



## **CARRERA DE GASTRONOMÍA**

### **TEMA:**

Menú cíclico para niños y jóvenes del Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca

### **AUTOR:**

Aguirre Narváez César Antonio

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA**

### **TUTORES:**

- PROF. Andres Ñauta Diaz

CUENCA – ECUADOR, 2025



## DERECHOS DE AUTOR

---

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **AUTOR**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

SUDAMERICANO



**CARRERA DE GASTRONOMIA  
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

**Aprobación del Trabajo de Titulación**

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **AGUIRRE NARVAEZ  
CESAR ANTONIO** , con el título "DISEÑO DE UN MENÚ CÍCLICO PARA NIÑOS Y JÓVENES  
DEL HOGAR MIGUEL LEÓN EN CUENCA, AZUAY", cumple con los requisitos y méritos suficientes  
para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado  
examinador que se designe.

Atentamente,



**LCDO. ANDRES JACOB ÑAUTA DÍAZ**

C.I 0104367149



[www.sudamericano.edu.ec](http://www.sudamericano.edu.ec)

Bolívar y Manuel Vega - San Blas

(593 T) 2838323 - 2843619

0996976449

[info@sudamericano.edu.ec](mailto:info@sudamericano.edu.ec)

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

---

Yo, **CESAR ANTONIO AGUIRRE NARVAEZ**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“DISEÑO DE UN MENÚ CÍCLICO PARA NIÑOS Y JÓVENES DEL HOGAR MIGUEL LEÓN EN CUENCA, AZUAY”** así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



\_\_\_\_\_  
**CESAR ANTONIO AGUIRRE NARVAEZ**

**Cédula:** 0106130842



## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer primeramente a Dios por brindarme la fortaleza y sabiduría necesaria para culminar una etapa importante en mi vida.

A mi mamá, por su amor incondicional, su apoyo y los valores que me ha inculcado, ya que sin su ayuda hubiese sido imposible cumplir este sueño.

A mi familia, por creer en mí y motivarme incluso en los momentos difíciles.

Y a todas aquellas personas que de una u otra forma hicieron de este logro una realidad.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con profundo amor y gratitud a mi familia, quienes han sido mi sostén incondicional en cada etapa de este camino.

A mi esposa quien ha sido mi pilar fundamental de apoyo, a mis hijos Camila y Mathías para demostrarles que con esfuerzo y perseverancia se pueden alcanzar nuestros sueños, y para motivarles que nunca se den por vencidos a pesar de todos los obstáculos que se presenten en su vida.

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación es elaborado con el propósito de crear un menú cíclico el cual sea aplicable a la casa Hogar Miguel León ubicado en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay, fomentando la alimentación nutritiva para todos los niños y jóvenes que habitan en este hogar. El objetivo de realizar esta investigación es proponer un menú cíclico para un periodo determinado de un mes, basado en conocimientos nutricionales y gastronómicos, enfocado en los niños y jóvenes de la casa hogar Miguel León, ubicada en la ciudad de Cuenca. Para realizar la investigación se eligió el método cualitativo, debido a que se aplicó una encuesta a los moradores aledaños del sector de la casa Hogar Miguel León, con la finalidad de determinar la situación inicial de acuerdo a factores sociológicos, económicos, tecnológicos que pueden evidenciar dentro del lugar de acogida, el principal motivo de elegir este método es que permite recolectar datos mediante instrumentos de fácil acceso, también se buscó antecedentes de investigación sobre el tema planteado para mejorar los resultados. Una vez finalizada la investigación las conclusiones del estudio fueron que las organizaciones benéficas como el Hogar Miguel León no existe un plan alimenticio estructurado para un periodo determinado, esto se debe a diferentes factores como: la falta de alimentos, planificación diaria de acuerdo a los recursos, no ser una institución con fines de lucro con la capacidad de generar recursos económicos propios. Las principales recomendaciones es seguir fomentando programas integrales de alimentación para niños y jóvenes para reducir el índice de desnutrición crónica que es alto en Ecuador, a su vez dar más ayuda por parte de entidades gubernamentales apoyando y comprometiéndose con el derecho de brindar una correcta alimentación a los infantes que habitan en este tipo de casas de acogida.

**Palabras clave:** Alimentación, alimentos funcionales, guía de menús, menús cíclicos, nutrición.

## ABSTRACT

This research work is developed with the purpose of creating a cyclical menu which is applicable to the Miguel León Home for Children located in the city of Cuenca, Azuay province, promoting nutritious eating for all children and young people who live in this home. The objective of carrying out this research is to propose a cyclical menu for a specific period of one month, based on nutritional and gastronomic knowledge, focused on the children and young people of the Miguel León Home for Children, located in the city of Cuenca. To carry out the research, the qualitative method was chosen, because a survey was applied to the surrounding residents of the Miguel León Home sector, in order to determine the initial situation according to sociological, economic, and technological factors that can be evidenced within the host place. The main reason for choosing this method is that it allows data to be collected through easily accessible instruments. A research background on the topic at hand was also sought to improve the results. Once the research was completed, the study concluded that charitable organizations like Hogar Miguel León do not have a structured meal plan for a specific period. This is due to various factors, such as a lack of food, daily planning based on resources, and the lack of a for-profit institution capable of generating its own financial resources. The main recommendations are to continue promoting comprehensive nutrition programs for children and young people to reduce the high rate of chronic malnutrition in Ecuador. In turn, government entities should provide more support and commitment to the right to adequate nutrition for children living in these types of foster homes.

**Keywords:** Food, functional foods, menu guide, cyclical menus, nutrition.

**INDICE**

CAPITULO I .....	19
EL PROBLEMA.....	19
1.1 Problema de investigación .....	19
1.2. Antecedentes .....	22
1.3. Objetivos.....	24
1.4. Pregunta de investigación.....	25
1.5. Justificación.....	25
CAPITULO II.....	28
MARCO TEÓRICO.....	28
2.1. Marco referencial .....	28
2.2. Marco Teórico.....	30
2.2.1. El Menú.....	31
2.2.2. Tipos de Menús.....	32
2.1.3. La alimentación escolar .....	34
2.1.4. Alimentos funcionales para niños y jóvenes.....	36
2.1.5. Requerimientos nutricionales de niños y jóvenes.....	37
2.1.6. Guías nutricionales para niños y jóvenes.....	38
2.1.7. Desnutrición infantil .....	39

2.2. Marco legal .....	42
2.2.1. Constitución de la Republica del Ecuador .....	42
2.2.2. Ley orgánica de Economía Popular y Solidaria en el Ecuador.....	43
2.2.3. Ley de Turismo .....	43
2.2.4. Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030.....	44
2.2.5. Plan Nacional de Desarrollo, Toda una Vida.....	44
2.3. Consideraciones bioéticas .....	45
2.3.1. Beneficencia.....	45
2.3.2. Responsabilidad .....	46
2.3.3. Justicia.....	46
2.3.4. Autonomía.....	46
CAPITULO III.....	47
MARCO METODOLOGICO.....	47
3.1. Metodología de investigación .....	47
3.2. Tipo de investigación.....	48
3.3. Enfoque de la investigación .....	48
3.4. Método de investigación .....	49
3.5. Técnicas e instrumentos .....	49
3.5.1. Fuentes secundarias .....	50
3.5.2. Fuentes primarias .....	50

3.5.3. Observación .....	50
3.5.4. Entrevista .....	50
3.5.5. Encuesta .....	51
3.6. Fases de investigación.....	51
3.7. Población y Muestra .....	52
CAPITULO IV.....	53
ANÁLISIS DE DATOS.....	53
4.1. Análisis e interpretación de datos .....	53
4.1.1. Datos generales .....	54
4.1.2. Gráficos de resultados.....	54
4.1.3. Hallazgos.....	64
4.1.4. Resultados no concluyentes .....	65
4.1.5. Encuestas de calidad .....	66
CAPÍTULO V .....	156
PROPUESTA.....	156
5.1. Descripción de propuesta.....	156
CONCLUSIONES .....	177
RECOMENDACIONES.....	178
DIAGRAMA DE GANT .....	180
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	182

ANEXOS .....	194
--------------	-----

### Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Recomendaciones diarias de energía, proteínas y vitaminas .....	37
<b>Tabla 2.</b> Clasificación de la desnutrición .....	40
<b>Tabla 3.</b> Propuesta de menú cíclico .....	156

### Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Mapa del Hogar Miguel León .....	28
<b>Figura 2.</b> Edad de los encuestados .....	55
<b>Figura 3.</b> Género de los encuestados .....	56
<b>Figura 4.</b> Nivel de satisfacción .....	56
<b>Figura 5.</b> Variedad de menús .....	58
<b>Figura 6.</b> Disponibilidad para probar nuevos alimentos .....	59
<b>Figura 7.</b> Percepción de monotonía de carnes en los menús .....	60
<b>Figura 8.</b> Percepción de monotonía de verduras en los menús .....	61
<b>Figura 9.</b> Alimentos de preferencia.....	61
<b>Figura 10.</b> Alimentos de desagrado .....	63
<b>Figura 11.</b> Propuesta de alimentos para menú .....	64
<b>Figura 12.</b> Aceptación crema de tomate .....	66
<b>Figura 13.</b> Aceptación estofada de res .....	67
<b>Figura 14.</b> Aceptación de arroz aromatizado .....	67
<b>Figura 15.</b> Aceptación ensalada de lechuga y zanahoria .....	68

<b>Figura 16.</b> Aceptación de vinagreta de limón y mostaza.....	69
<b>Figura 17.</b> Aceptación de jugo de naranjilla con panela.....	69
<b>Figura 18.</b> Aceptación de sopa de lentejas.....	70
<b>Figura 19.</b> Aceptación de corvina a la plancha.....	71
<b>Figura 20.</b> Aceptación de arroz verde.....	71
<b>Figura 21.</b> Aceptación de ensalada de tomate y aguacate.....	72
<b>Figura 22.</b> Aceptación de limón con orégano.....	73
<b>Figura 23.</b> Aceptación de limonada con jengibre.....	73
<b>Figura 24.</b> Aceptación de crema de zapallo.....	74
<b>Figura 25.</b> Aceptación de pollo al horno.....	75
<b>Figura 26.</b> Aceptación de arroz integral.....	76
<b>Figura 27.</b> Aceptación de ensalada de pepino con limón.....	77
<b>Figura 28.</b> Aceptación de vinagreta de miel.....	77
<b>Figura 29.</b> Aceptación de jugo de mora con panela.....	78
<b>Figura 30.</b> Aceptación de crema de espinaca.....	79
<b>Figura 31.</b> Aceptación de filete de cerdo a la plancha.....	79
<b>Figura 32.</b> Aceptación de arroz con zanahoria.....	80
<b>Figura 33.</b> Aceptación de ensalada de repollo.....	81
<b>Figura 34.</b> Aceptación de jugo de guanábana.....	81
<b>Figura 35.</b> Aceptación de sopa de quinua.....	82
<b>Figura 36.</b> Aceptación de pollo guisado.....	83
<b>Figura 37.</b> Aceptación de arroz amarillo.....	83
<b>Figura 38.</b> Aceptación de ensalada de lechuga y tomate.....	84

<b>Figura 39.</b> Aceptación de salsa de cilantro .....	85
<b>Figura 40.</b> Aceptación de jugo de tamarindo .....	85
<b>Figura 41.</b> Aceptación de sopa de fréjol .....	86
<b>Figura 42.</b> Aceptación de camarones al ajillo.....	87
<b>Figura 43.</b> Aceptación de arroz con coco .....	87
<b>Figura 44.</b> Aceptación de ensalada de calabacín .....	88
<b>Figura 45.</b> Aceptación de vinagreta de ajo y limón .....	89
<b>Figura 46.</b> Aceptación de jugo de tomate de árbol y cardamomo .....	89
<b>Figura 47.</b> Aceptación de sopa de trigo con queso .....	90
<b>Figura 48.</b> Aceptación de bistec marinado.....	91
<b>Figura 49.</b> Aceptación de papas al horno.....	91
<b>Figura 50.</b> Aceptación de zanahoria glaseada.....	92
<b>Figura 51.</b> Aceptación de vinagreta de miel y vinagre blanco.....	93
<b>Figura 52.</b> Aceptación de horchata de flores .....	93
<b>Figura 53.</b> Aceptación de sopa de fideos .....	94
<b>Figura 54.</b> Piernas de pollo .....	95
<b>Figura 55.</b> Aceptación de arroz blanco con cúrcuma.....	95
<b>Figura 56.</b> Ensalada de brócoli con aguacate.....	96
<b>Figura 57.</b> Aceptación de vinagreta de limón asado.....	97
<b>Figura 58.</b> Aceptación del jugo de papaya con jengibre.....	97
<b>Figura 59.</b> Aceptación de sancocho de res.....	98
<b>Figura 60.</b> Aceptación de hamburguesa de lentejas.....	99
<b>Figura 61.</b> Aceptación de arroz integral con zanahoria .....	99

