, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad de los instrumentos empleados)

Para la recolección de datos, se utilizarán técnicas cualitativas, adaptadas a los objetivos de la investigación, como lo son:

- Entrevista semiestructurada: dirigida a nutricionistas. Con la finalidad de obtener información sobre las necesidades nutricionales, preferencias alimentarias de los niños, y los productos locales más accesibles y nutritivos. Para esto el instrumento que se usará será una guía de entrevista con preguntas abiertas, previamente diseñadas y validadas.
- Observación directa: dirigida a niños de 1 a 3 años. Para observar el comportamiento alimenticio y las reacciones de los niños ante los menús diseñados, evaluando el nivel de aceptación y preferencia. El instrumento para usar será una ficha de observación que registre el comportamiento de los niños durante las comidas, como sus reacciones emocionales, respuestas ante las texturas de las comidas.
- Análisis documental: con el objetivo de revisar estudios previos y tablas nutricionales para identificar los productos locales con alto valor nutricional y las técnicas gastronómicas recomendadas. El instrumento por usar será fichas de resumen y análisis para sistematizar la información obtenida de fuentes bibliográficas.

Los principales instrumentos que se utilizarán en esta investigación son:

- Guía de entrevista: Un cuestionario semiestructurado dirigido a nutricionistas y padres de familia para obtener datos sobre preferencias y necesidades alimentarias.
- Ficha de observación: Registro detallado del comportamiento de los niños al consumir los menús diseñados, anotando reacciones, aceptación, y consumo.

Para asegurar la validez de los instrumentos empleados, serán revisados por expertos en nutrición infantil y metodologías cualitativas. Se verificarán si las preguntas y los indicadores incluidos cubren todos los aspectos relevantes del desarrollo de menús infantiles creativos y equilibrados. Los instrumentos (guías de

entrevista, fichas de observación) serán revisados por expertos en nutrición infantil y metodologías cualitativas. Se verificarán si las preguntas y los indicadores incluidos cubren todos los aspectos relevantes del desarrollo de menús infantiles creativos y equilibrados. Así también, se realizará una prueba piloto de las entrevistas y las observaciones con un grupo reducido de padres y niños para ajustar los instrumentos antes de la recolección definitiva de los datos.

Para garantizar la confiabilidad (consistencia y estabilidad de los resultados), se evaluará que los instrumentos sean claros y consistentes, de manera que las preguntas o ítems no generen confusión o ambigüedad. Quienes recolecten los datos mediante observación directa recibirán capacitación para asegurar que se sigan los mismos criterios de evaluación en todos los casos. Finalmente, se aplicarán varias técnicas (entrevistas, observaciones, análisis documental) para recoger datos de diversas fuentes y asegurar que los resultados sean consistentes.

Capítulo III: Resultados

Resultados del diagnóstico de la situación actual

Análisis e interpretación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados de la entrevista realizada a una experta en el tema, que es nutricionista.

Preguntas Generales

1. ¿Cuáles son los principales nutrientes que deben estar presentes en la dieta de un niño de 1 a 3 años?

Dentro de una alimentación balanceada, deben estar presentes los hidratos de carbono, proteínas y grasas, que van a estar porcentuadas acorde la necesidad del infante.

2. ¿Cómo se puede asegurar que un niño en esta franja de edad esté recibiendo una dieta equilibrada?

Manteniendo una alimentación balanceada, que lo que le otorguemos a los niños siempre estén presentes los 3 macronutrientes importantes, con eso nos podemos ir guiando y a su vez incorporando alimentos que aporten también vitaminas, minerales.

3. ¿Hay diferencias significativas en las necesidades nutricionales entre un niño de 1 año y uno de 3 años?

No varía mucho, ya que están en el rango de edad que van a estar incorporando y experimentando nuevos alimentos. Lo que varía es la necesidad calórica, ya que van a estar en constante crecimiento, la texturas y porciones que van a ir incrementando, pero siempre proporcionado. Deben ir aprendiendo a sentirse saciado.

Alimentación y Desarrollo

4. ¿Qué papel juega la variedad en la dieta de un niño pequeño? ¿Cómo se puede introducir variedad de manera segura?

Es uno de los puntos importantes en la nutrición infantil, es darle al infante que experimenten nuevos sabores, aromas y texturas. Los niños se guían por el tacto, por eso cuando comen es fundamental que los dejen sentir

o hasta incluso jugar con ello, mediante el juego aprenden lo que estarán comiendo.

La variedad se la introduce de poco a poco, puede ser por colores, por texturas, pero siempre en porciones, pedazos que sean de fácil agarre y que puedan de poco a poco ingerirlas.

5. ¿Cómo afecta la introducción temprana de ciertos alimentos en el desarrollo de las preferencias alimenticias del niño?

En que podrá ser más fácil introducir cada vez nuevos alimentos, porque le damos la oportunidad que mediante el tacto y lo visual vayan conociendo nuevas comidas. Algunos alimentos serán de su agrado, otros no, pero es parte de su crecimiento, de poco a poco aceptaran la diversidad de alimentos que hay.

6. ¿Qué importancia tiene el tamaño de las porciones para los niños de esta edad?

Es fundamental porque les vamos enseñando cuanto comer, siempre dándole los alimentos acordes a su requerimiento en proporción peso y edad. Enseñándoles cuando es estar saciados.

Problemas Comunes

7. ¿Qué estrategias recomiendas para manejar los problemas de alimentación, como el rechazo de ciertos alimentos o los antojos frecuentes?

Siempre es presentarles los alimentos en diferentes presentaciones, combinándolos con otros alimentos que ya sean de su agrado. Se puede hacer una alimentación divertida, presentándole los alimentos en formas que sean de su agrado, como imágenes de animales, carros, etc.

8. ¿Cómo se deben abordar las preocupaciones sobre la alergia o intolerancia alimentaria en niños pequeños?

En cuanto las alergias e intolerancias, siempre es bueno estar prevenidos, existen ciertos alimentos que causan alergias y se los recomienda dar en etapas más grandes, pero si quieren ir experimentando es otorgarlos en trozos pequeños.

Siempre es bueno consultar primero con un especialista para saber que alimentos van acorde a la edad.

El tema de intolerancia, la más común es a los lácteos, siempre es bueno ver la reacción de como el bebé asimila los lácteos que van a ir incorporando a su alimentación.

Hidratación y Líquidos

- 9. ¿Qué tipo de líquidos deberían consumir los niños de 1 a 3 años y en qué cantidades?**

La leche materna aún sigue siendo un líquido esencial dentro del primer año de infancia, de ahí le sigue el agua (consumo de 1.5 lt).

Los zumos de frutas en proporción de un vaso pequeño, que sean si azúcares añadidos, aportándole minerales y vitaminas.

- 10. ¿Cuáles son las mejores opciones para mantener a los niños hidratados? ¿Qué hay de los jugos y las bebidas azucaradas?**

El agua siempre será un líquido vital y que otorgará la hidratación en los niños necesaria. Jugos como tal no se otorga sino zumos que son de absorción rápida. Bebidas azucaradas no deben ingerirse en esta etapa, no aporta nada en la alimentación del infante, representa una ingesta de azúcares innecesarios.

Suplementos y Vitaminas

- 11. ¿Es necesario dar suplementos vitamínicos a los niños en esta etapa?**

Si es así, ¿cuáles y por qué?

No, solo siempre y cuando lo recete un especialista de salud. Los alimentos presentan los nutrientes necesarios en su crecimiento, por eso es importante la variedad en cuanto comen los niños, siempre y cuando sean de valor nutricional para ellos.

- 12. ¿Cómo se puede asegurar que un niño obtenga suficiente hierro, calcio y otras vitaminas esenciales sin recurrir a suplementos?**

Ofertándoles alimentos que contengan estos nutrientes, en diferentes presentaciones para que no sea algo habitual y se les otorgue aburrido. Siempre en los infantes es darle una alimentación divertida pero proporcionada.

Comportamiento Alimentario

13. ¿Qué papel juegan los hábitos alimenticios familiares en la nutrición de los niños pequeños?

Un papel muy importante, ya que los niños imitan lo que ven. Al momento de comer siempre debe ser en la mesa, sin pantallas, sin peleas, creando un ambiente armonioso y que ellos se puedan concentrar en lo que comen.

Como padres deben enseñarles a sus hijos como comer, y asimilar cada alimento.