<b>Figura 62.</b> Aceptación de ensalada de lechuga y aguacate .....	100
<b>Figura 63.</b> Aceptación de vinagreta de manzana .....	101
<b>Figura 64.</b> Aceptación de jugo de guanábana .....	101
<b>Figura 65.</b> Aceptación de caldo de bagre.....	102
<b>Figura 66.</b> Aceptación de seco de pollo.....	103
<b>Figura 67.</b> Aceptación de arroz blanco .....	103
<b>Figura 68.</b> Aceptación de pimientos asados.....	104
<b>Figura 69.</b> Aceptación de vinagreta de limón y perejil.....	105
<b>Figura 70.</b> Aceptación de agua de cáscara de piña .....	105
<b>Figura 71.</b> Aceptación de mote pata .....	106
<b>Figura 72.</b> Aceptación de lomo de cerdo salteado .....	107
<b>Figura 73.</b> Aceptación de arroz con cúrcuma .....	107
<b>Figura 74.</b> Aceptación de tomate asado .....	108
<b>Figura 75.</b> Aceptación de vinagreta de mostaza y limón.....	109
<b>Figura 76.</b> Aceptación de jugo de mora.....	110
<b>Figura 77.</b> Aceptación de sopa de coles.....	110
<b>Figura 78.</b> Aceptación de pollo crujiente.....	111
<b>Figura 79.</b> Aceptación de arroz blanco .....	112
<b>Figura 80.</b> Aceptación de ensalada de lechuga con arándanos .....	112
<b>Figura 81.</b> Aceptación de vinagreta de miel .....	113
<b>Figura 82.</b> Aceptación de agua de manzana con canela .....	114
<b>Figura 83.</b> Aceptación de sopa de cebada.....	114
<b>Figura 84.</b> Aceptación de hornado.....	115

<b>Figura 85.</b> Papas horneadas con hierbas .....	116
<b>Figura 86.</b> Aceptación de tomate y cebolla encurtida.....	116
<b>Figura 87.</b> Vinagreta de limón y cilantro.....	117
<b>Figura 88.</b> Aceptación de jugo naranjilla.....	118
<b>Figura 89.</b> Aceptación de crema de brócoli .....	118
<b>Figura 90.</b> Aceptación de tallarín de pollo con vegetales .....	119
<b>Figura 91.</b> Aceptación de arroz blanco .....	120
<b>Figura 92.</b> Aceptación de ensalada de tomate y espinaca.....	120
<b>Figura 93.</b> Aceptación de vinagreta de limón .....	121
<b>Figura 94.</b> Aceptación de jugo de sandía.....	122
<b>Figura 95.</b> Aceptación de sopa de verduras .....	122
<b>Figura 96.</b> Aceptación de carne en salsa de ajo .....	123
<b>Figura 97.</b> Aceptación de arroz con pimiento.....	124
<b>Figura 98.</b> Aceptación de ensalada fresca.....	124
<b>Figura 99.</b> Aceptación de vinagreta de ajo y oliva .....	125
<b>Figura 100.</b> Aceptación de agua de hierba luisa .....	126
<b>Figura 101.</b> Aceptación de sopa de letras .....	126
<b>Figura 102.</b> Aceptación de papas con cuero .....	127
<b>Figura 103.</b> Aceptación de arroz con cúrcuma .....	128
<b>Figura 104.</b> Aceptación de repollo cocido .....	128
<b>Figura 105.</b> Aceptación de vinagreta de limón y mostaza.....	129
<b>Figura 106.</b> Aceptación de agua de Jamaica.....	130
<b>Figura 107.</b> Aceptación de caldo de pollo .....	130

<b>Figura 108.</b> Aceptación de albóndigas de carne .....	131
<b>Figura 109.</b> Aceptación de arroz moro de lentejas .....	132
<b>Figura 110.</b> Aceptación de chips de zanahoria .....	132
<b>Figura 111.</b> Aceptación de vinagreta de yogur y ajo .....	133
<b>Figura 112.</b> Aceptación de refresco tropical .....	134
<b>Figura 113.</b> Aceptación de caldo de mocho.....	134
<b>Figura 114.</b> Aceptación de tortilla de espinaca y huevo .....	135
<b>Figura 115.</b> Aceptación de arroz blanco .....	136
<b>Figura 116.</b> Aceptación de tomate y lechuga.....	136
<b>Figura 117.</b> Aceptación de vinagreta de limón y perejil.....	137
<b>Figura 118.</b> Aceptación de jugo de naranja .....	138
<b>Figura 119.</b> Aceptación de aguado de pollo .....	138
<b>Figura 120.</b> Aceptación de tortilla de atún.....	139
<b>Figura 121.</b> Aceptación de puré de papa.....	140
<b>Figura 122.</b> Aceptación de ensalada fresca.....	140
<b>Figura 123.</b> Aceptación de vinagreta de miel y limón.....	141
<b>Figura 124.</b> Aceptación de jugo de tamarindo .....	142
<b>Figura 125.</b> Aceptación de crema de zapallo.....	142
<b>Figura 126.</b> Aceptación de filete de pescado .....	143
<b>Figura 127.</b> Aceptación de arroz con choclo .....	144
<b>Figura 128.</b> Aceptación de ensalada de col morada.....	145
<b>Figura 129.</b> Aceptación de vinagreta de yogurt y miel.....	145
<b>Figura 130.</b> Aceptación de jugo de babaco.....	146

<b>Figura 131.</b> Aceptación de sopa de quinua .....	147
<b>Figura 132.</b> Aceptación de tortilla de acelga y queso .....	147
<b>Figura 133.</b> Aceptación de puré de papa.....	148
<b>Figura 134.</b> Aceptación de ensalada mixta .....	149
<b>Figura 135.</b> Aceptación de vinagreta de limón y hierbas .....	149
<b>Figura 136.</b> Aceptación de horchata de frutas .....	150
<b>Figura 137.</b> Aceptación de avena con zanahoria .....	151
<b>Figura 138.</b> Aceptación de estofado de pollo .....	151
<b>Figura 139.</b> Aceptación de arroz integral.....	152
<b>Figura 140.</b> Aceptación de ensalada de remolacha.....	153
<b>Figura 141.</b> Aceptación de vinagreta de naranja.....	153
<b>Figura 142.</b> Aceptación de jugo de piña .....	154

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Problema de investigación**

La principal problemática se presenta porque se evidencia problemas de salud infantil mundial, alrededor de 155 millones de niños sufren de retraso de crecimiento o baja estatura, y la desnutrición sigue en aumento afectando alrededor de 52 millones de infantes, de los cuales el 8% son niños menores a los 5 años, es lo que dice la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2017), el Ecuador no es ajeno a dicha problemática se presume que es uno de los países con mayor índice de desnutrición y obesidad en edades escolares.

La desnutrición infantil simplemente es el resultado de una insuficiente ingesta de alimentos en cantidad y calidad, también puede considerarse como la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas (UNICEF, 2011). Se pretende que dentro de las principales causas es una alimentación inadecuada o a su vez falta de alimentación, pobre en nutrientes que necesiten los infantes, si esta problemática se presenta incluso en hogares donde los progenitores están presentes, se puede evidenciar de manera más frecuente en niños y jóvenes que por su situación tienen que permanecer en una casa hogar o de refugio.

Los hábitos alimenticios se desarrollan en edades tempranas de escolaridad según (Fernández et al., 2020), por ello se debe evitar la monotonía o la falta de alternativas en los menús establecidos diariamente para su alimentación, ya que esto puede desencadenar en la búsqueda de alimentos más apetecibles y de precios accesibles para su edad, pero con escaso beneficio nutricional.

Los niños y jóvenes que padecen hambre o tienen una alimentación de mala calidad pueden sufrir varios problemas como crecer lentamente o menos de lo adecuado, tener poca energía para

realizar actividades o juegos propios de su edad, pueden desarrollar anemia o falta de vitaminas y sobre todo déficit de atención al momento de recibir clases dando como resultado un bajo rendimiento académico (Burgess y Glasauer, 2006).

En Ecuador, la actualidad es que en los últimos años los niveles de desnutrición han bajado de 40 niños a 20 por cada población de 100 infantes según el (Ministerio de salud Pública, 2017), pero todavía sigue siendo la principal problemática a nivel infantil, siendo uno de los índices más altos de la región, es por ello que se pretende mejorar la calidad de vida de los niños mediante programas integradores de alimentación, que lleguen a beneficiar a toda la población en etapa de escolaridad.

La población infantil menor a 5 años es la que más sufre de desnutrición, uno de cada cuatro niños vive con esta problemática, pero la situación es más grave en la población indígena en donde uno de cada dos niños padece desnutrición, mientras que cuatro de cada diez infantes presentan algún grado de anemia (Ortiz et al., 2021). La problemática de la mala nutrición de los niños es que no se relacionan con la preparación de sus alimentos o comidas diarias, para ello una estrategia adecuada es integrar a los jóvenes al proceso de compra de alimentos que conozcan los productos locales.

(Rivera , 2019) En Ecuador, la desnutrición la tendencia indica a la baja, de manera similar a lo que sucede en el ámbito mundial, su disminución es mínima por lo que se necesita desarrollar programas integrales de nutrición infantil. Además, el Ecuador ha sido considerado como un país con un promedio de ingreso medio, pero con una alta tasa de desnutrición infantil comparada con las naciones de la región, también presenta altos índices de sobrepeso u obesidad en edades tempranas, por ello se debe analizar que acontece con la alimentación de niños y jóvenes.

Las altas cifras de desnutrición infantil en Ecuador, ha llegado a constituirse como la segunda mas alta de la región solo después de Guatemala. Pero esta problemática no es reciente se tienen datos que desde el año 1993 el estado ha evidenciado este problema de salud social, es por ello que ha desarrollado alrededor de 12 programas integrales de alimentación y nutrición, pero la curva de desnutrición crónica infantil en niños menores de 5 años no ha presentado cambios relevantes, incluso en el periodo de 2014 a 2018 aumento de 24,8% a 27,2% (Mejía, 2023).

Los factores que promueven la desnutrición infantil en la ciudad de Cuenca en los niños entre 1 a 3 años son: las condiciones socioeconómicas, falta de educación nutricional, limitado acceso a servicios básicos (Gualoto, 2025). Es notable que la economía de los hogares de niños y jóvenes es el principal factor que determina la mal nutrición, porque existen familias que tienen una baja economía, a veces no cuentan con el capital necesario ni para garantizar las tres comidas diarias recomendables mucho menos para adquirir alimentos saludables que son de mayor costo en comparación a alimentos que utilizan una cantidad elevada de preservantes, colorantes y aditivos alimentarios.

(Acurio, 2021) Las condiciones y preferencias de consumo de alimentos en los hogares de Cuenca están determinadas principalmente por el salario, simplemente es conocer cuanto el salario puede comprar alimentos nutricionales. En la actualidad los productos con mejores propiedades nutricionales son de alto costo, y lo que más accesible esta para los hogares cuencanos son alimentos con baja cantidad de nutrientes, es por ello que la desnutrición infantil se da principalmente en hogares que la economía no es estable o disfuncionales.

La falta de conocimiento para la propuesta de una gastronomía saludable con productos regionales o de la localidad es algo evidente dentro de las cocinas de las casas hogares y es razonable, debido a que su principal objetivo es ayudar a personas en situaciones precarias o de

inestabilidad económica, por ello se puede crear un valor agregado si se implementa un menú cíclico mensual.

La casa Hogar Miguel León cuenta con alrededor de 150 años ayudando a la población infantil de la ciudad de Cuenca, por ello dentro de sus instalaciones se puede visualizar una cantidad considerable de niños y jóvenes, para ello se necesita una planificación adecuada para reducir los desperdicios alimenticios, mejorar procesos productivos de compra y sobre todo minorar los costos de producción ya que no cuentan con recursos económicos en exceso y la problemática puede conllevar a que no todos los infantes puedan consumir alimentos diarios.

## **1.2. Antecedentes**

La correcta alimentación y nutrición infantil es una evidente problemática que se desarrolla en el Ecuador, los índices de casos de desnutrición en niños es un dato alarmante, es por esta razón que los gobiernos con ayuda del Ministerio de Educación han realizado programas de alimentación infantil en donde los principales beneficiarios sean infantes y adolescentes que asisten de manera presencial a unidades educativas fiscales, dentro de estos establecimientos se ofrecen desayunos escolares con la finalidad de garantizar la alimentación en etapas escolares para sectores vulnerables.

Pero sin duda las fundaciones o casas de acogida para niños y jóvenes la planificación alimenticia no se realiza por personas profesionales en nutrición, debido a que estas fundaciones trabajan y producen alimentos de acuerdo a las donaciones de empresas privadas y población en general, es por ello que es de suma importancia desarrollar una guía de menús cíclicos para un periodo mensual, estos menús serán elaborados en base a fundamentos teóricos de nutrición y las preferencias o gustos de los niños que habitan en la casa Hogar Miguel León. El presente trabajo de investigación se lo realizo en base a los siguientes estudios:

Criollo (2020), en su investigación titulada Guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario, el diseño de investigación propuesto es de carácter bibliográfico en donde se analizaran y elegirán las principales fuentes de datos, la recolección de datos se lo realizó mediante entrevistas a cuatro especialistas tanto en nutrición como en gastronomía, y a su vez se seleccionó de una extensa base de datos los mejores artículos en donde exista información relevante acerca de la alimentación en infantes.

En dicha investigación se propone una serie de recetas estandarizadas por la autora, para realizar productos bases como salsas, masas o postres que sirven de base, las mismas que han sido diseñadas nutricionalmente para implementarlas en menús diarios, estas recetas son establecidas para una porción, pero se puede replicar sin ningún problema en el presente diseño de menús porque están correctamente detallada.

(Collaguazo, 2015), en su investigación diseño de menús nutricionales para niños en edad escolar de la Escuela Fiscal Mixta Manuel Abad, el diseño de investigación presentado fue descriptivo, en donde se realizaron encuestas a un grupo de estudiantes, representantes y docentes, con la finalidad de conocer los gustos y preferencias de los niños en su alimentación diaria, información valiosa para desarrollar la guía alimentaria. Dentro de este estudio arrojó datos importantes como que el 16% de estudiantes tienen riesgo o tendencia a sobrepeso, 6% de alumnos ya sufren de obesidad, mientras que el 1% presenta cuadros de desnutrición.

La investigación es relevante y ayuda a entender como mejorar los hábitos alimenticios de los niños en etapas escolares, en este período es donde se desarrollan rutinas alimenticias que el niño adquiere y las promueve hasta su adultez. Por esta razón es fundamental desarrollar guías nutricionales especializadas que contrarresten problemas alimenticios a temprana edad,

promoviendo prácticas saludables y minimizando el riesgo de contraer enfermedades relacionadas a la obesidad o desnutrición que afecten en su diario vivir.

De acuerdo a la investigación de (Cuero, 2017), menús nutricionales para niños en edad escolar de 5 a 11 años del centro de educación básica “Lucila Santos de Arosemena” para mejorar los hábitos alimentarios, la investigación fue de carácter exploratoria, el instrumento para conocer los hábitos y preferencias alimenticias fue la encuesta realizada a estudiantes de esta institución.

Uno de los resultados fue que el género femenino presentaba mejor condición física y hábitos alimenticios, esto se da al parecer porque las madres estaban más enfocadas en cuidar de la salud y estética de sus hijas, por ello es determinante realizar estudios de comportamientos y prácticas alimenticias que beneficien a ambos géneros. La presente guía de menús cíclicos se debe realizar de acuerdo a las preferencias de consumo de la población beneficiada, es por ello que se decide realizar una encuesta a los niños de la casa Hogar Miguel León, en donde se conocerá la realidad y la aprobación hacia los menús propuestos.

### **1.3. Objetivos**

#### ***Objetivo General***

- Proponer un menú cíclico para un mes dirigido a niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay mediante la investigación de fuentes primarias y secundarias.

#### ***Objetivos Específicos***

- Diagnosticar la situación actual de alimentación de niños y jóvenes del Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca, mediante la investigación de campo.

- Identificar los requerimientos alimenticios y nutricionales de los niños y jóvenes del Hogar Miguel de León de la ciudad de Cuenca, con la finalidad de establecer una guía nutricional adecuada.
- Diseñar un menú cíclico nutricionalmente equilibrado para niños y jóvenes del Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca, a través de investigación de fuentes secundarias.

#### **1.4. Pregunta de investigación**

¿Cuál es la situación actual de la alimentación en la casa Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca?

¿Qué requerimientos nutricionales necesitan para un correcto desarrollo y crecimiento de la casa los niños y jóvenes de la casa hogar Miguel León de Cuenca?

¿Cómo elaborar un menú cíclico atractivo y equilibrado nutricionalmente para los niños y jóvenes del Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca?

#### **1.5. Justificación**

La presente investigación se desarrolla debido a la importancia de elaborar un menú cíclico para un mes de alimentación para los niños y jóvenes en calidad de albergados en el Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca, debido a que se debe enfatizar en una correcta alimentación y promover el desarrollo intelectual e integral adecuado para niños y jóvenes, con la finalidad de que la desnutrición infantil no repercuta en la calidad de vida o desarrollo de los mismos en la etapa de adultos.

(León, et al., 2019) señalan que el estado nutricional de los seres humanos resulta del balance entre ingesta de nutrientes y sus requerimientos, por ello la nutrición es clave para el desarrollo en aspectos biométricos adecuados como el peso y talla en etapas escolares, por ello se

debe incentivar a niños y jóvenes al consumo de grupos alimenticios saludables como frutas y verduras complementados con dosis adecuadas de macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas.

A través de la implementación de menús cíclicos se obtendrá información adecuada y comprobada para la realización de programas de alimentación diarios que cumplan con las características nutricionales requeridas, las mismas que han sido establecidas en el diagnóstico de la situación actual, y así poder garantizar un menú basado en almuerzos debidamente equilibrados.

Según encuestas realizadas por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023), el 20.1 % de la población de niños a nivel de Ecuador está afectada por la desnutrición infantil, por ello la finalidad de realizar la presente investigación es entregar material adecuado y estandarizado para las personas encargadas de realizar la preparación de alimentos en la casa Hogar Miguel León, y con ello poder elaborar menús saludables los mismos que pueden ser incentivos para crear programas de salud infantil comunitaria y dar una solución a la problemática vigente.

Dentro de este proyecto de investigación existen diferentes beneficiarios, en primer lugar, tenemos a los niños y jóvenes que residen en la casa Hogar Miguel León, los mismos que contarán con un programa de nutrición establecido mensualmente de acuerdo a sus necesidades físicas y de edad, que promueva su óptimo desarrollo y no repercuta en su crecimiento e inserción en el mundo laboral.

Como beneficiarios secundarios se encuentran las personas que conforman la casa Hogar Miguel León, que son una entidad sin fines de lucro y que poseen toda la bondad para albergar a niños y jóvenes de situación de orfandad de la ciudad de Cuenca, que, aunque ellos

hacen este tipo de obra social y comunitaria con todo el corazón, recibir un menú cíclico establecido, aportará a mejorar falencias relacionadas con la gastronomía de la institución.

Además, como punto adicional el presente proyecto pretende fortalecer y estructurar un menú que ayude a este tipo de albergues infantiles, que promuevan la concientización y donación de alimentos por parte de empresas privadas o personas particulares ya que algunos lugares no cuentan ni con un stock de productos para satisfacer las tres comidas diarias, estas fundaciones realizan sus menús diarios sin ninguna especificación o ayuda técnica y con los productos que se encuentran en ese instante.

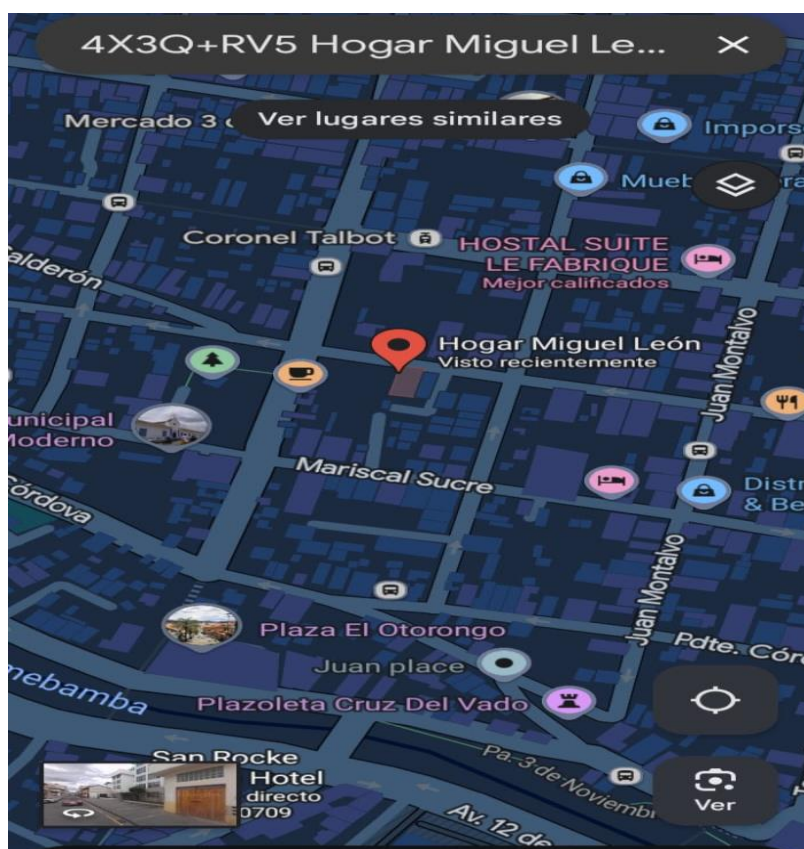
## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Marco referencial

La casa Hogar Miguel León está ubicada en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay es una comunidad conformada por 3 hermanas, en la cual ayudan a la atención integral y educación de niñas y adolescentes en condición de orfandad, por ello su principal objetivo es brindar protección integral a menores de edad en situaciones de vulnerabilidad o que sus derechos han sido previamente violentados, este proyecto comienza en el año de 1870 con doce niñas bajo la dirección de Mons. Estévez de Toral, llevan ya varios años siendo un lugar reconocido por las familias cuencanas.

**Figura 1.** Mapa del Hogar Miguel León



**Fuente:** *Google Maps*

Dentro de esta casa Hogar se provee comida diaria por ello la correcta alimentación con la cantidad de nutrientes adecuados es un factor determinante para el desarrollo intelectual e integral de los niños y jóvenes que están en etapas escolares, sin duda la desnutrición infantil es un problema agravante que ha arrastrado la región por años, debido a aquello se han realizado varias investigaciones entre las principales que destacan se encuentran.

Al momento de diseñar un menu de ciclo es necesario tener en cuenta tres aspectos importantes: el diseño del menú ciclico es una primera esquematización de como elaborar el menu propuesto, segundo aspecto es el desarrollo de mejoras al menu ciclico esto se refiere a cualquier cambio o modificacion realizado, y por último la educacion dirigida al personal encargado de preparar la alimentación, se debe proporcionar todo el material adecuado para su correcta implementación, estos aspectos son fundamentales, según (Oviedo y Vasquez, 2022) en su publicacion procedimiento para el diseño de menu de ciclico regional de cinco semanas.

Posser un conocimineto nutricional sobre todos los componentes del menu diario establecido para niños y jovenes, con el porcentaje de calorías presentes mediante tablas donde se especifiquen los macro nutrientes es indispensable, a partir de ello se puede establecer las necesidades basales de acuerdo a resultados antropometricos aproximados de los niños implicados, para obtener los mejores resultados de acuerdo a la investigacion de (Gonzalez et al., 2010)

La elaboración de menus de ciclo es una propuesta para un determinado tiempo, y permite principalmente desarrollar estrategias de planificación para cubrir la alimentacion diaria de un determinado grupo de personas beneficiarias, entre las principales ventajas que se pueden establecer es un correcto proceso de compras y almacenamiento de materia prima, rotación adecuada de los productos sin necesidad de desechar los mismos por deterioro, contar con un

presupuesto establecido y adecuado previamente aprobado y la utilización de ingredientes locales promoviendo así la economía popular y solidaria.

La prevalencia de anemia según (Román et al., 2018) es del 23,96% principalmente en edades preescolares y en zonas rurales de residencia de la provincia del Azuay, influenciado principalmente por varios factores sociodemográficos, a medida de ello se debe implementar políticas multifactoriales que conlleven factores nutricionales, educativos y de salud pública, en general se debe estructurar un programa de salud pública que pueda contrarrestar estas falencias.

(Bajaña et al., 2017) proporcionan información en cuanto a factores que influyen en el correcto desarrollo escolar, los factores internos que son los que se encuentran los problemas familiares seguidos de mala alimentación y nutrición, es posible que lleven a un bajo rendimiento académico, poca atención, distracción escolar por parte de los menores, dificultades para comunicarse y relacionarse con los demás, además de un pobre nivel de adaptación a nuevos entornos y personas, por ello es necesario establecer los parámetros adecuados de nutrición que necesitan los niños y jóvenes de acuerdo a su edad.

De acuerdo a las investigaciones expuestas con anterioridad, la creación de un menú cíclico está relacionada a diferentes factores como la capacidad de adquisición de materia prima del establecimiento que pretende ofertar este tipo de menú, el grado de conocimiento en el área de nutrición por parte del personal que elabora los alimentos, la calidad de recursos para su elaboración, además de la implementación de medidas sanitarias y de inocuidad en todo el proceso de producción.

## **2.2. Marco Teórico**

En este capítulo se aborda los principales antecedentes, teorías y referencias bibliográficas relacionados con el tema de investigación planteado, y su principal objetivo es ofrecer sustentación

a las teorías, hipótesis, preguntas de investigación y propuestas que se pueden desarrollar al finalizar la investigación. Para esta investigación se divide en tres categorías: marco conceptual, marco referencial y marco institucional.

### ***2.2.1. El Menú***

El termino menú tiene su origen en un vocablo afranceso de la palabra latina Minuta, esta palabra se ha ido generalizando a nivel mundial por ello se encuentra este término tanto en idioma español como inglés, en un inicio fue utilizado en Francia con la idea de informar a los comensales sobre los platillos ofertados, el mismo era pegado sobre un muro visible para todos los comensales(Salazar et al.,2016).

En la actualidad la presentación del menú ha ido cambiando, se ha dejado atrás las pancartas de tamaño gigante por la implementación de una carta más estilizada, de menor tamaño y sobre todo con armonía visual, atractiva para los clientes y que resaltan los platillos más apetecidos en sus páginas principales, el avance tecnológico también se puede notar a la vista, hoy en día muchos restaurantes han optado por un menú virtual, el cual no gasta impresiones, ni papel, siendo más ecológico y amigable con el medio ambiente.