14. ¿Cómo se puede fomentar una actitud positiva hacia los alimentos saludables en los niños pequeños?

Que ellos mismos experimenten diversos sabores, texturas. Mientras comen, tratar de comer lo mismo que ellos, para que así asimilen que lo que comen es algo rico y será de su agrado.

Respetando cuando quieran comer algo, no obligándolo a comer algo que no quiera en su momento, haciendo una alimentación respetuosa.

Recomendaciones Especiales

15. ¿Existen recomendaciones especiales para niños con condiciones médicas particulares en relación con su dieta?

Si, en toda condición médica existen alimentos que requieran mayor consumo o que no puedan ingerir. No todos los niños son iguales, no comerán lo mismo. Por eso en esta etapa de desarrollo siempre es mantenerse en contacto con el especialista que le otorgara una alimentación adecuada ante alguna condición que el infante este presentando.

16. ¿Qué consejos darías a los padres para preparar comidas que sean tanto nutritivas como atractivas para los niños de esta edad?

Sean variados, no caigan en una rutina alimenticia. Otorguen al infante diversos alimentos de acuerdo a su edad, generen una alimentación balanceada y divertida.

Innoven en preparaciones y presentaciones de comidas, no den alimentos tan recurrentes, que no sientan que es lo mismo siempre y no se sientan atraídos al momento de comer.

Educación y Recursos

17. ¿Qué recursos o herramientas recomendarías para que los padres se informen sobre la nutrición infantil?

Lo primero es visitar a un especialista en el tema, para que les indique que alimentos dar acorde a su edad, como abordar la alimentación en las primeras etapas.

Investigar en fuentes verídicas de como realizar recetas que sean divertidas, que sean balanceadas y acorde a su edad.

18. ¿Cómo pueden los padres trabajar con los profesionales de la salud para crear un plan de alimentación adecuado para sus hijos?

Expresándoles sus inquietudes, o desconocimientos respecto al tema. No es malo el preguntar, en estas primeras etapas de vida es esencial el conocer todo acorde las necesidades de los más pequeños.

Es recomendable buscar un nutricionista infantil o pediatra que los guíen en cuanto una alimentación variada, saludable y equilibrada.

De la entrevista realizada se determinaron las siguientes conclusiones:

Cuadro N°.5 Principales conclusiones de la entrevista

Ámbito	Conclusión
Alimentación equilibrada y variada	Es esencial que los niños de 1 a 3 años consuman una dieta que incluya todos los macronutrientes, junto con vitaminas y minerales, para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos
Introducción progresiva de alimentos	La variedad en la alimentación infantil debe introducirse gradualmente para que los niños exploren nuevas texturas y sabores, lo que ayuda a crear preferencias alimenticias saludables y diversificadas
Importancia del contexto familiar	Los hábitos alimenticios familiares juegan un papel fundamental en la nutrición infantil. Los niños tienden a imitar a sus padres, por lo que es importante crear un ambiente positivo durante las comidas, sin distracciones como pantallas
Creatividad en la preparación de los alimentos	Es fundamental innovar en las preparaciones y presentaciones de los alimentos para hacerlos atractivos y evitar la monotonía, lo que puede ayudar a superar problemas como el rechazo a ciertos alimentos
Asesoría de especialistas	Es esencial contar con la guía de profesionales de la salud (nutricionistas o pediatras) para asegurar que los niños reciban una dieta adecuada a sus necesidades, sobre todo en caso de intolerancias o condiciones médicas especiales

Elaborado por y fuente: La Autora

En conjunto, esta entrevista ofrece valiosas recomendaciones para asegurar una alimentación balanceada y saludable en niños pequeños, integrando variedad, equilibrio y estrategias creativas para fomentar buenos hábitos alimenticios.

En cuanto a la actividad de observación con niños de 1 a 3 años se llevó a cabo en un jardín de infantes donde se preparó una degustación para los niños con los menús ya elaborados para conocer la aceptación de estos.

Actividad de observación

Menús alimenticios niños de 1 a 3 años con productos de la costa que ayuden a la nutrición de los infantes

Roles de participantes en la observación

Directora de jardín infantes

Invitar a ser parte de este grupo donde expondremos menús alimenticios, con productos de la costa ecuatoriana de nuevos sabores, colores, olores y presentaciones, llevando a cabo técnicas gastronómicas y poder incorporarlos en la alimentación de los niños, enseñando en casa como realizarlos y los resultados que se pueden obtener.

Padres de familia

Permitir a sus hijos participar en esta actividad de observación para poder identificar como estamos alimentando a nuestros bebés.

Observadora

Tomará nota de todo el proceso e identificará las preferencias de los participantes

Moderadora

Ser quien dirija la actividad de deguste de los menús, indicando cómo se realizarán las actividades y cómo los participantes seguirán los pasos

Participantes

Serán niños de 1-3 años que estén en el jardín de infantes que realizan la actividad de ver y probar los diferentes productos que estarán en la mesa de trabajo.

Objetivos de la investigación de la observación

- Conocer la aceptación de nuevos sabores.
- Identificar productos que prefieren y los que no desean probar.

- Conocimiento de nombres de productos y sus combinaciones con otros productos.
- Ayudar en casa con la incorporación de nuevos sabores a las comidas.

Desarrollo

El moderador del grupo inició con la bienvenida de los participantes, primero con un saludo muy acogedor y los invitó a formar parte de la mesa de productos alimenticios conocidos por sus formas y colores en la mayoría de los casos. También hay productos que no son muy conocidos y en ciertos casos de total desconocimiento. Por eso se fue identificando que tanto conocimiento tenían de las presentaciones y sabores de los alimentos.

En este caso notamos que los participantes estaban muy dispuestos a participar, su entorno era muy conocido están muy familiarizados con su aula de clases, por eso solicitaron no degustar parados, sino estar sentados para compartir los alimentos como una buena costumbre que aprenden en el jardín y que es reforzada en casa.

Los participantes fueron degustando los diferentes productos y de manera muy espontánea iban diciendo que era lo que reconocían en sabores y colores.

Como parte de los observadores me llamó mucha la atención del grupo en general que les gustaba comer y conocían los alimentos, al mismo tiempo disfrutaban y se soltaban con facilidad a la degustación.

Moderador calificado

La moderadora del grupo es nutricionista, muy capacitada para el manejo del grupo tanto por la edad como por la naturaleza que son los alimentos. Pudiendo llevar los cambios que se fueran dando en la reunión como el mismo hecho de sentarse a la mesa a degustar los alimentos.

También realizaba preguntas y les daba información de los productos.

Tamaño del grupo

Es importante la cantidad de participantes, en este caso fue de 10 niños, y es un número óptimo que permite interacción y variedad en la ejecución de la actividad.

Ubicación del lugar

Es una actividad presencial en el jardín de infantes junto a sus maestras que son parte diaria de la educación de los participantes. Se solicito no presencia de padres de familia, ya que suelen influenciar en comportamientos que después no dejan ser espontaneas las reacciones.

Duración

En este caso particular por ser niños pequeños que se distraen fácilmente mantuvimos la actividad no más de 25 minutos y fue un éxito ya que todos estuvieron atentos y participaron en todo momento.

Estímulos

Se diseñó la ubicación en la mesa, con los productos a degustar y demás productos materia prima o ingredientes básicos de las recetas, que ellos identificaban y también los probaban. Utensilios de colores vivos que resaltaban los alimentos y los hacían llamativos para la degustación.



Gráfico N° 1 Ejecución de la observación

Elaborado por y fuente: La Autora

Desarrollo de preguntas abiertas

El grupo respondió a las interrogantes de ¿conocían los alimentos?, ¿cuál le gustaba más? ¿Y por qué algunos combinaban unos con otros?

Sus preferidos siempre fueron los chifles que eran parte de los platos que armaban.

¿Cuándo comes tal producto? ¿en dónde lo comiste? ¿quién te prepara tu lunch?

Se generó un ambiente donde ellos conversaban sobre cuál era más rico.

Al ser pequeños primero les atrae el color el olor y luego lo prueban, ahí descubren si lo han probado en otra ocasión.