En el ámbito gastronómico el termino menú cuenta con dos significados: el primero para designar a un conjunto de alimentos y bebidas ofertados a un segmento de mercado o personas, mientras que la segunda connotación hace referencia a la carta en la que se presenta nombre de platillos, precios, categorías y descripción de platillos (Espinosa, 2016). Como se evidencia el menú es el elemento fundamental para un restaurante y por ello es un factor determinante en la alimentación ofertada a niños y jóvenes, debe ser novedoso, nada repetitivo, nutricional y con bajo costo, llegando a satisfacer el paladar de estos pequeños comensales.

### ***2.2.2. Tipos de Menús***

Para la presentación investigación, el término menú hará referencia a un conjunto de preparaciones alimenticias y bebidas que se sirve a un comensal con la finalidad de saciar el hambre que posee, según (López et al., 2011) existen diferentes tipos de menús agrupados de acuerdo a la oferta que presenta en donde se puede establecer menús determinados o que estén en constante cambio por temporadas, y por el momento del día en el que se sirven, su clasificación es:

#### **2.2.2.1. De acuerdo a su oferta**

Para una mejor comprensión sobre los tipos de menús existentes, se visualizó oportuno mencionar la clasificación de menús, en donde el primer ítem a tomar en cuenta es la oferta, dichos tipos de menús se diferencian a los demás por las características de cada uno de los platillos presentados al comensal, de acuerdo a esta clasificación existen: menús fijos, de banquetes, cíclicos, entre otros.

##### **2.2.2.1.1. Menú fijo:**

Hace referencia a un tipo de menú, que se oferta principalmente por empresas u organizaciones que se dedican a la planificación de catering o eventos, su oferta por lo general presenta tres tiempos: entrada, plato fuerte y postre, siendo una característica importante que no es de elección de acuerdo al gusto de cada invitado, sino ya está predeterminado o establecido con anticipación por parte del organizador.

##### **2.2.2.1.2. Menú de degustación:**

El menú de degustación hace referencia a un tipo de menú ofertado con la finalidad de que el cliente pruebe diferentes preparaciones elaboradas en pequeñas cantidades e infinidad de sabores en relación a una temática establecida, también se emplea en momento de catas de algún

producto en específico, este tipo de menús se pueden encontrar con mayor frecuencia en establecimientos que ofertan alta cocina.

#### **2.2.2.1.3. Menú o carta:**

Para este tipo de menú, su característica principal es ofertar o proponer una gran variedad abierta de preparaciones, las mismas que están segmentadas o divididas por el tiempo de servicio o grupos de platos, para la preparación se puede utilizar ingredientes de estación o permanentes y se ofertan en su mayoría en restaurantes temáticos o incluso también se pueden encontrar con facilidad en establecimientos que no cambian su menú.

#### **2.2.2.1.4. Menú de banquetes:**

En lo que se refiere al menú de banquetes, es un menú elaborado principalmente para eventos sociales, el cual tiene como característica fundamental ofertar una gran variedad o diversidad de platos y preparaciones tradicionales y extranjeras, en la que los clientes pueden elegir de acuerdo a su agrado, este menú tiene un precio establecido por persona independientemente de su consumo.

#### **2.2.2.1.5. Menú cíclico:**

El menú cíclico o de ciclo, consiste en elaborar una serie de platos fijos para un período o temporalidad determinada que al momento de finalizar dicho tiempo se pueden repetir o ser reemplazados por nuevas ofertas gastronómicas, se basa en cumplir con los requerimientos nutricionales que necesitan los comensales, es común encontrar este tipo de menús en empresas o instituciones.

#### **2.2.2.2. De acuerdo al momento del servicio.**

Los menús también se pueden clasificar por parámetros como el instante o momento en el que es servido a los comensales para que puedan degustarlo y deleitarse de preparaciones

espectaculares, dentro de esta clasificación se puede encontrar los tiempos de servicio más comunes como: desayuno, almuerzo y cena, por lo general cuenta con una oferta ya establecida por parte del establecimiento.

#### **2.2.2.2.1. Menú de desayuno:**

El menú de desayuno es ofertado en horas de la mañana, aunque algunos restaurantes pueden extenderlo hasta antes del almuerzo, posee una gran variedad de alimentos, ricos en proteínas como huevos y queso, con una dosis de carbohidratos principalmente pan, para proporcionar una cantidad adecuada de energía al iniciar el día, se dice que es la comida más importante del día, por ser la que primero se consume.

#### **2.2.2.2.2. Menú de almuerzo:**

En lo que respecta al menú de almuerzo o ejecutivo es un tipo de menú que se presenta en horas de la tarde, se caracteriza por estar compuesto por tres tiempos como entrada, plato fuerte y postre, incluso también se puede encontrar almuerzos tipo buffet, en donde se tiene una gran variedad de preparaciones en donde el comensal elige los alimentos de su preferencia, en esta comida es donde se consume la mayor cantidad de calorías diarias.

#### **2.2.2.2.3. Menú de cena:**

El menú de cena es servido u ofertado al comensal en horas nocturnas para finalizar el día, este tipo de menús que suele ser más ligero y en cantidades pequeñas en comparación con las ofertas de desayuno o almuerzo, buscan satisfacer la necesidad de hambre y dejar al cliente con una mejor digestión para descansar, algunas personas optan por evitar este tiempo de comida.

### ***2.1.3. La alimentación escolar***

La alimentación de carácter nutricional en etapas escolares es fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas como citan los autores(Aiga et al., 2021) que mencionan

que un niño con la carga energética requerida y sin ningún tipo de retraso en su crecimiento tiene aproximadamente 1,86 veces más probabilidad de obtener buenas calificaciones y un mejor rendimiento escolar en comparación a un niño que no cuenta con el acceso a una alimentación equilibrada.

Como se evidencia la nutrición es un factor determinante para la capacidad cognitiva y mejora en el rendimiento académico, por ello es fundamental cuidar y asegurar el acceso a una buena alimentación en todos los niños del país, es ahí donde entra la investigación para perfeccionar y reparar errores identificados en la presente propuesta gastronómica que se oferta en la casa de acogida.

En Ecuador existe el programa de alimentación escolar el mismo que está aprobado por el Ministerio de Educación en el año 2016, establece que la provisión de alimentación se lo haga en dos diferentes modalidades, la primera es para los establecimientos educativos que cuentan con residencia estudiantil en donde se realiza la entrega de tres raciones diarias de alimentos distribuidos en desayuno, almuerzo y cena, pero en las instituciones que no posee una residencia estudiantil la distribución de alimentos es proporcionalmente de acuerdo al nivel de requerimientos de la institución (Gaibor, 2023).

A partir de estos programas de alimentación escolar se pretende mejorar la calidad alimenticia de los niños que asisten a las instituciones educativas, pero no existe un programa como tal para fortalecer los comedores de las casas de acogida para niños vulnerables en situación precaria o de calle, por ello se pretende fortalecer la nutrición a este grupo prioritario, que ha sido olvidado por el gobierno el mismo que brinda poca o nula ayuda y solamente se mantienen activos estos centros de ayuda por el compromiso de sus creadores y están financiados por recursos propios o donaciones de empresas privadas del sector.

#### ***2.1.4. Alimentos funcionales para niños y jóvenes***

Para entender mejor a los alimentos funcionales es necesario citar el concepto de (Aranceta, 2010) que dice que un alimento funcional es un tipo de alimento similar al que se consume de manera tradicional, que además de tener función nutritiva se ha evidenciado que tiene propiedades que puede disminuir el riesgo de adquirir ciertas enfermedades, son alimentos a los cuales se les ha añadido determinados componentes para mejorar la calidad nutricional del mismo, su beneficio está presente cuando se lo consume junto con una dieta balanceada y equilibrada.

Los alimentos funcionales pueden ser modificados, se les agrega componentes que no están presentes dentro del alimento para mejorar la calidad nutricional, o a su vez alimentos fortificados que se elevan sus componentes beneficiosos propios dentro de su composición para mejorar su calidad nutricional. Para comprender mejor el concepto de alimentos funcionales se pondrá ejemplos: el yogurt debido a sus características de probióticas, es bueno para la digestión y flora bacteriana recomendado para personas que sufren de problemas intestinales, y los pescados que son una fuente natural de omega 3, muy nutritivo para un consumo diario.

La tendencia de consumir alimentos funcionales y saludables para el organismo es de carácter mundial, muy relacionada a un estilo de vida optimo que pueda prevenir enfermedades o problemas de salud futuros, es por ello que también se pretende mejorar los hábitos alimenticios de niños y jóvenes en edades tempranas en donde se puede evidenciar el sobre peso y desnutrición en gran cantidad de infantes, según (Aranceta, 2010).

El crecimiento o desarrollo se rigen a los nutrientes ingeridos en la alimentación diaria del niño. Los diferentes tipos de nutrientes como: oligosacáridos, gangliósidos, glucoproteínas de alto peso molecular, lipasas activadas por sales biliares, prebióticos y probióticos, tienen una influencia directa en el crecimiento, formación y adaptación del intestino en los niños. El máximo

crecimiento de masa ósea se logra al finalizar el periodo de adolescencia, la absorción del calcio junto con proteínas, magnesio y zinc, realizan un tipo de estímulo para el desarrollo e ingesta de alimentos funcionales (Hernández et al., 2018).

### ***2.1.5. Requerimientos nutricionales de niños y jóvenes***

Los niños y jóvenes son una población particular a la cual se le debe prestar una atención constante, debido a su crecimiento y desarrollo necesitan requerimientos nutricionales específicos en donde se necesitan consumir una ingesta diaria de grupos alimentarios específicos, a continuación, se presentará una tabla con estos requerimientos de acuerdo con la edad de los infantes.

**Tabla 1.** *Recomendaciones diarias de energía, proteínas y vitaminas*

<b>Edad</b>	<b>4-6 años</b>	<b>7-10 años</b>	<b>11-14 años</b>
Energía	1.800 kcal	2.000 kcal	2.500 kcal
Proteínas	1,1 g/kg	1 g/kg	1 g/kg
Vitamina A	450 mg	500 mg	600 mg
Vitamina K	20 ug	30 ug	45 ug
Vitamina E	6 ug	7 ug	10 ug
Hierro	5 mg	7 mg	12 mg
Zinc	5,1 mg	5,6 mg	9,7 mg
Yodo	110 ug	100 ug	110 ug
Calcio	600 mg/d	700 mg/d	1.300 mg/d

Fosforo	500 mg/d	1.250 mg/d	1.250 mg/d
Magnesio	130 mg/d	240 mg/d	240 mg/d

---

**Fuente:** (Ministerio de Salud Publica Uruguay, 2002).

Existen recomendaciones adicionales que complementan la ingesta diaria de alimentos nutricionales las principales son: consumo diario de frutas y verduras, disminución del consumo de sal, bajar la ingesta de bebidas gaseosas, además de té y café, realizar cuatro comidas diarias y erradicar la ingesta de alimentos entre horarios de comida, remplazar grasas de origen animal por aceites vegetales, consumir diariamente lácteos, promover la actividad física y con ello garantizar un óptimo peso entre el aporte calórico y gasto de energía diario, sin duda seguir estos consejos ayudaran y mejoraran la calidad de vida de los niños y jóvenes (Guanga et al., 2022).

### ***2.1.6. Guías nutricionales para niños y jóvenes***

Durante esta etapa de la vida se fortalecen y mejoran los hábitos alimentarios de la población, la inserción escolar y el alto impacto de redes sociales o medios de comunicación a los cuales están expuestos los niños, ayudan a elegir sus preferencias de consumo de alimentos por ello es indispensables que se trabaje de manera conjunto entre padres y especialistas en pediatría o alimentación con la finalidad de establecer programas adecuadas según las necesidades basales de cada individuo.

Según el (Comite de Nutricion y Pediatria de la Sociedad, 2004), menciona que las guías nutricionales son la base de una correcta alimentación en donde existen recomendaciones generales como: promoción de un buen desayuno, en el cual se prioricen alimentos ricos en carbohidratos y bajos en lípidos, además que el desayuno aporta al rendimiento físico e intelectual, promover actividades físicas fundamentales para el crecimiento y desarrollo, por último la

merienda escolar no debe tener gaseosas o snacks, los mismos que deben ser remplazados por jugos naturales o frutas de temporada.

Una guía alimentaria se divide en grandes grupos alimenticios requeridos en ingesta diaria como son: cereales, leguminosas y derivados, grupo caracterizado por brindar aporte calórico y fuente energética. Las verduras y frutas en donde existe una infinidad de elementos. El tercer grupo este compuesto por leche, productos lácteos y derivados estos alimentos aportan con proteínas de calidad y fuente principal de calcio. Las carnes, derivados y huevos son un grupo de alimentos ricos en proteínas y hierro. El último grupo constituye a las grasas y aceites en donde se recomienda la ingesta moderada de estos productos.

#### ***2.1.7. Desnutrición infantil***

De acuerdo a (Cuevas et al., 2019), la desnutrición infantil está considerada como la pérdida de peso reciente, disminución en el crecimiento del infante o también como la insuficiencia de peso en promedio de acuerdo a la edad y sobre todo la falta de nutrientes en la alimentación, por ello es indispensable el acceso a alimentación diaria y balanceada, el consumo de agua potable también es fundamental ya que con ello se disminuye las infecciones intestinales, las que causan cuadros diarreicos y a su vez producen vulnerabilidad para perder peso.

Sin embargo la desnutrición crónica infantil está relacionada con factores psicosociales y económicos deficientes, comenzando en la etapa de gestión, así como también influye en el crecimiento y desarrollo tanto físico como cognitivo de los niños, lo cual no ayuda en su desempeño escolar aceptable, promoviendo la falta de concentración y atención en sus actividades, a su vez no asegura la ingesta correcta de los grupos alimenticios necesarios como carbohidratos, proteínas o grasas y de los micronutrientes presentes en alimentos como vitaminas y minerales (Hernández et al., 2018).

El Ecuador es un país que no está ajeno a esta problemática de salud poblacional, se tiene datos que uno de cada cuatro niños menores de cinco años tiene desnutrición crónica, pero esto se agudiza sobre todo en las poblaciones rurales en donde el índice aumenta a uno de cada dos infantes, lo que genera menor desarrollo cognitivo y de habilidades repercutiendo en la calidad de vida en la adultez, por percibir menores ingresos económicos debido a su falta de progreso, la desnutrición produce daños irreversibles desde los primeros años de vida de los niños, afectando a la salud (Guanga et al., 2022).

**Tabla 2.** *Clasificación de la desnutrición*

<b>Criterio</b>	<b>Tipo</b>	<b>Características</b>	<b>Peso</b>
De acuerdo con el tiempo de evolución	Crónica	Falta de nutrientes por un periodo de tiempo prolongado	
	Aguda	Moderada a severa  Grave	Peso menor en relación a su altura  Peso demasiado bajo para su altura.

De acuerdo a su origen	Primaria	Ingesta ineficiente de cantidad de alimentos
	Secundaria	Falta de absorción
	Terciaria o mixta	Combinación de los dos tipos de desnutrición
Según su presentación	Kwashiorkor o proteica	Bajo consumo de proteínas
	Marasmática o energética- proteica	Costumbre de privación de nutrientes
	Mixta	Combinación de las dos previas

---

**Fuente:** (Naranjo et al., 2020)

Para los autores (Martínez et al., 2021), la mejor forma de erradicar la desnutrición crónica infantil es necesario que se apliquen políticas públicas que fomenten la lactancia materna, los controles frecuentes con el pediatra y lo más importante la seguridad alimentaria, así se evitará el déficit en el crecimiento y promoverá adultos saludables mejorando la calidad de vida y evitando disminuir la calidad productiva del individuo por enfermedades crónicas.

Con toda la información presentada sobre la desnutrición que existe en los niños y jóvenes sobre todo en el Ecuador, es necesario desarrollar esta guía de menús cíclicos con la finalidad de mejorar la nutrición de los involucrados, ayudan a desarrollar todo su potencial y capacidades, de igual manera se tomara en cuenta la implementación de ingredientes locales o zonales con la

finalidad de no alterar sus costumbres o tradiciones alimentarias las mismas que están arraigadas desde su infancia.

## **2.2. Marco legal**

Es de suma importancia determinar a que reglamentos, leyes o documentos legales esta articulada la investigación, es por ello que el marco legal define las obligaciones, derechos y responsabilidades de todas las personas involucradas dentro del proyecto, además se busca la realización correcta de forma integral y sostenible de investigación, dicho marco se ha desarrollado de forma sistemática, comenzando por las leyes de mayor relevancia hasta finalizar con los reglamentos.

### ***2.2.1. Constitución de la Republica del Ecuador***

Para garantizar la calidad del trabajo de investigación es necesario o indispensable que el mismo presente un marco legal en concordancia con reglamentos y leyes locales a las cuales este regido, es por ello que se articula con la Constitución Política de la Republica Ecuatoriana, aprobada por la Asamblea Constituyente en el año 2008 en la ciudad de Montecristi, en su título número VI, que tiene como título: “Régimen de Desarrollo”, en el capítulo tercero: “Soberanía Alimentaria”, y en el artículo 281:

La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente. Para ello, será responsabilidad del Estado: 13. Prevenir y proteger a la población del consumo de alimentos contaminados o que pongan en riesgo su salud o que la ciencia tenga incertidumbre sobre sus efectos (Ministerio de Defensa del Ecuador, 2008).

Como se nombra en el artículo anterior de la Constitución de la Republica del Ecuador, uno de los objetivos de la soberanía alimentaria es proteger a la población en el consumo de alimentos y a su vez promover con ello una alimentación responsable, para ello se han creado por parte del Estado, diferentes programas para beneficiar a la población de niños y jóvenes que son el caso de estudio de dicha investigación.

### ***2.2.2. Ley orgánica de Economía Popular y Solidaria en el Ecuador***

La Ley Orgánica de Economía Popular y Solidaria, es un reglamento creado con la finalidad de mejorar la calidad de la economía en la población más vulnerable es por ello que toma suma importancia el capítulo II, con título: “De las Unidades económicas populares”, en el artículo número 75: Emprendimientos unipersonales, familiares y domésticos. “Son personas o grupos de personas que realizan actividades económicas de producción, comercialización de bienes o prestación de servicios en pequeña escala efectuadas por trabajadores autónomos o pequeños núcleos familiares, organizadas como sociedades de hecho con el objeto de satisfacer necesidades, a partir de la generación de ingresos e intercambio de bienes y servicios. Para ello generan trabajo y empleo entre sus integrantes” (Ministerio de Economía y Finanzas, 2011) .

### ***2.2.3. Ley de Turismo***

El presente proyecto de propuesta de menús cíclicos se articula con la Ley de Turismo que rige en el Ecuador, dentro de su capítulo II, el cual titula: “De las actividades turísticas y de quienes las ejercen”, principalmente con el artículo 5: “Se consideran actividades turísticas las desarrolladas por personas naturales o jurídicas que se dediquen a la prestación remunerada de modo habitual a una o más de las siguientes actividades: Servicio de alimentos y bebidas” (Ministerio de Turismo, 2014)

#### ***2.2.4. Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030***

A su vez la investigación también se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, los mismos que son propuestos por la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), esta entidad lucha para proteger los derechos de niños y jóvenes, por ello se han planteado metas para el año 2030, particularmente el objetivo 2 “Lucha contra el Hambre”, la misma que presenta metas para ser aplicadas por los diferentes gobiernos de cada país con la finalidad de mejorar la calidad de vida de su población:

Meta 2.1: “Para el 2030, erradicar el hambre y garantizar el acceso de todas las personas, en particular los pobres, incluyendo a los bebés, a la seguridad alimentaria” y la meta 2.2: “Para 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, y para 2025, el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, y las mujeres embarazadas y lactantes” (Organización de Naciones Unidas, 2019).

#### ***2.2.5. Plan Nacional de Desarrollo, Toda una Vida***

El plan nacional de Desarrollo, Toda una vida hace referencia a una estrategia integral con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos de la República del Ecuador, dicho plan está enfocado hacia el bienestar común o el buen vivir y se fundamenta principalmente en cuatro pilares que son la igualdad de oportunidades, protección de derechos, seguridad y calidad de vida, por ello que la investigación se articula con el eje 1:

“Derechos para todos durante toda la vida”, objetivo 1: “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”, en la política 1.3: “Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la

ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria”.(Secretaria Nacional de Planificación y desarrollo, 2017).

La investigación se alinea muy bien con el objetivo anteriormente presentado, debido a que se debe promover y garantizar una rutina de alimentación saludable, la misma que ayude a disminuir el porcentaje de desnutrición en el país, sin duda elaborar menús cíclicos para una casa que albergue a niños y jóvenes de la ciudad de Cuenca, es un buen adelanto para a futuro alcanzar este objetivo.

### **2.3. Consideraciones bioéticas**

En este apartado se dará a conocer los principales valores a los cuales están arraigados o alineados la presente investigación, con la finalidad de realizar un proyecto adecuado es necesario implementar características como beneficencia para la población establecida, responsabilidad social, justicia y sobre todo autonomía la misma que es indispensable para publicar el trabajo, el autor del trabajo certifica el cumplimiento de estos valores en toda la investigación.

#### ***2.3.1. Beneficencia***

La investigación tiene como principal beneficencia contribuir a la casa Hogar Miguel León ubicada en la ciudad de Cuenca, los mismos que se dedican a acoger niños y jóvenes vulnerables o desprotegidos por no contar con figuras paternas, se pretende promover una ayuda nutricional con la implementación de una guía de menús para cubrir todas las necesidades alimenticias de los integrantes de este lugar de atención.

### ***2.3.2. Responsabilidad***

En el ámbito de responsabilidad social se busca beneficiar a la comunidad cercana en la cual se pretende desarrollar el presente proyecto, mediante la ayuda a personas en una situación no privilegiada, con ello se procura que mediante la correcta alimentación mejore su calidad de vida y puedan adaptarse a la sociedad sin ningún inconveniente causado por enfermedades alimenticias.

### ***2.3.3. Justicia***

Con el presente trabajo investigativo se busca equidad y justicia sobre todo para los niños y jóvenes, los mismos que necesitan recibir al menos sus tres comidas diarias preparadas con estándares de calidad, sanidad e inocuidad, nutricionalmente equilibradas lo que garantiza el acceso a la alimentación como un derecho infantil, y a su vez evita cualquier problema de salud pública asociado al consumo diario de alimentos.

### ***2.3.4. Autonomía***

En el presente trabajo de investigación, se declara autonomía por parte del investigador al momento de desarrollar la guía de menús cíclicos para un periodo determinado la misma que es de autoría propia, basada en guías nutricionales estandarizadas y analizadas rigurosamente con la finalidad de tener una calidad inmejorable y que sean aplicables para los principales beneficiarios, con la única finalidad de mejorar su alimentación diaria.

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLOGICO**

#### **3.1. Metodología de investigación**

En el presente capítulo se despliega información detallada de cómo se realizó la investigación, sus métodos de recolección de datos, el tipo de investigación adoptada entre otros puntos importantes, para ello es indispensable conocer lo que dice la academia sobre el concepto de metodología de investigación, según (Lopera, 2012) “Son métodos utilizados por las diferentes disciplinas para generar conocimiento o saber”.

Estructurar y desarrollar una investigación es una tarea que requiere análisis de datos recolectados, comparación de variables e hipótesis planteadas, por ello es importante plantear una metodología adecuada, debido a que direcciona la investigación y ayuda a estructurar la misma, además se pueden plantear interrogantes dentro de todo el proceso investigativo que tendrán respuesta solamente si se ha llevado un proceso adecuado, una metodología investigativa acorde se puede cumplir con los objetivos planteados y obtener resultados o solucionar la problemática que existe como antecedente para realizar la investigación.

A su vez la metodología de investigación sirve para estructurar de manera sistemática todo el proceso investigativo desde la presentación de un problema inminente hasta las conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones, otro beneficio de realizar de manera metodológica el proceso de investigación es orientar al investigador a realizar un trabajo adecuado a los objetivos sin desviarse organizando de forma coherente y analítica la información obtenida, sobre todo permite elegir métodos, enfoques o técnicas para garantizar la veracidad y asegurar la calidad del trabajo final.

### **3.2. Tipo de investigación**

Las investigaciones se han ido clasificando de acuerdo a varios aspectos: según su temporalidad en el estudio, de acuerdo al objetivo de estudio, por su extensión, entre otras. Para la presente investigación se escogió el tipo de investigación longitudinal o también conocido seccional, que sus características principales son: estudios que se realizan en un momento y lugar determinado, en donde se evalúan los subgrupos y teorías que a su vez permiten desarrollar la investigación, otra característica importante es que puede recoger información solo en un momento de la investigación sin necesidad de repetir las observaciones (Miler, 2011).

La investigación desarrollada es aplicable de acuerdo al concepto de investigación planteado con anterioridad, ya que se plantea recolectar datos iniciales o diagnóstico inicial de la situación para posteriormente desplegar información, es necesario realizar varias visitas de campo y trabajar en base a teorías o antecedentes propuestos que se puedan adaptar a las necesidades y requerimientos que tiene la población objetiva, sin duda es un modelo que facilita la obtención de los objetivos de investigación.

### **3.3. Enfoque de la investigación**

El enfoque de investigación más idóneo para la presente investigación es de enfoque cualitativo y cuantitativo, el mismo que ayudará a encaminar la investigación y recolectar información necesaria. La investigación de carácter cualitativa pretende lograr la comprensión de la situación de un fenómeno o hecho en particular a través del análisis y estudio de las dinámicas, además de las relaciones de cada uno de los actores que forman parte de este fenómeno específico (Martínez et al., 2021).

Dentro de la presente investigación, al integrar un enfoque cualitativo y cuantitativo esta se convierte en una investigación mixta....

Las características principales de este enfoque es establecer métodos de recolección de datos mediante diferentes técnicas como entrevistas, encuestas, método de recolección de datos en campo y relacionarlos con la teoría planteada, además las preguntas de investigación e hipótesis pueden desarrollarse en diferentes fases de la investigación, esto quiere decir que su enfoque no es desarrollar variables o hipótesis a raíz de los datos recolectados, sino entender el fenómeno como tal.

### **3.4. Método de investigación**

El método inductivo se caracteriza por plantear un razonamiento ascendente es decir que va de lo particular o individual hasta lo general, por ello se dice que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin que tiene como objetivo la investigación (Abreu, 2014, p.200). Este método es el más acorde para el presente estudio ya que se pretende observar, analizar y estudiar las características o generalidades de los menús cíclicos aplicados a un centro de acogida de niños en Ecuador, para luego ver la relación con otros fundamentos teóricos y bibliográficos en donde se analiza el impacto que ha generado la implementación de este tipo de alimentación.