Resumen de los resultados

Los resultados de la observación realizada, se presenta a continuación:

Cuadro N°.6 Resultados de la observación

(1 nunca-5 muy frecuente)	1	2	3	4	5
Niños que eligen sus alimentos por el color de la comida					✓
Niños que eligen sus alimentos por el sabor de la comida				✓	
Niños que eligen sus alimentos por el olor de la comida		✓			
Niños que comen muy a menudo en casa			✓		
Niños que comen algunas veces fuera de casa	✓				
Niños que hacen combinación de sabores			✓		
Niños que acompañan la comida con aderezos				✓	
Niños que relacionan sabores			✓		
Niños con buenas costumbres en la mesa					✓
Niños que deciden por si mismos sus alimentos					✓

Elaborado por y fuente: La Autora

Además de los principales resultados encontrados por medio de la observación, también se pudo determinar que:

- Las preparaciones que componen los menús infantiles tuvieron una excelente aceptación por parte de la mayoría de los participantes.
- En un ambiente fresco, colorido y conocido se obtiene una mejor interacción entre los niños a la hora de degustar.
- Siempre los unió un gusto por un producto en especial: chifle
- De bebidas el agua de coco y limonada fueron su preferencia
- Los colores fuertes marcaron sus preferencias
- Conocían las combinaciones de sabores, ejemplo el muchín de yuca con miel
- Para compartir los alimentos se sentaron en la mesa juntos como lo hacen en el lunch

Conclusión

Se logró identificar en la experiencia de la actividad para la observación con los niños, tienen el patrón de sentarse para comer y compartir alimentos con sus compañeros ya que diariamente lo realizan en la escuela. Es una buena costumbre que debe reforzarse en casa, aunque en la actualidad por el trabajo de los padres es una actividad que no se comparte en familia.

Los niños tienen marcadas las preferencias por alimentos frescos, futas tropicales y crujientes.

Los sabores ácidos y fuertes de las frutas fueron muy aceptados.

El producto que unió la mesa fueron los chifles, todos los conocían y lo pedían

Se une esta experiencia a los objetivos planteados para poder conocer la aceptación de productos de la costa en la mesa de los niños de 1 a 3 años, y de una manera sana y práctica se pueden elaborar en casa sin tener que invertir mucho tiempo ni dinero.

Validación de la aplicación práctica de la propuesta.

A continuación, se desarrollan los menús infantiles como respuesta a la problemática planteada en esta investigación. Estos menús infantiles están diseñados para proporcionar una nutrición equilibrada y fomentar el desarrollo saludable de los niños de 1 a 3 años. Los platos son variados, creativos y adaptados

a las necesidades nutricionales de los pequeños, incorporando productos locales y técnicas de cocción sencillas. Los menús también tienen en cuenta la presentación divertida para captar la atención de los niños y hacer de la alimentación un momento de disfrute familiar.

Es importante mencionar que se realizó un análisis de costeo de los menús infantiles, con la finalidad de mostrar el valor que debería de invertir para ofrecer una alimentación sana y balanceada a los niños en un rango de edad de 1 a 3 años, a continuación, se presenta el costo de cada ingrediente.

Desayunos

Cuadro N°.7 Pancake de zapallo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
PANCAKE DE ZAPALLO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramos

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-001



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Harina de trigo	50.00	gramo	\$ 0.00130	\$ 0.0650	Tamizada	\$ 65.00	Quintal	50,000	gramo
2	Zzapallo	40.00	gramo	\$ 0.00200	\$ 0.0800	Cubos a temperatura ambiente	\$ 2.00	Kilogramo	1,000	gramo
3	Huevos	50.00	gramo	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamañó "L"	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramo
4	Leche	25.00	ml	\$ 0.00125	\$ 0.0313	Entera	\$ 1.25	ml	1,000	ml
5	Mantequilla	5.00	gramos	\$ 0.00550	\$ 0.0275	Sin sal	\$ 5.50	kilogramo	1,000	gramos
6	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00250	\$ 0.0075		\$ 2.50	kilogramo	1,000	gramos
7	Azúcar	5.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0063	Blanca	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
8	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Mezclar secos (harina+sal+azúcar)	
2. Mezclar líquidos (huevos+ leche)	
3. Cocinar zapallo y hacer pure	
4. Unir las preparaciones y dejar reposar 5 minutos	
5. Freír en sartén caliente con aceite rociado, cada porción es medio cucharón.	
6. Usar moldes de figuras geométricas al freír.	
7. Servir con miel de maple.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.41
EXTRAS 5%	\$ 0.02
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.43
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.43
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0086

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas al freír	
3. Freír con moldes	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Pure	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN	
1-sep-24	
FECHA ACTUALIZACIÓN	
1-sep-24	

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.8 Crepés de harina de plátano

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
CREPES DE HARINA DE PLATANO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-002

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Harina de Plátano	50.00	gramos	\$ 0.00400	\$ 0.2000	Tamizada	\$ 2.00	gramos	500	gramos
2	Huevos	50.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamaño L	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramos
3	Leche	25.00	ml	\$ 0.00125	\$ 0.0313	Entera	\$ 1.25	ml	1,000	ml
4	Azúcar	5.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0063	Granulada	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
5	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
6	Manjar	20.00	gramos	\$ 0.01500	\$ 0.3000	De leche	\$ 3.00	gramos	200	gramos
7	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Mezclar secos (harina+sal+azúcar)	
2. Mezclar líquidos (huevos+leche)	
3. Mezclar todo y dejar reposar 5 minutos	
4. Colocar el aceite rociado en sartén caliente y poner medio cucharón por porción	
5. Freír de lado y lado, punto cuando se vean burbujas esta lista ese lado.	
6. Servir untado con manjar de leche.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.73
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.04
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.77
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.77
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0154
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Fritura	
3. Untado	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN	
1-sep-24	
FECHA ACTUALIZACIÓN	
1-sep-24	

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.9 Crepés de harina de plátano

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
HUEVOS PERICO CON BABY TOMATE	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-003

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Huevos	100.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.3200	Tamaño L	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramos
2	Tomate Cherries	40.00	gramos	\$ 0.00350	\$ 0.1400	Cortados en mitades	\$ 3.50	kilogramos	1,000	gramos
3	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
4	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Batir los huevos	
2. Cortar en mitades los tomates	
3. Mezclar	
4. Agregar sal	
5. Colocar el aceite rociado en sartén caliente y poner medio cuchardón por porción	
6. Freír temperatura media	
7. Servir y dejar enfriar	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.50
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.02
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.52
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.52
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0104
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.10 Rollo de banana y huevo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
ROLLO DE BANANA Y HUEVO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-004

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pan de Molde	2.00	unidades	\$ 0.15909	\$ 0.3182	Sin bordes	\$ 3.50	molde	22	unidades
2	Banana	1.00	unidades	\$ 0.05000	\$ 0.0500	Puré	\$ 0.05	unidad	1	unidades
3	Huevos	50.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamaño L	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramos
4	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	kilogramo	1,000	gramos
5	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Presionar pan de molde con rodillo hasta quedar fino	
2. Colocar sobre el pan las rodajas de banana y hacer pionono.	
3. Batir el huevo con sal.	
4. Remojar el pionono en el huevo. Dejar escurrir.	
5. Freír en sartén caliente con aceite rociado a temperatura media.	
6. Servir con miel.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.56	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.03	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.59	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.59	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0119	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Pionono	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.11 Mini bolón de maduro con queso

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
MINI BOLON DE MADURO CON QUESO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	60 gramo

TIPO RECETA	
x	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-005

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Plátano Maduro	1/2	unidad	\$ 0.25000	\$ 0.1250	Pelado y cocinado	\$ 0.25	unidad	1	unidad
2	Queso manaba	50.00	gramos	\$ 0.00700	\$ 0.3500	Troceado	\$ 3.50	gramos	500	gramos
3	Manteca de chancho	20.00	gramos	\$ 0.00750	\$ 0.1500	Temperatura tibia	\$ 1.50	gramos	200	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cocinar el maduro.	
2. Majar el maduro	
3. Adicionar la manteca y hacer masa manejable	
4. Majar con el queso.	
5. Servir en bolitas pequeñas.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.63	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.03	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.66	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.66	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0109	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Majada	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.12 Bolitas de yuca con huevo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
BOLITAS DE YUCA CON HUEVO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-006



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Yuca	50.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.2500	Pelada y cocinada	\$ 0.5000	gramo	100	gramos
2	Huevo	50.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamaño L	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramos
3	sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	kilogramo	1,000	gramos
4	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Pelamos la yuca y cocción en agua en pedazos.	
2. Cocinar el huevo que quede duro, enfriar y cortar	
3. Majar la yuca en caliente y adicionar sal.	
4. Hacer bolitas rellenándolas con el huevo cocido.	
5. Servir con miel.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.45	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.02	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.47	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.47	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0094	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Majada	
3. Rellenar	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.13 Colada de camote