### **3.5. Técnicas e instrumentos**

Las técnicas e instrumentos para recolección de información o de datos es una de las partes fundamentales dentro de la investigación, con ello se asegura la calidad y sustentación de la información, la misma que sirve para la resolución del problema general y verificación o negación de hipótesis del ser el caso, dentro de las cuales se puede dividir en fuentes de investigación primarias y secundarias.

### ***3.5.1. Fuentes secundarias***

Dentro de las fuentes secundarias las mismas que son proporcionadas por autores especializados en el tema de investigación, se utilizará principalmente libros, artículos de revistas indexadas, fragmentos de tesis aprobadas y documentos verificados, con ello se garantiza la calidad de información planteada dentro del trabajo de investigación, los cuales se detallarán con su respectiva referencia bibliográfica.

### ***3.5.2. Fuentes primarias***

En lo que corresponde a las fuentes primarias u obtenidas por el investigador se optó por elegir las técnicas de recolección de información de campo con visitas periódicas a la casa hogar Miguel León, esto a su vez ayudara a un acercamiento en territorio dando como beneficio conocer y diagnosticar la situación actual del grupo o población beneficiado, dentro de ellas se encuentran:

### ***3.5.3. Observación***

La observación es una herramienta que se realiza principalmente en campo, dentro de esta investigación se realizara una visita a la casa de acogida para niños Miguel León ubicada en Cuenca, dentro de esta visita se pretende obtener resultados como diagnóstico de la situación actual de los niños y jóvenes, los menús preparados actualmente y la calidad de la comida servida.

### ***3.5.4. Entrevista***

Como uno de los principales instrumentos para recolectar información se encuentra la entrevista, la misma que debe ser preparada con anticipación con preguntas cerradas que permita al encuestado hablar sobre temas de interés y no divagar o ampliar sus respuestas de manera poco productiva. La entrevista se utiliza normalmente para medir comportamientos, opiniones, experiencias de un grupo de personas que cumplen una función específica y fundamental dentro

de una organización (Arias, 2021), por esto lo más adecuado es plantear una entrevista a los trabajadores o representantes de la casa Hogar Miguel León con respuestas cerradas.

### ***3.5.5. Encuesta***

La encuesta es una herramienta para recopilar información dirigida a un grupo de interés específico, en donde se pretende conocer las opiniones, comportamientos, interés o preferencias del grupo encuestado, está comprendido por el popular cuestionario en donde se estructuran preguntas de suma importancia para el investigador, ya que se analiza los datos posteriormente para dar una propuesta factible del proyecto.

Según (López y Fachelli, 2015) la encuesta se considera como técnica de recolección de datos o como método, como técnica permite recoger datos mediante la interrogación realizada a los encuestados con el fin de obtener información útil para la investigación, mientras que la encuesta considerada como método pasa de ser una herramienta de recopilación de información a ser un proceso investigativo de carácter social, donde se tiene como finalidad crear un objeto de investigación al finalizar el proceso.

### **3.6. Fases de investigación**

El presente estudio se realizó en tres etapas metodológicas de investigación las mismas que ayudaron a construir, validar y aplicar los instrumentos de medición y recolección de datos para obtener la situación actual de los niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León. Dentro de la primera fase se hizo una revisión bibliográfica y documental en bases de datos científicas sobre investigaciones previas relacionadas con el tema principal menús cíclicos o menú de ciclos, este análisis ayudó a construir teorías y conceptos para entender como se puede plantear la propuesta de menú para este segmento de personas.

En la segunda fase se aplicó los instrumentos para recopilar información, la entrevista fue aplicada a los representantes y funcionarios del lugar, se abarcó temas como la actualidad de la alimentación de los niños, su conocimiento en nutrición infantil y sobre todo como ven la implementación de menús cíclicos como guía de un programa de alimentación, mientras que la encuesta fue aplicada para los que residen en la casa de acogida, dicho cuestionario fue enfocado a conocer como perciben el servicio, como han visto su labor de ayuda y cuales son las principales recomendaciones que propondrían para mejorar en aspectos de su alimentación.

Para la fase final del proceso investigativo se evaluará la aplicación de la información adquirida por medio de los instrumentos o técnicas de recolección de datos, en donde se revisará el cuestionario que conste de una adecuada estructura, acorde contenido, secuencia y concordancia con el tema de investigación, con esto se garantiza la veracidad y calidad de la información.

### **3.7. Población y Muestra**

La población es la totalidad de elementos englobados en el estudio, está delimitado por el investigador y tienen características comunes o similares, existe de dos tipos: finita e infinita (Mejia, 2005). La población establecida para el presente estudio son 19 niñas, 31 niños y 5 monjas que residen en la casa Hogar Miguel León cuyo lugar esta ubicado en la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay.

El Muestreo es una técnica para estudiar la muestra, esta técnica es aplicable cuando la población es infinita o abarca un gran número de personas se la obtiene por medio de cálculo estadístico y su finalidad es determinar la cifra de individuos que representa a la población (Mejia, 2005), en este estudio la población es limitada por ello se ha visto poco factible que se aplique un muestreo.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS DE DATOS

#### 4.1. Análisis e interpretación de datos

Dentro del desarrollo del presente capítulo se detalla los principales resultados obtenidos y recolectados mediante la técnica de encuesta realizada a los niños de la casa Hogar, se realizarán gráficas con las respuestas, con el fin de poder comparar o analizar los resultados frente a los objetivos planteados en la presentación investigación, este análisis servirá como guía principal para establecer menús cíclicos acordes a las preferencias y gustos de los encuestados.

El método elegido para analizar los datos fue realizar gráficas comparativas en el programa Excel de las variables determinadas para realizar la encuesta en donde cada niño y joven encuestado dio respuesta mediante una escala de Likert, en donde se pretende medir la satisfacción de los mismos con el menú ofertado actualmente dentro de esta casa Hogar, con ello se puede establecer un punto de partida o información relevante para dar inicio a la propuesta de implementar menús cíclicos nutricionalmente adecuados que cubran con todas las necesidades alimenticias que pretenden este grupo selecto de personas.

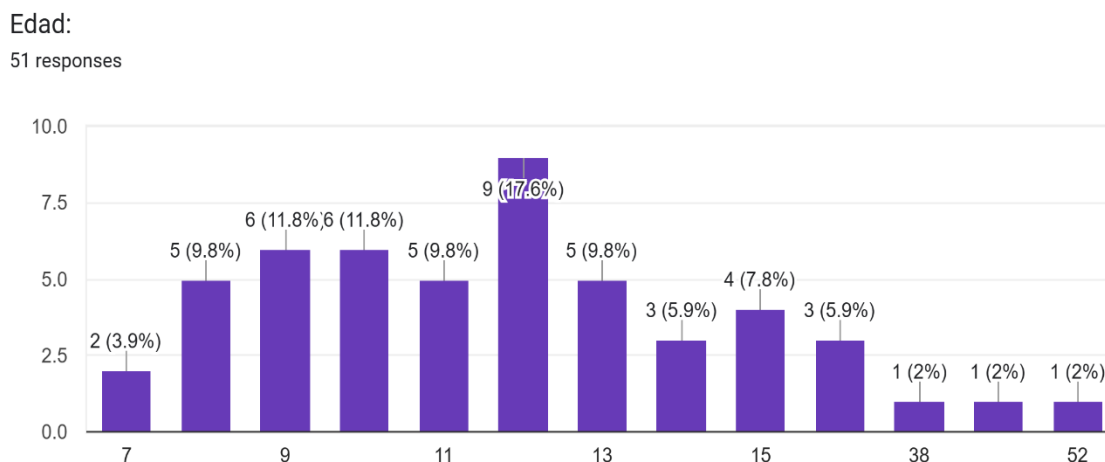
El análisis e interpretación de resultados se lo realiza para cada una de las preguntas planteadas con antelación en la encuesta de satisfacción, y se presentarán los resultados de forma gráfica y porcentual para una mejor deducción sobre todo para el entendimiento del lector que busca determinar la situación actual del hogar de acogida Miguel León y su calidad de alimentación ofertada a los infantes que se residen allí.

#### ***4.1.1. Datos generales***

Para recolectar datos necesarios e implementarlos como información relevante para la investigación, se determinó realizar una encuesta que consta de ocho preguntas, la misma que las primeras cinco interrogantes son de carácter cerrado las respuestas están delimitadas por una escala, mientras que para las preguntas continuas las respuestas son abiertas para saber más detalladamente aspectos o factores importantes como las preferencias o gustos alimenticios, así como también su frecuencia de consumo o rechazo a algún alimento, los resultados de la encuesta fueron los siguientes.

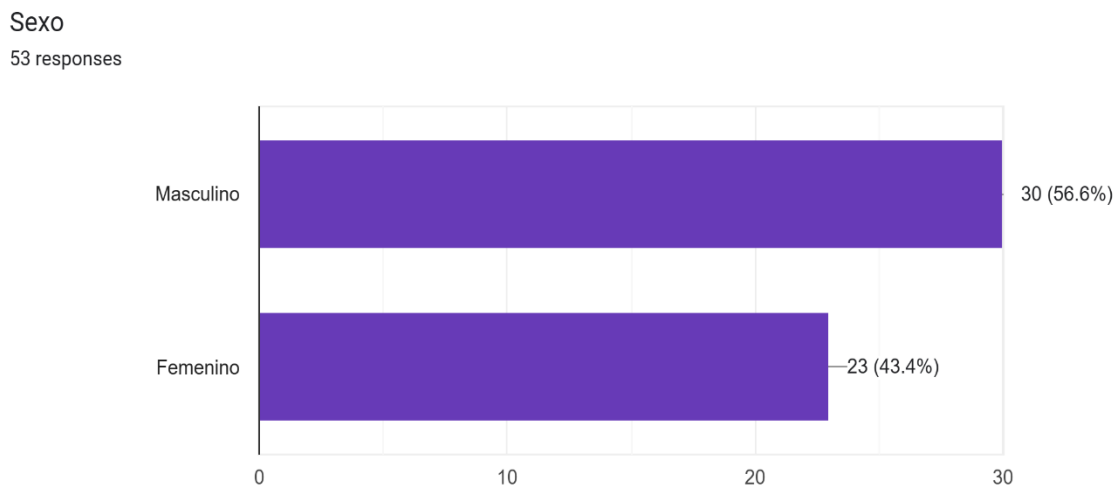
#### ***4.1.2. Gráficos de resultados***

Dentro de esta sección se presentarán los datos obtenidos una vez realizada la encuesta a los niños y jóvenes que residen en la casa Hogar Miguel León, posteriormente se realizará el análisis de los resultados más importante con la finalidad de determinar factores que pueden influenciar en los gustos o preferencias de los beneficiados hacia una propuesta gastronómica nutricional para un periodo determinado.

**Figura 2.** *Edad de los encuestados*

**Fuente.** Elaboración propia

Para la pregunta sobre la edad de los encuestados se obtuvo 51 respuestas válidas y 2 respuestas que no fueron determinadas, la respuesta más frecuente es 12 años, logrando constituir el 17,6 % de los encuestados, entonces esto determina que la guía nutricional propuesta debe estar enfocada en las necesidades alimenticias de los pre adolescentes, grupo prioritario para este estudio.

**Figura 3.** *Género de los encuestados*

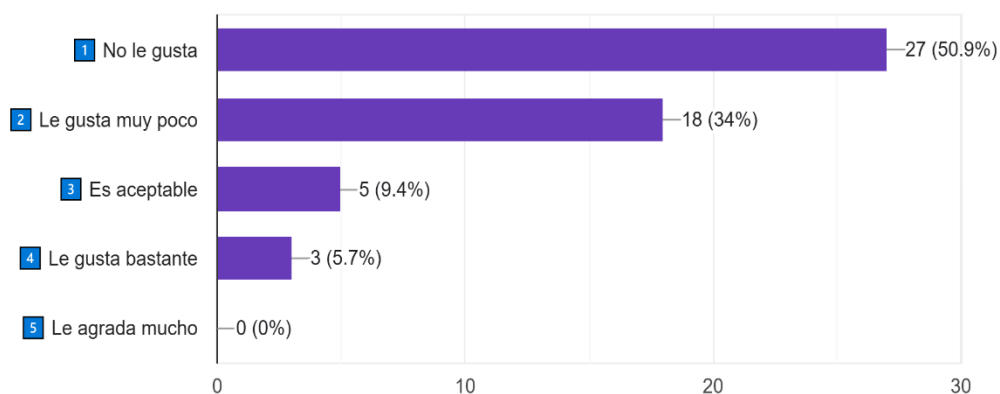
**Fuente.** Elaboración propia

En lo que concierne a la pregunta acerca del género de los encuestados los resultados se evidencian en la figura 2, en donde el género masculino corresponde al 56,6% de los 53 encuestados, mientras que el 43,4% son de género femenino, estos datos son relevantes porque se llegó a la conclusión de que existen mayor cantidad de niños en la casa hogar Miguel León, entonces la guía propuesta del proyecto debe estar enfocada hacia las necesidades nutricionales y basales de los infantes masculinos.