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
COLADA DE CAMOTE	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	DES-007

FOTO RECETA			

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida	Factor Conversión	Unidad Medida
1	Camote	100.00	gramos	\$ 0.00400	\$ 0.4000	Pelada y cocinada	\$ 2.0000	gramo	500	gramos
2	Leche	100.00	ml	\$ 0.00125	\$ 0.1250	Entera	\$ 1.25	ml	1,000	ml
3	Azúcar	25.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0313	Granulada	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
4	Queso	40.00	gramos	\$ 0.00700	\$ 0.2800	Rallado grueso	\$ 3.50	gramos	500	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Pelamos el camote y cocíón en agua con el azúcar y	
2. Retirar del agua y colocar la leche caliente.	
3. Llevar a batido o mixear.	
4. Cuando esté punto colada dejar de mezclar.	
5. Servir con queso rallado.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.84
EXTRAS 5%	\$ 0.04
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.88
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.88
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0176

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Batido o mixear	
3. Rellado	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Almuerzos

Cuadro N°.14 Deditos de pescado apanado con maíz

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
DEDITOS DE PESCADO APANADO CON MAIZ	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramos

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM-001

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pescado	50.00	gramos	\$ 0.01200	\$ 0.6000	Cortado en tiras pequeñas	\$ 6.00	gramos	500	gramos
2	Harina de maíz	40.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.2000		\$ 2.50	Kilogramo	500	gramos
3	huevo	50.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamaño "L"	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramos
4	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
5	Aceite	20.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0933		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cortar el pescado en tiras pequeñas, poner sal.	
2. pasar por huevo	
3. Pasar por apanadura de maíz	
4. Freír en aceite caliente.	
5. Dejar enfriar en papel absorbente y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.06
EXTRAS 5%	\$ 0.05
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.11
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.11
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0222

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas al freír	
3. Freír con moldes	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Apanado	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.15 Nuggets de pollo y zapallo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
NUGETS DE POLLO Y ZAPALLO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM-002

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pollo (pechuga)	80.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.4000	Cocinar y desmechar	\$ 2.50	gramos	500	gramos
2	Zapallo	80.00	gramos	\$ 0.00200	\$ 0.1600	Cocinado y majado	\$ 2.00	Kilogramo	1,000	gramos
3	Harina	40.00	gramos	\$ 0.00130	\$ 0.0520	Sin polvo de hornear	\$ 65.00	Quintal	50,000	gramos
4	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
5	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cocinar el pollo con sal y luego desmechar fino.	
2. Cocinar el zapallo y luego hacer pure.	
3. Mezclar pollo y zapallo y adicionar harina para hacer masa manejable.	
4. Colocar el aceite rociado en sartén y freír a temperatura media. Dar la vuelta.	
5. Dejar enfriar y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.65
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.03
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.68
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.68
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0136
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Desmechar	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.16 Guiso de lentejas y vegetales

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
GUISO DE LENTEJA Y VEGETALES	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM-003

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Lentejas	100.00	gramos	\$ 0.00360	\$ 0.3600	Remojadas	\$ 1.80	gramos	500	gramos
2	Zanahoria	40.00	gramos	\$ 0.00100	\$ 0.0400	Cortada brunua pequeño	\$ 0.50	gramos	500	gramos
3	Cebolla Blanca	1.00	unidad	\$ 0.10000	\$ 0.1000		\$ 0.10	unidad	1	unidad
4	Plátano	0.25	unidad	\$ 0.00025	\$ 0.0001	Cortada brunua pequeño	\$ 0.25	unidad	1,000	unidad
5	Brócoli	40.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.2000	Cortada brunua pequeño	\$ 0.50	kilogramo	100	gramos
6	Sal	3.00	ml	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	kilogramo	1,000	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Hervir la lenteja.
2. Incorporar a la cocción la zanahoria y cebolla blanca en rama.
3. Adicionar el plátano hasta que este blando y luego el brócoli.
4. Agregar sal para definir el sabor
5. Al incorporar todos los sabores, retirar del fuego y dejar enfriar.
6. Servir con queso rallado encima.

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.70
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.04
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.74
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.74
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0148
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS
1. Peso de alimentos
2. Manejo de temperaturas
3. Corte alimentos

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Preparación mise en place
2. corte brunua
3. Guiso

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN

1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN

1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.17 Cuadritos de cerdo en salsa de piña

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
CUADRITOS DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM-004

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Cerdo	60.00	gramos	\$ 0.00800	\$ 0.4800	Cortado brunua pequeño	\$ 4.00	gramos	500	gramos
2	Piña	50.00	gramos	\$ 0.00400	\$ 0.2000	Cortado brunua pequeño	\$ 2.00	unidad	500	gramos
3	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
4	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cortar el cerdo en brunua y poner sal.	
2. Freír el cerdo en sartén con aceite rociado a fuego medio.	
3. Cortar la piña e incorporar a la fritura e incorporar sabores al soltar los jugos de la piña.	
4. Retirar del fuego y dejar enfriar.	
5. Servir acompañado de arroz blanco.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.72
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.04
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.75
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.75
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0150
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	
3. Corte alimentos	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Corte brunua	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.18 Arroz con Quinua y carne mechada

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
ARROZ CON QUINUA Y CARNE MECHADA	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	60 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM -005



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Arroz	50	gramos	\$ 0.00200	\$ 0.1000	Cocinar en agua y sal	\$ 1.00	gramos	500	gramos
2	Quinua	50	gramos	\$ 0.00250	\$ 0.1250	Remojar varias veces cambio agua	\$ 1.25	gramos	500	gramos
3	Carne	200	gramos	\$ 0.00700	\$ 1.4000	Magra	\$ 3.50	gramos	500	gramos
4	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
5	Aceite	10.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0467		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Remojar la Quinua y lavarla varias veces. Hervir hasta abrir semilla, dejar enfriar y reservar
2. Cocinar el arroz y mezclar con la quinua en iguales porciones.
3. Sellar la carne con poco aceite y luego cocinar con sal y especias canela y clavo de olor. Cocción larga hasta que quede suave para desmechar.
4. Servir al arroz y mojar con la carne y sus salsa.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.68	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.08	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.76	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.76	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0293	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Peso de alimentos
2. Manejo de temperaturas

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Preparación Mise en Place
2. Remojado
3. Sellado
4. Cocción larga
5. Desmechado

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.19 Arroz de coliflor con pollo al jugo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
ARROZ DE COLIFLOR CON POLLO AL JUGO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM -006

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Coliflor	50.00	gramos	\$ 0.00250	\$ 0.1250	Limpia cocinada	\$ 0.2500	gramos	100	gramos
2	pollo	50.00	gramos	\$ 0.00300	\$ 0.1500	Pierna cadera	\$ 1.5000	gramos	500	gramos
3	cebolla	10.00	gramos	\$ 0.00100	\$ 0.0100	Brunua pequeño	\$ 0.5000	gramos	500	gramos
4	tomate	10.00	gramos	\$ 0.00100	\$ 0.0100	Brunua pequeño	\$ 0.5000	gramos	500	gramos
5	sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
6	Aceite de oliva	7.00	ml	\$ 0.01467	\$ 0.1027		\$ 11.00	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cocinar la coliflor y luego separar con las manos hasta parecer arroz.	
2. Cocinar el pollo con tomate y cebolla, sal hasta soltar jugos.	
3. Servir el arroz de coliflor aromatizado con aceite de oliva y acompañado del pollo y su jugo.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.40
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.02
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.42
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.42
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0084
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Cocción hasta soltar jugos	
3. Aromatizado	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN

1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN

1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.20 Fideo de arroz con vegetales salteados

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
FIDEO DE ARROZ CON VEGETALES SALTEADOS	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	ALM-007