**Figura 4.** *Nivel de satisfacción*

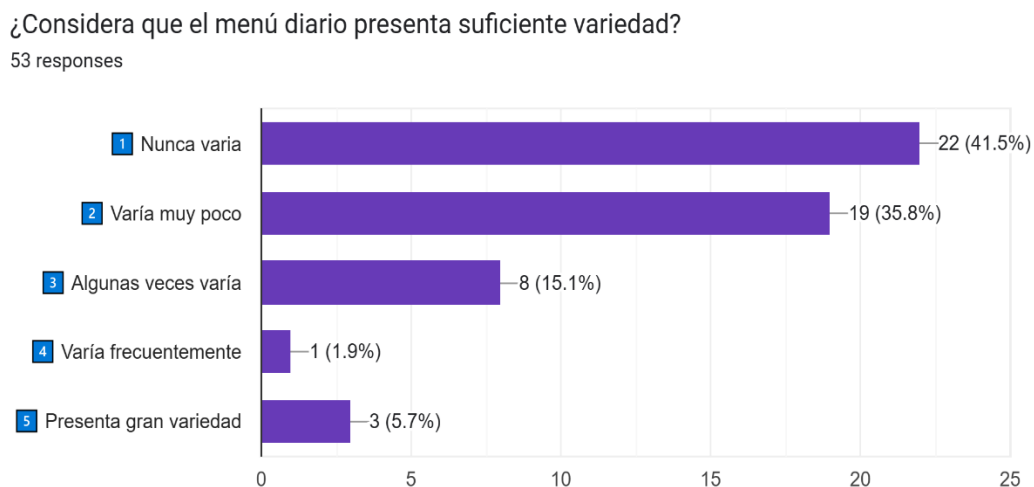
¿Cuál es el nivel de satisfacción respecto a los alimentos que consume en el Hogar Miguel León?

53 respuestas



**Fuente.** Elaboración propia

Con respecto a la interrogante sobre el nivel de satisfacción de los alimentos que consumen los niños y jóvenes en el Hogar Miguel León, en donde el 50,9% de personas encuestadas manifestó que no le gusta la oferta gastronómica, y un 34% más le gusta muy poco este tipo de comida, por ello es necesario y factible realizar una guía nutricional con menús diferentes y poco monótonos que satisfagan las necesidades que tienen estos infantes de probar nuevas preparaciones.

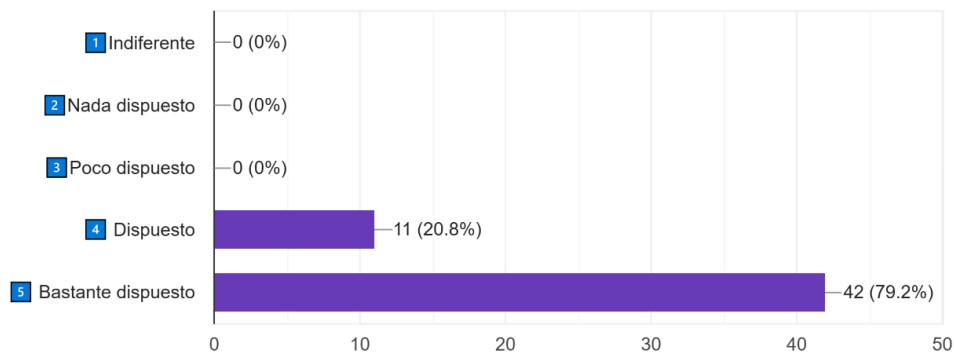
**Figura 5. Variedad de menús**

**Fuente.** Elaboración propia

Dentro de la figura 4, se representan los resultados para la interrogante de la variedad de menú una variable determinante para el nivel de satisfacción por parte de los encuestados, en donde el porcentaje más alto es del 41,5% que corresponde a 22 niños los cuales dicen que nunca varía la oferta, de igual forma un porcentaje representativo de 35,8% expresa que varía muy poco, es indispensable para mejorar esta percepción que se presente una propuesta variada para un determinado periodo en donde se visualice por parte de los niños que existe cambios en el menú tradicional.

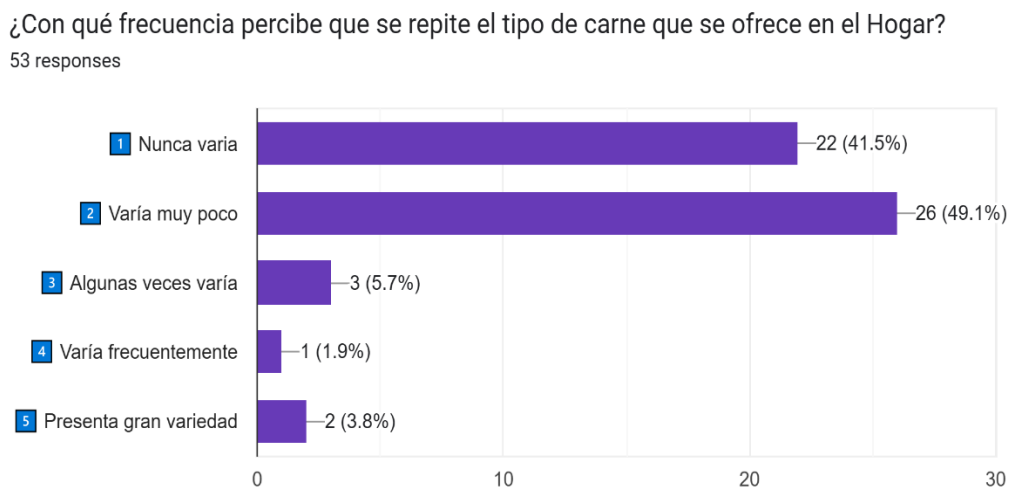
**Figura 6.** Disponibilidad para probar nuevos alimentos

¿Qué disposición tiene para probar alimentos diferentes a los que habitualmente consume?  
53 respuestas



**Fuente.** Elaboración propia

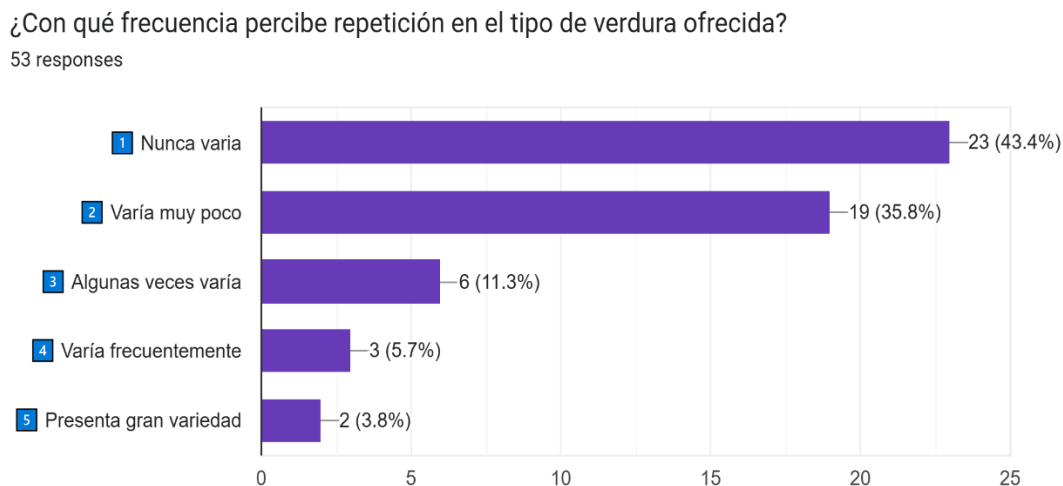
En la interrogante que hace referencia a la disponibilidad presentada por los encuestados para probar nuevas preparaciones o alimentos es notable, el 79,2% estaría bastante dispuesto, mientras que el 20,8% presenta una disponibilidad aceptable, es nulo el porcentaje que presenta poca disponibilidad, con estos datos se evidencia que una guía de menús estandarizada, variada y sobre todo que este elaborado con nuevos o ingredientes diferentes a los actualmente ofertados es aceptada de manera positiva por parte de niños y jóvenes.

**Figura 7.** *Percepción de monotonía de carnes en los menús*

**Fuente.** Elaboración propia

En la figura 6, se presentan los resultados acerca de la pregunta de frecuencia de consumo de carnes en la alimentación diaria de la casa Miguel León, en donde según la perspectiva de 49,1% de encuestados varía muy poco y el 41,5% manifiesta que nunca varía, estos datos evidencian el tipo de proteína ofertada a los niños es siempre el mismo, sin duda la poca variabilidad esta determinada por la falta de alimentos con la que se cuenta diariamente para elaborar los menús.

**Figura 8.** *Percepción de monotonía de verduras en los menús*



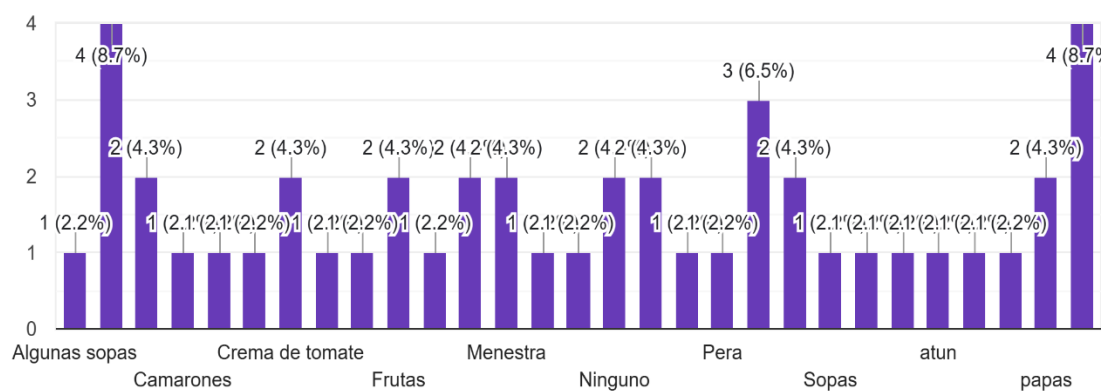
**Fuente.** Elaboración propia

Los resultados de igual manera son determinantes para la interrogante sobre la frecuencia de consumo de verduras dentro de los menús, para el 43,4% de los niños y jóvenes nunca varían, también tiene un porcentaje alto la respuesta que varía muy poco con el 35,8%, estos datos como en la pregunta anterior están completamente relacionados con la falta de planificación diaria debido a una pequeña cantidad de alimentos almacenados, esto da indicio de que los menús se preparan con ingredientes que han sido donados ese día.

**Figura 9.** *Alimentos de preferencia*

¿Cuál considera que es su alimento favorito dentro de los que se sirven en el Hogar?

46 responses



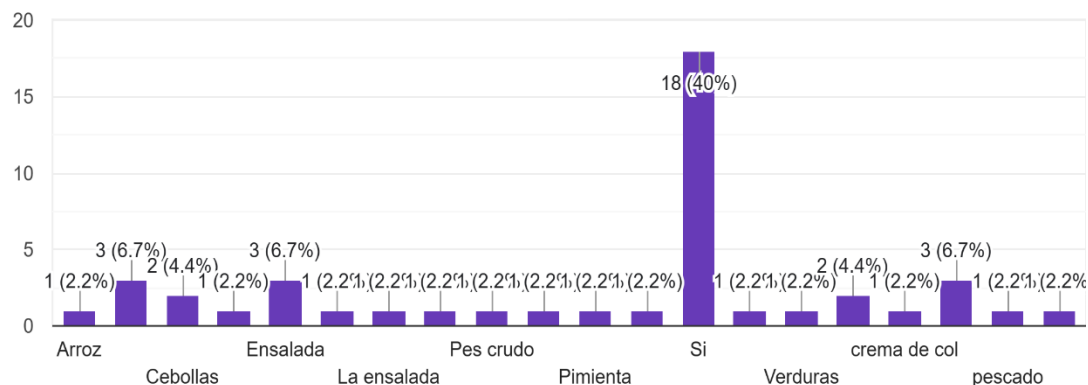
**Fuente.** Elaboración propia

Con respecto a la pregunta en relación a los alimentos favoritos o de preferencia de los niños y jóvenes hay una infinidad de respuestas por ser de carácter abierta en donde la que mas se repite es el arroz con el 8,7% de encuestados, a la par del pollo que tiene como resultado de igual forma el 8,7%, es por ello que la oferta propuesta se debe enfocar en brindar nueva variedad de preparación y técnicas de cocción tanto para proteínas como para guarniciones con la finalidad de que sean del gusto de los infantes.

**Figura 10.** Alimentos de desagrado

¿Existe algún alimento que no sea de su agrado en absoluto dentro de los que se sirven en el Hogar?