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Fideo de arroz	100.00	gramos	\$ 0.01000	\$ 1.0000		\$ 2.0000	gramos	200	gramos
2	cebolla perla	30.00	gramos	\$ 0.00100	\$ 0.0300	Corte juliana	\$ 0.50	gramos	500	gramos
3	Brócoli	30.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.1500	Corte brunua pequeño	\$ 0.50	gramos	100	gramos
4	Pimiento morrón	30.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.1500	Corte juliana	\$ 0.50	gramos	100	gramos
5	zanahoria	30.00	gramos	\$ 0.00100	\$ 0.0300	Corte juliana	\$ 0.50	gramos	500	gramos
6	maicena	15.00	gramos	\$ 0.00625	\$ 0.0938	Diluida en agua	\$ 1.25	gramos	200	gramos
7	sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
8	aceite	10.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0467		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Hervir el agua y sacar del fuego y colocar fideo de arroz unos minutos, luego sacar y enfriar.	
2. Hervir agua y blanquear 3 minutos todos los vegetales.	
3. En sartén o wok incorporar todos los vegetales y con poco aceite saltearlos.	
4. Incorporar maicena diluida y luego el fideo.	
5. Retirar del fuego y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.50	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.08	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.58	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.58	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0316	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	
3. Cortes de alimentos	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Corte brunua y juliana.	
3. Blanquear vegetales.	
4. Saltear vegetales en wok.	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cenas

Cuadro N°.21 Pizza de avena con queso, tomates cherries y albahaca

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
PIZZA DE AVENA CON QUESO TOMATES CHERRIES Y ALBAHACA	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramos

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-001

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Harina de trigo	100.00	gramo	\$ 0.00130	\$ 0.1300	Tamizada	\$ 65.00	Quintal	50,000	gramo
2	Huevos	50.00	gramo	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamaño "L"	\$ 4.80	Kilogramo	1,500	gramo
3	Agua	50.00	ml	\$ 0.00040	\$ 0.0200	Fria	\$ 0.10	ml	250	ml
4	Sal	4.00	ml	\$ 0.00250	\$ 0.0100		\$ 2.50	kilogramo	1,000	gramos
5	Queso	100.00	gramos	\$ 0.01100	\$ 1.1000	Medio en sal	\$ 5.50	gramos	500	gramos
6	Tomates cherries	50.00	gramos	\$ 0.00350	\$ 0.1750	Cortado en mitades	\$ 3.50	kilogramos	1,000	gramos
7	Albahaca	5.00	gramos	\$ 0.00800	\$ 0.0400		\$ 0.80	gramos	100	gramos
8	Aceite de oliva	7.00	ml	\$ 0.01467	\$ 0.1027		\$ 11.00	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Colocar harina en corona y en el centro huevos agua y sal. Preparar masa y dejar reposar.	
2. Picar queso, tomates y albahaca	
3. Estirar la masa con rodillo y colocar el molde. Hacer orificios pequeños para que no se eleve y rociar aceite de oliva.	
4. Colocar tomates cherries y queso, al final la albahaca.	
5. Llevar al horno 15 minutos y dorar retirar y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.74	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.09	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.82	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.82	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0365	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	
3. Amasado	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Amasado	
3. Horneado	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.22 Pan pita con hamburguesa de carne y chía

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
PAN PITA CON HAMBURGUESA DE CARNE Y CHÍA	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-002

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pan Pita	40.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.2000	En mitades	\$ 2.00	gramos	400	gramos
2	Carne molida	100.00	gramos	\$ 0.00900	\$ 0.9000	Al 2-3 %	\$ 4.50	cubeta	500	gramos
3	Huevo	50.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Tamaño L	\$ 4.80	gramos	1,500	gramos
4	Chía	30.00	gramos	\$ 0.00250	\$ 0.0750		\$ 1.25	Kilogramo	500	gramos
5	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
6	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1.	Mezclar carne molida, huevo, chía y sal. Reservar.
2.	Hacer bolitas de carne y luego aplastar con las manos dar forma de círculo.
3.	Freír en sartén caliente con aceite rociado las hamburguesas de los 2 lados.
4.	Dejar enfriar y servir en medio del pan pita.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.37	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.07	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.44	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.44	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0288	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1.	Peso de alimentos
2.	Manejo de temperaturas

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1.	Preparación mise en place
2.	Fritura

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.23 Pan pita con hamburguesa de carne y chía

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
EMPAÑADITAS DE VERDE Y POLLO DESMECHADO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-003

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Plátano	1.00	gramos	\$ 0.00025	\$ 0.0003	Tamaño L	\$ 0.25	unidad	1,000	unidad
2	Pollo	100.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.5000	Pechuga	\$ 2.50	gramos	500	gramos
3	Manteca de cerdo	30.00	gramos	\$ 0.00750	\$ 0.2250		\$ 1.50	gramos	200	gramos
4	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	kilogramo	1,000	gramos
5	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cocinar verde pelado y cortado en trozos en agua con sal.	
2. Retirar del agua y poner manteca de cerdo, majar y hacer masa suave.	
3. Estirar con bolillo y tapar con film plástico.	
4. Cocinar el pollo en agua y sal. Luego desmechar.	
5. Cortar círculos con la masa de verde y llenar con el pollo.	
6. Freír temperatura media.	
7. Dejar enfriar y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.76 <small>ΣPrecios totales de cada ingrediente</small>
EXTRAS 5%	\$ 0.04 <small>Subtotal * % Extras</small>
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.80 <small>Subtotal + Extras</small>
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.80 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0160 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Amasado	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.24 Deditos de yuca rellenos de queso

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
DEDITOS DE YUCA RELLENOS DE QUESO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-004

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Yuca	100.00	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.5000	Cocinada	\$ 0.5000	gramo	100	gramos
2	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	kilogramo	1,000	gramos
3	Queso	100.00	gramos	\$ 0.00700	\$ 0.7000	Manaba	\$ 3.50	gramos	500	gramos
4	Mantequilla	10.00	gramos	\$ 0.01250	\$ 0.1250		\$ 2.50	gramos	200	gramos
5	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cocinar la yuca pelada y en pedazos con agua y sal.	
2. Majar la yuca con mantequilla para que no se pegue.	
3. Cortar el queso en tiras finas.	
4. Distribuir la masa y rellenar con el queso en forma de dedo.	
5. Freír en sartén caliente con aceite rociado a temperatura media.	
6. Servir con miel.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.36
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.07
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.43
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.43
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0286
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Majado	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.25 Empanaditas de morocho y carne

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
EMPAÑADITAS DE MOROCHO Y CARNE	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	60 gramo

TIPO RECETA	
x	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-005



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Morocho	200	gramos	\$ 0.25000	\$ 50.0000	Remojado y cocinado	\$ 0.25	unidad	1	gramos
2	Manteca de chancho	30	gramos	\$ 0.00750	\$ 0.2250		\$ 1.50	gramos	200	gramos
3	Carne molida	100	gramos	\$ 0.00800	\$ 0.8000	Al 2-3 %	\$ 4.00	gramos	500	gramos
4	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00150	\$ 0.0045		\$ 1.50	kilogramos	1,000	gramos
5	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327		\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Cocinar el morocho y reservar.	
2. Majar el morocho y hacer masa con la manteca de cerdo.	
3. Cocinar la carne molida con sal y un poco de aceite.	
4. Estirar la masa de morocho y cortar en círculos.	
5. Rellenar con la carne ya lista. Cerrar y reservar.	
6. Freír en sartén caliente con aceite rociado.	
7. Dejar enfriar y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 51.06
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 2.55
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 53.62
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 53.62
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.8936
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Majada	
3. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.26 Maduro asado con salsa de queso

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
MADURO ASADO CON SALSA DE QUESO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-006

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Maduro	1.00	unidad	\$ 0.25000	\$ 0.2500		\$ 0.2500	unidad	1	unidad
2	Queso	50.00	gramos	\$ 0.00700	\$ 0.3500	Medio en grasa	\$ 3.50	gramos	500	gramos
3	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038		\$ 1.25	kilogramo	1,000	gramos
4	Mantequilla	7.00	gramos	\$ 0.01250	\$ 0.0875		\$ 2.50	gramos	200	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Pelar el maduro y poner a asar en horno.	
2. Rallar el queso.	
3. Servir el maduro asado con queso rallado encima.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.69
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.03
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.73
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.73
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0145
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Horneado	
3. Rallado	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.27 Tortillas de verde rallado

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
TORTITAS DE VERDE RALLADO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	CEN-007

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Plátano	1.00	unidad	\$ 0.25000	\$ 0.2500	Pelada y cocinada	\$ 0.2500	unidad	1	unidad
2	Huevo	50.00	gramos	\$ 0.00320	\$ 0.1600	Entera	\$ 4.80	gramos	1,500	gramos
3	Sal	3.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0038	Granulada	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
4	Aceite	7.00	ml	\$ 0.00467	\$ 0.0327	Rallado grueso	\$ 3.50	ml	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Pelar el plátano y rallarlo.	
2. Adicionar el huevo y sal, con el queso cortado. Mezclar.	
3. Freír en sartén caliente con aceite rociado. Dar vuelta de ambos lados.	
4. Dejar enfriar y servir.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.45
ΣPrecios totales de cada ingrediente	
EXTRAS 5%	\$ 0.02
Subtotal * % Extras	
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.47
Subtotal + Extras	
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.47
Costo Total Receta ÷ No. porciones	
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0094
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	
2. Mezclado	
3. Rallado	
4. Fritura	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Postres

Cuadro N°.28 Paletas de yogurt y papaya picada

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA		TIPO RECETA		FOTO RECETA	
PALETAS DE YOGURT Y PAPAYA PICADA		X	Básica o de Venta		
NÚMERO PORCIONES		Complementaria o Subreceta			
PESO CADA PORCIÓN		FICHA No.	POS-001		

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Yogurt griego	100.00	gramo	\$ 0.01100	\$ 1.1000	Natural	\$ 5.50	gramos	500	gramo
2	Miel	20.00	gramo	\$ 0.02000	\$ 0.4000	Pura de abeja	\$ 10.00	gramos	500	gramo
3	Papaya	50.00	gramos	\$ 0.01000	\$ 0.5000	Brunua pequeño	\$ 2.00	gramos	200	gramo

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Colocar el yogurt en un recipiente y moverlo para soltarlo	
2. Picar papaya en brunua pequeño y reservar	
3. Mezclar el yogurt con la miel	
4. Adicionar a la mezcla anterior la papaya	
5. Llevar al congelación mínimo 8 horas y luego servir con cuchara de helado en recipientes de colores.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 2.00	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.10	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 2.10	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1.05	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0210	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	
3. Congelado	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Congelado	
3. Mezclado	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.29 Gelatina sin azúcar con piña en cuadritos

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
GELATINA CON PIÑA EN CUADRITOS	
NÚMERO PORCIONES	2 porciones
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-002

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Gelatina de manzana	80.00	gramos	\$ 0.01250	\$ 1.0000	en polvo	\$ 2.50	gramos	200	gramos
2	Piña	50.00	gramos	\$ 0.01000	\$ 0.5000	brunua	\$ 2.00	gramos	200	gramos
3	Agua caliente y fría									

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Colocar el polvo de la gelatina en un recipiente hondo	
2. Agregar 1 taza de agua caliente y mezclar muy bien que este todo diluido	
3. Agregar 1 taza de agua fría y seguir mezclando	
4. Adicionar la piña picada y colocar en recipientes pequeños y llevar a refrigeración 4 horas	
5. Servir y consumir frío.	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.50	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.08	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.58	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.79	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0158	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Refrigeración	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.30 Flan de mango

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
FLAN DE MANGO	
NÚMERO PORCIONES	2 porciones
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-003

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Huevos	100.00	gramo	\$ 0.00320	\$ 0.3200	Tamaño "L"	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramo
2	Leche	100.00	ml	\$ 0.00125	\$ 0.1250	Entera	\$ 1.25	ml	1,000	ml
3	Azúcar	50.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0625	Blanca	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos
4	Mango	100.00	gramos	\$ 0.01000	\$ 1.0000	Pelado sin pepa	\$ 2.00	gramos	200	gramos
5	Azúcar para caramelo	100.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.1250	Adicionando agua	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Mezclar en licuadora o mixer los huevos, leche y azúcar	
2. A esta mezcla adicionamos la mitad de la fruta y seguimos mezclando	
3. Retirar de la licuadora o mixer y adicionar el saldo de fruta picada en brunua	
4. Aparte realizar caramelo con azúcar en una olla con pizca de agua hasta que tome color miel y retirar	
5. En un recipiente para el horno colocar el caramelo caliente y dejar enfriar	
6. En un recipiente para horno mas grande adicionar agua para el baño maría	
7. En el recipiente pequeño colocar la mezcla del flan y llevar al horno 20 minutos horno 180 grados C	
8. Retirar del horno con cuidado y dejar enfriar para desmoldar y servir	

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.63	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.08	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.71	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.86	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0171	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación mise en place	
2. Licuado	
3. Horno	

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.31 Galletas de guineo y avena

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA		TIPO RECETA		FOTO RECETA	
GALLETAS DE GUINEO Y AVENA		X Básica o de Venta			
NÚMERO PORCIONES		6 porción		Complementaria o Subreceta	
PESO CADA PORCIÓN		25 gramo		FICHA No. POS-004	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Harina de avena	100.00	gramos	\$ 0.00300	\$ 0.3000	Polvo	\$ 1.5000	gramos	500	gramos
2	Hojuelas de avena	50.00	gramos	\$ 0.00360	\$ 0.1800	Hojuelas	\$ 1.80	kilogramo	500	gramos
3	Huevos	100.00	gramo	\$ 0.00320	\$ 0.3200	Tamaño "L"	\$ 4.80	cubeta	1,500	gramo
4	guineo	50.00	gramos	\$ 0.00250	\$ 0.1250	Pelado	\$ 0.50	gramos	200	gramos
5	miel	10.00	gramos	\$ 0.02000	\$ 0.2000		\$ 10.00	gramos	500	gramos
6	mantequilla	10.00	gramos	\$ 0.00550	\$ 0.0550	Al ambiente	\$ 5.50	gramos	1,000	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Mezclar en un recipiente la avena en harina y en hojuelas.
2. Majar el guineo con el huevo y mantequilla
3. Adicionar las 2 preparaciones y mezclar. Hacer bolitas redondas de la mezcla.
4. Colocar en una bandeja de horno previamente enmantecillada las bolitas.
5. Llevar al horno 15 minutos a 180 grados C.
6. Servir frías con helado.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.18	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.24	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.21	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0083	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Peso de alimentos
2. Manejo de temperaturas

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Preparación mise en place
2. Majado
3. Horneado

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.32 Galletas con mermelada de guanábana

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
GALLETAS CON MERMELADA GUANABANA	
NÚMERO PORCIONES	6 porción
PESO CADA PORCIÓN	40 gramo

TIPO RECETA	
x	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-005

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Galletas de sal	50	gramos	\$ 0.01100	\$ 0.5500	Remojado y cocinado	\$ 2.20	gramos	200	gramos
2	Guanábana	100	gramos	\$ 0.00500	\$ 0.5000	Pulpa sin pepa	\$ 2.50	gramos	500	gramos
3	Azúcar	50.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0625	Blanca	\$ 1.25	Kilogramo	1,000	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Colocar en un olla de paredes altas la pulpa de guanábana y el azúcar hasta que espese y se vea el piso de la olla.
2. Retirar de la olla y dejar enfriar.
3. Colocar la mermelada en las galletas y tapar con otra galleta en forma de sánduche.
4. Servir acompañado de un vaso de agua.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1.11	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1.17	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.19	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0049	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Peso de alimentos
2. Manejo de temperaturas

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Preparación Mise en Place
2. Cocción de mermelada

Firma

ELABORADO POR:

Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:

Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.33 Helados caseros de futas

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA		TIPO RECETA		FOTO RECETA	
HELADOS CASEROS DE CHOCOLATE		X Básica o de Venta			
NÚMERO PORCIONES		Complementaria o Subreceta			
PESO CADA PORCIÓN		FICHA No. POS-006			

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Leche	100.00	ml	\$ 0.00125	\$ 0.1250	Entera	\$ 1.25	ml	1,000	ml
2	Azúcar	50.00	gramos	\$ 0.00125	\$ 0.0625	Blanca	\$ 1.25	gramos	1,000	gramos
3	Cacao en polvo sin azúcar	20.00	gramos	\$ 0.00856	\$ 0.1713	Cernido	\$ 1.37	gramos	160	gramos
4	canela	5.00	gramos	\$ 0.03600	\$ 0.1800		\$ 0.36	gramos	10	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Poner en una olla la leche y el azúcar con la canela a hervir.
2. Al hervir colocar el cacao en polvo y que vuelva a hervir.
3. Sacar de la olla la preparación y dejar enfriar. Envasar en fundas de helado y poner a congelar 1 día.
4. Servir después de la comida o en momentos de calor.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.54	ΣPrecios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.03	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.57	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.14	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0028	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Peso de alimentos
2. Manejo de temperaturas

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Preparación Mise en Place
2. Cocción

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

Cuadro N°.34 Higos con queso

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
HIGOS CON QUESO	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	60 gramos

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-007

FOTO RECETA	

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Higos	30.00	gramos	\$ 0.00512	\$ 0.1536		\$ 2.5600	gramos	500	gramos
2	Queso fresco	30.00	gramos	\$ 0.00800	\$ 0.2400		\$ 4.00	gramos	500	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1. Colocar una unidad de higo en un plato bañado con	
2. Adicionar una rodaja de queso fresco	
3. A disfrutar la excelente combinación.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0.39
	↓Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0.02
	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0.41
	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0.41
	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0.0069
	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS	
1. Peso de alimentos	
2. Manejo de temperaturas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1. Preparación Mise en Place	

Firma

ELABORADO POR:
Nancy Velez

Firma

REVISADO POR:
Nancy Velez

FECHA ELABORACIÓN
1-sep-24

FECHA ACTUALIZACIÓN
1-sep-24

Elaborado por y fuente: La Autora

El desarrollo de estos menús infantiles se hizo con la finalidad de:

Promover una alimentación equilibrada y nutritiva: Los menús están diseñados para asegurar que los niños de 1 a 3 años reciban todos los nutrientes esenciales necesarios para su crecimiento y desarrollo saludable, incluyendo carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana: A través de la diversidad de sabores, colores y texturas, los niños pueden explorar diferentes alimentos y desarrollar preferencias alimentarias positivas, lo que ayuda a evitar la selectividad alimentaria y fomenta el consumo de una dieta variada.

Incorporar productos locales y accesibles: Los menús se basan en ingredientes locales, promoviendo el uso de alimentos frescos y accesibles que también apoyan la sostenibilidad y el desarrollo económico local.

Hacer la alimentación divertida y atractiva para los niños: La presentación creativa de los platos, con formas y colores llamativos, busca captar la atención de los niños y convertir el momento de la comida en una experiencia placentera y lúdica.

Involucrar a las familias en el proceso alimentario: Los menús no solo son beneficiosos para los niños, sino que también están diseñados para facilitar la preparación en casa, fomentando la unión familiar durante las comidas y creando momentos de interacción y aprendizaje en el hogar.

Prevenir problemas de salud relacionados con la mala nutrición: Una dieta equilibrada ayuda a prevenir problemas de salud como la desnutrición o la obesidad, que pueden afectar el desarrollo cognitivo y físico de los niños.

Se tiene como objetivo no solo mejorar la salud y el bienestar de los niños a través de una buena alimentación, sino también fomentar hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo de su vida.

Para la preparación de los menús presentados los implementos que se requieren serán:



Gráfico N°2 Implementos de cocina

Elaborado por y fuente: (UNICEF LACRO, 2019)

En el anexo 1 se habla de la tabla de equivalencias para cada tipo de alimento con la finalidad de facilitar la comprensión de las medidas a utilizar en la preparación de los diferentes alimentos que presentan los menús. En el anexo 2 se habla de las buenas prácticas en la cocina con la finalidad de reforzar la integración familiar durante la preparación de los alimentos. En el anexo 3 se habla de las medidas preventivas en la cocina para que la preparación de los alimentos sea lo más seguro posible considerando que habrá niños participando en su elaboración.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Se logró desarrollar menús infantiles equilibrados y creativos que no solo cumplen con los requerimientos nutricionales de los niños de 1 a 3 años, sino que también utilizan productos locales accesibles, fomentando la sostenibilidad y mejorando los hábitos alimenticios de los infantes en la ciudadela Alborada. Además, las técnicas gastronómicas implementadas permitieron optimizar el tiempo de preparación, facilitando su uso cotidiano en los hogares.

Se identificaron los alimentos locales más nutritivos como el plátano verde, yuca, maíz, y una variedad de frutas como la papaya y el aguacate. Estos ingredientes proporcionan los nutrientes esenciales que ayudan al desarrollo óptimo de los niños, como proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, lo que confirma que estos productos son ideales para su inclusión en los menús.

Los menús diseñados ofrecen una amplia variedad de platos que combinan sabores, texturas y colores atractivos para los niños. Esto contribuyó a una mejor aceptación de los alimentos y ayudó a crear hábitos alimenticios más saludables desde una edad temprana, utilizando ingredientes locales frescos y nutritivos.

Se determinaron técnicas de cocción adecuadas que conservan los nutrientes de los alimentos, como la cocción al vapor y el horneado, reduciendo la pérdida de vitaminas y minerales esenciales. Estas técnicas también contribuyeron a optimizar el tiempo de preparación, lo que es crucial para las familias que buscan una cocina rápida pero saludable.

La validación de los menús con los niños fue exitosa, ya que mostraron un alto nivel de aceptación de los platos, especialmente aquellos que se presentaron de manera divertida y atractiva. Los padres también reportaron una mejora en los hábitos alimenticios de los niños y una disposición mayor a probar nuevos alimentos.

Los objetivos de la investigación fueron alcanzados satisfactoriamente, demostrando que es posible desarrollar menús creativos, nutritivos y atractivos para los niños de 1 a 3 años utilizando ingredientes locales. Estos menús no solo mejoraron la nutrición de los niños, sino que también contribuyeron a la sostenibilidad al aprovechar productos locales y técnicas de cocción eficientes.

Recomendaciones

Se recomienda incentivar a los padres y cuidadores a utilizar productos locales en la alimentación diaria de los niños, ya que estos ofrecen un alto valor nutricional y son más accesibles. Además, el consumo de productos locales fortalece las economías locales y garantiza la frescura de los ingredientes.

Es importante que las familias adopten técnicas de cocción como el vapor, horneado o cocción breve que ayuden a conservar los nutrientes esenciales de los alimentos, especialmente las verduras y frutas. Se debe educar a los cuidadores sobre cómo aplicar estas técnicas para asegurar la calidad nutricional de las comidas.

Para aumentar la aceptación de nuevos alimentos, se recomienda hacer presentaciones creativas y atractivas de los platos, utilizando formas, colores y texturas que llamen la atención de los niños. Esto no solo mejora la experiencia alimenticia, sino que también facilita la incorporación de nuevos ingredientes saludables en la dieta de los niños.

Es crucial que se ofrezcan talleres o programas educativos para los padres y cuidadores sobre la importancia de una alimentación equilibrada y cómo diseñar menús variados y nutritivos que beneficien el desarrollo de los niños. La formación en nutrición les ayudará a planificar mejor las comidas y a comprender las necesidades específicas de los niños de 1 a 3 años.

Se recomienda que los padres involucren a los niños en la selección y preparación de sus comidas, ya que esto aumenta el interés y la disposición de los pequeños a probar nuevos alimentos. Al participar en el proceso, los niños desarrollan una mayor conexión con lo que consumen y adquieren hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

Es recomendable que los menús sean adaptados a las necesidades individuales de los niños, teniendo en cuenta posibles alergias alimentarias o intolerancias. Ofrecer alternativas saludables en estos casos garantizará que todos los niños reciban una dieta balanceada y adecuada a su situación particular. Se sugiere que estos menús y las prácticas de alimentación saludable se extiendan a instituciones educativas como guarderías y preescolares, para asegurar que los niños mantengan una dieta equilibrada no solo en casa, sino también en su entorno.

escolar. Incluir la educación nutricional en estos espacios también puede ser beneficioso para reforzar estos hábitos.

Se recomienda implementar un sistema de seguimiento y evaluación periódica para analizar el impacto que los menús tienen en la salud y el desarrollo de los niños. Esto permitirá ajustar y mejorar los menús según las necesidades que se detecten, garantizando así su efectividad a largo plazo.

Estas recomendaciones ayudarán a asegurar que los menús infantiles diseñados no solo sean nutritivos y equilibrados, sino también que se implementen de manera efectiva en el hogar y en otros entornos, contribuyendo al bienestar y desarrollo de los niños.

Bibliografía

- [CONAVE], C. N. (2019). *Asamblea General Ordinaria de Socios*. <https://doi.org/10.18268/bsgm1908v4n1x1>
- Andrade, M. G., Infante, J. A., & Laredo, R. F. (2019). Organogeles como mejoradores del perfil lipídico en matrices cárnicas y lácteas. *Universidad Autónoma de Tamaulipas*, 10-12.
- Arévalo, D. (5 de abril de 2022). *Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños*. Universidad Politecnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>
- Arredondo Nontién , M. A. (2022). *Uso de oleogeles como sustitutos de grasa en productos cárnicos*. Bogota: Universidad Nacional de Colombia.
- Buenaño Anchundia, S. S. (2020). *Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en una muestra de individuos adultos del Ecuador* . Guayaquil: UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.
- Consejo superior de Investigaciones Científicas. (2022). *Investigadoras del CSIC producen oleogeles*. Valencia: Comunitat Valenciana.
- Cristopher Stalin Cortés Rodríguez, T. X. (2018). *Rasgos de personalidad en personas con sobrepeso y obesidad*. Quito: REVISTA MÉDICA - CIENTÍFICA CAMBIOS HCAM.
- García, G. (1 de OCTUBRE de 2021). *the FOOD TECH*. <https://thefoodtech.com/ingredientes-y-aditivos-alimentarios/oleogeles-en-productos-carnicos-y-lacteos/>
- Giacomozzi, A. S. (2020). Aplicación de oleogeles en formulaciones alimenticias. En A. S. Giacomozzi, *Aplicación de oleogeles en formulaciones alimenticias*. Universidad Nacional del Sur.
- Gissela, C. (2020). *Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial, del CNH pequeños pupilos del MIES de la comunidad Hualcanga San Luis cantón Quero provincia del Tumuragua*. Facultad de ciencias de la educación, Humana y Tecnologías, carrera de educación parvularia e inicial: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6751/2/TESIS%20%20WOR D%20%20Alimentacion%20saludable%20%281%29.pdf>
- González, B. M. (2017). *“Textura y aceptación de salchichas cocidas utilizando un oleogel*. Mexico: Tecnológico Nacional de Mexico.
- González, B. M. (2017). *Textura y aceptación de salchichas cocidas utilizando un oleogel*. Mexico: Subsecretaría de Educación Superior Tecnológico de Mexico .
- Guerrero, B. (2016). *FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA. LAS ACTIVIDADES DE LA EDUCADORA FAMILIAR Y LA ORIENTACIÓN EN HÁBITOS ALIMENTICIOS A PADRES DE FAMILIA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS*:

- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22543/1/TESIS%20FINAL%20BLANQUITA%20MENA%202.pdf>
- Hernández, A., Garrido, M., Gímenez, S., & Rabal, J. (30 de mayo de 2021). *South Florida*. South Florida Journal of Development,: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/download/403/378/1215>
- Instituto de inverstigacion en ciencias de la alimentacion . (2020). *Instituto de inverstigacion en ciencias de la alimentacion* . Instituto de inverstigacion en ciencias de la alimentacion : [https://www.cial.uam-csic.es/7021/produccion-de-oleogeles-que-pueden-sustituir-a-grasas-solidas-en-elaboracion-de-alimentos-como-embutidos/#:~:text=Los%20oleogeles%20\(o%20emulsiones%20gelificadas,capaces%20de%20proveerles%20de%20estructura](https://www.cial.uam-csic.es/7021/produccion-de-oleogeles-que-pueden-sustituir-a-grasas-solidas-en-elaboracion-de-alimentos-como-embutidos/#:~:text=Los%20oleogeles%20(o%20emulsiones%20gelificadas,capaces%20de%20proveerles%20de%20estructura).
- Lodoño, C., Morey, M., Molina, M., & Laserna, S. (2014). *ALIMENTACIÓN CON SENTIDO*. Repository CES: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/516/Proyecto_Alimentando_Con-sentido.pdf;jsessionid=F98B4691C4C0EE418014FECB0FB9D56F?sequence=2
- María, P., & Carla, C. (2018). *Facultad de ciencias médicas escuela de tecnología medica: Carrera de nutricion dietética*. Comportamiento en la alimentacion y actividad física de preescolares al finalizar un proyecto de promocion de habitos saludables: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29738/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
- Paglarini, C. d. (2018). Geles de emulsión funcionales con potencial aplicación en productos cárnicos. *Revista de Ingeniería de Alimentos*, 29-37.
- Pino, N. (23 de Nov de 2022). *Desarrollo y caracterización de oleogeles con características tecnofuncionales especiales como reemplazo de la fase grasa en sistemas alimentarios*. Repositorio Insitucional de la UNLP: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/145586>
- RODRÍGUEZ, D. F., & ERAZO, J. C. (2019). Técnicas cuantitativas de investigación de mercados. *Espacios*, 20.
- Sociedad Argentina de Gastroenterología. (2016). Sobre peso y obesidad: revisión y puesta al día de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SLAGHNP). *Sobre peso y obesidad* (pág. 5). España y Portugal: redalyc.org.
- vargas, G. (2012). *Apuntes para una descripción de la investigación y la validez en metodología cualitativa*.

Anexos

Anexo 1: Tabla de equivalencias

TABLA DE EQUIVALENCIAS			
Para calcular una equivalencia, siempre debes considerar el tipo de sustancia que usarás, ya que algunas son más densas que otras. Las tablas que compartimos aquí son solo referencias. En internet encontrarás conversores de medidas y pesos que te ayudan a obtener la equivalencia precisa.			
SÓLIDOS			
TAZAS MÉTRICO INGLÉS			
1/4 taza 30g gr 1 oz			
1/3 taza 45 gr 1 1/2 oz			
1/2 taza 60 gr 2 oz			
2/3 taza 90 gr 3 oz			
3/4 taza 100 gr 3 1/4 oz			
1 taza 125 gr 4 oz			
2 tazas 200 gr 8 oz			
			
LÍQUIDOS			
TAZAS MÉTRICO INGLÉS			
2 cucharadas 30 ml 1 fl oz			
1/4 taza 60 ml 2 fl oz			
1/3 taza 70 ml 2 1/2 fl oz			
1/2 taza 125 ml 4 fl oz			
2/3 taza 150 ml 5 fl oz			
3/4 taza 175 ml 6 fl oz			
1 taza 250 ml 8 fl oz			
1 1/2 taza 375 ml 12 fl oz			
2 tazas 500 ml 16 fl oz			
2 1/2 tazas 600 ml 20 fl oz			
3 tazas 750 ml 25 fl oz			
4 taza 1 litro 33 fl oz			
			
TEMPERATURAS PARA HORNEAR			
FAHRENHEIT (°F) CENTIGRADOS (°C) TÉRMINO			
250°-275° 120°-135° muy bajo			
300-325° 150°-165° bajo			
350°-375° 175°-190° medio			
400°-425° 205°-220° fuerte			
450°-475° 230°-245° muy fuerte			
500°-525° 260°-280° máximo			
			
*Referencia libro "El sabor del crecer sano" - UNICEF			

Anexo 2: Buenas prácticas en la cocina

BUENAS PRACTICAS EN LA COCINA



Recomendaciones previas a la preparación de alimentos

- Aplica agua y jabón para lavar bien tus manos.
- Lava y conserva limpios los utensilios de trabajo.
- Desinfecta y conserva limpio tu espacio de trabajo.
- Antes de comer o cocinar, desinfecta frutas y verduras.
- Usa agua potable o hiérvela para asegurar su calidad.
- Mantén separados los alimentos crudos de los cocidos.
- Usa utensilios distintos para los alimentos crudos.
- Cocina bien las carnes, especialmente las de ave, pescado y cerdo.
- Refrigerá los alimentos a menos de 5 grados centígrados.
- Mantén basureros y contaminantes fuera de la cocina.

***Referencia libro "El sabor del crecer sano" – UNICEF**

Anexo 3: Medidas preventivas en la cocina

MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA COCINA



Consejos para evitar accidentes en la cocina:

- Siempre supervisa lo que estás cocinando.
- Jamás guardes un cuchillo con la punta hacia arriba.
- Jamás No añadas agua a una olla con aceite caliente.
- Recoge tu cabello y evita usar ropa demasiado suelta.
- Usa protectores para las manos al manejar objetos calientes.
- No acerques a la llama objetos que puedan quemarse, como paletas de madera, trapos de cocina o plástico.
- Mantén el suelo limpio y libre de obstáculos.

Si utilizas aparatos eléctricos:

- Mantén los aparatos alejados de fuentes de agua.
- Desconéctalos después de usarlos.
- No intentes reparar aparatos que no funcionan.
- Verifica que has apagado los quemadores, especialmente si son a gas.

***Referencia libro "El sabor del crecer sano" – UNICEF**