45 respuestas



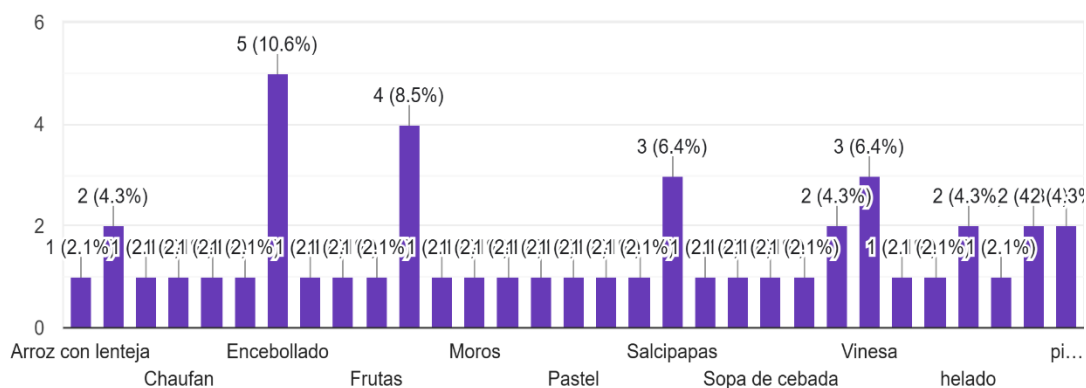
**Fuente.** Elaboración propia

La figura 9, enfoca una gráfica de acuerdo a las respuestas de los encuestados a la interrogante de los alimentos en desagrado que se ofertan actualmente dentro de la casa hogar, en donde existe una ambigüedad en las respuestas porque la mayoría con el 40% responde con un afirmación de que si existe pero no con el alimento en específico, las respuestas que lo siguen son el 6,7% afirma que las cebollas y ensaladas no son de su agrado, por ello es necesario indagar si existe una ensalada de preferencia o aceptación por parte de los encuestados.

**Figura 11. Propuesta de alimentos para menú**

En caso de poder proponer un nuevo plato para el menú, ¿Cuál le interesaría implementar?

47 respuestas



**Fuente.** Elaboración propia

Para finalizar, la grafica 10 representa los resultados de la interrogante que hace referencia sobre la propuesta por parte de niños y jóvenes de implementar o recomendar una preparación para el menú cíclico, en donde el 10,6% propone el encebollado, seguido del 8,5% el helado como postre y en porcentaje menor de 6,5% esta la salchipapa, si bien estos alimentos son de preferencia de los infantes, es necesario promover la alimentación saludable debido a que esta etapa es la ideal para establecer buenos hábitos alimenticios.

#### **4.1.3. Hallazgos**

Uno de los hallazgos más representativos de la investigación fue la poca variedad de alimentos que se ofertan en la actualidad en la casa de acogida Miguel León, al momento de realizar la encuesta e investigación de campo visitando el lugar, se evidencio la alegría y predisposición de los niños y jóvenes implicados, con la finalidad de que su alimentación mejore mediante un programa o guía establecida y estandarizada, con mejor variedad y adaptada a las

necesidades nutricionales, es por ello que hubo apertura de parte de la institución para pruebas de cocina dentro de la misma.

La percepción de los infantes y pre adolescentes encuestados sobre la diversidad de alimentos ofertados es nula, se obtuvo datos o resultados determinantes que permiten al investigador desarrollar una nueva propuesta, con mayor cantidad de preparaciones e ingredientes utilizados a fines a los consumidores, es por ello que es determinante la temporalidad del menú cíclico propuesto el mismo que es de 30 días, periodo en el cual no se repetirán ninguna de los platillos con el fin de crear una reacción positiva y que estén en total acuerdo con la propuesta planteada.

La investigación afirma la teoría presentada sobre los hábitos alimenticios de los niños y jóvenes, los mismos que están determinados por el entorno social en el que se desarrollan, es por ello que la población de encuestados propone preparaciones poco saludables como alternativas a menús monótonos, esto sin duda es por la falta de concientización o información de alimentos que son nutritivos y benéficos para su salud integral, llegando a ser una problemática la idea de implementación de una dieta integral y saludable.

#### ***4.1.4. Resultados no concluyentes***

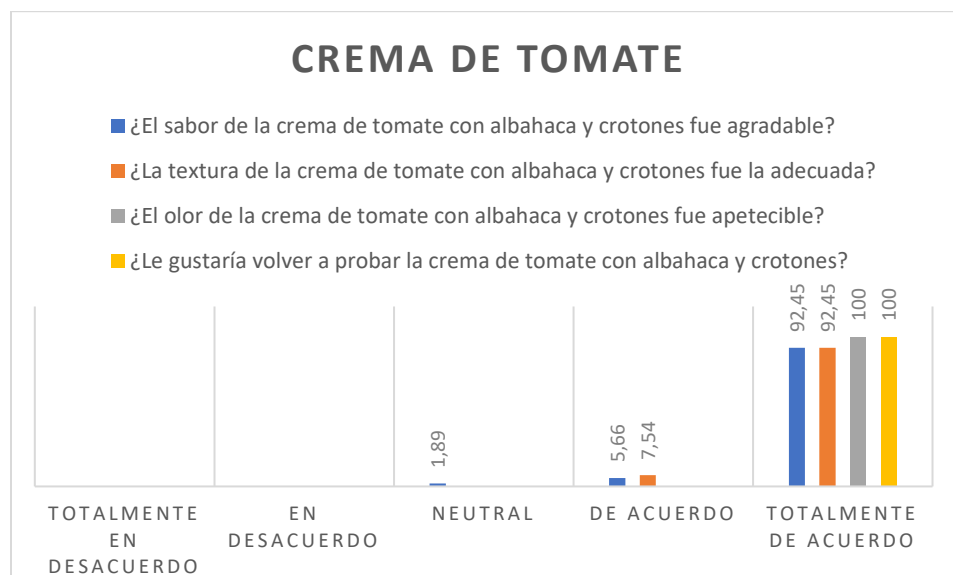
Una vez aplicada el instrumento de recolección de datos, el principal resultado no concluyente es la oferta que les gustaría consumir a los niños y jóvenes albergados en la casa Hogar Miguel León, sin duda no hay una frecuencia de respuestas en donde se pueda determinar la inclinación o preferencia sobre algún tipo o grupo de alimentos con características similares, es por ello que no existe una base informativa de acuerdo a este tema, e incluso algunos encuestados proponen alimentos de baja calidad nutricional, los cuales no estarían contemplados para plasmarlos en la oferta.

A su vez tampoco se pudo evidenciar cual es la frecuencia de cambio de menús actualmente en la casa Hogar, es por ello que se interrogó a los niños albergados, en donde es determinante la cantidad de encuestados que respondió que nunca varían los productos o preparaciones pero se debería indagar con mayor profundidad cual es la perspectiva de cambio, por que si los alimentos ofertados cambian diariamente entonces no es esta la problemática sino la frecuencia de productos que no son agradables para ellos.

#### 4.1.5. Encuestas de calidad

Una vez que se realizó la propuesta de menús cíclicos con una temporalidad de un mes, para los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, se aplicó una encuesta de calidad para conocer cómo ven la nueva propuesta los beneficiarios, en donde se determinó una escala de Likert con la finalidad de comprender gustos y preferencias, los cambios o sugerencias que pueden realizar a las recetas implementadas, y a medida de la aceptación de los niños y jóvenes poder ya desarrollar y poner en práctica la guía nutricional elaborada.

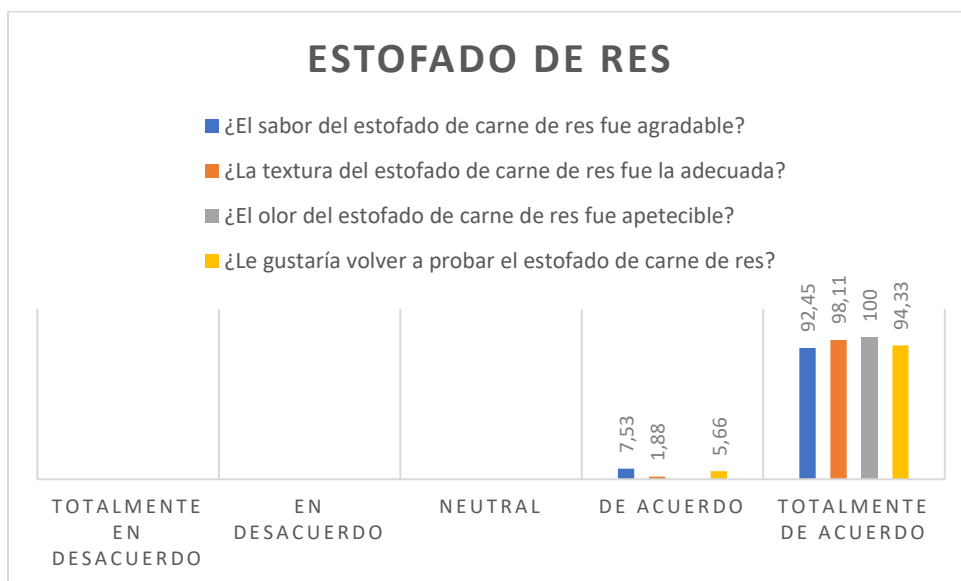
**Figura 12.** Aceptación crema de tomate



**Fuente:** Elaboración Propia

En la gráfica se evidencia que el olor y la innovación o el gusto de probar esta nueva alternativa de plato que es la crema de tomate con crotones es de totalidad de acuerdo por parte de los encuestados, mientras que el sabor y la textura del producto tiene el 92,15% de aceptación, es por ello que se recomienda servir en el menú esta preparación, ya que será de bastante aceptación por parte de los niños y jóvenes.

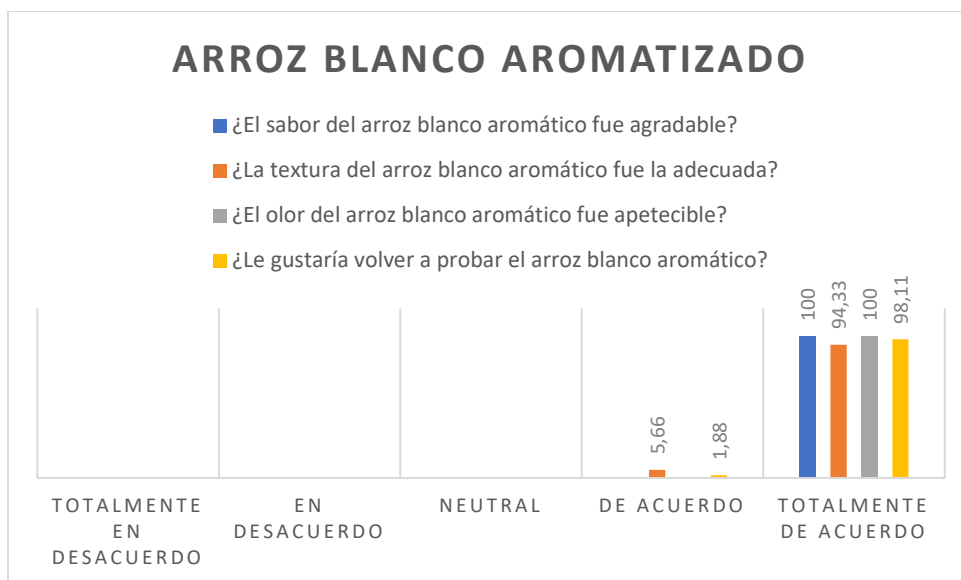
**Figura 13.** *Aceptación estofada de res*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 13, se puede evidenciar los resultados de la encuesta de satisfacción acerca de la implementación del nuevo plato de estofado de res, en donde la totalidad de encuestados esta de acuerdo con el olor agradable de la preparación, mientras que la textura del estofado de res tiene un porcentaje de 98,11% de aprobación, y el 94,33% le gustaría que este plato este dentro del nuevo menú cíclico.

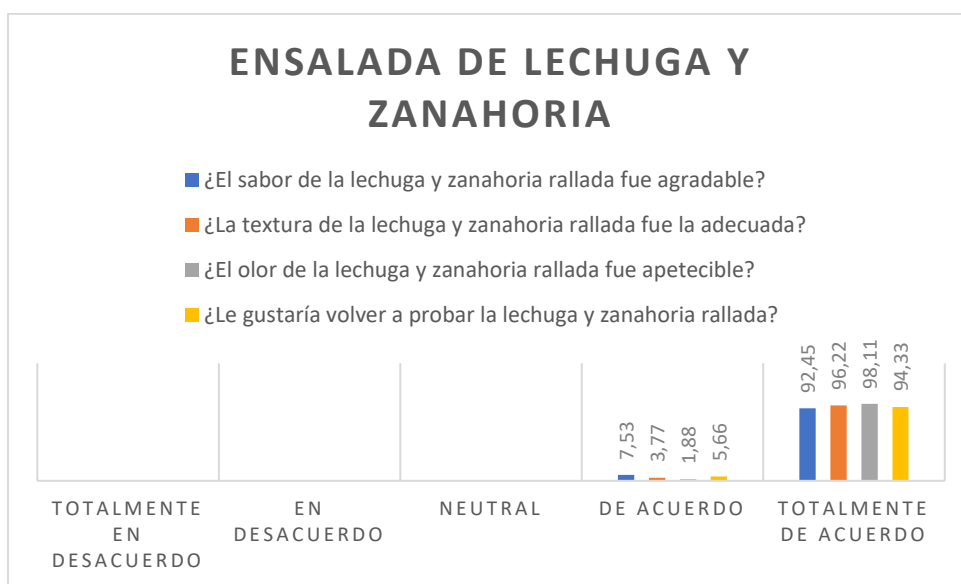
**Figura 14.** *Aceptación de arroz aromatizado*



**Fuente:** Elaboración Propia

Los resultados de esta grafica son los siguientes: el total de los encuestados del Hogar Miguel León están de acuerdo con el sabor agradable y el olor apetecible del arroz blanco aromatizado, para el 98,11% les encantaría probar esta preparación y que se incluya dentro del menú, para finalizar un porcentaje alto de 94,33% manifiesta que la textura que presenta el arroz aromatizado es la adecuada para el consumo.

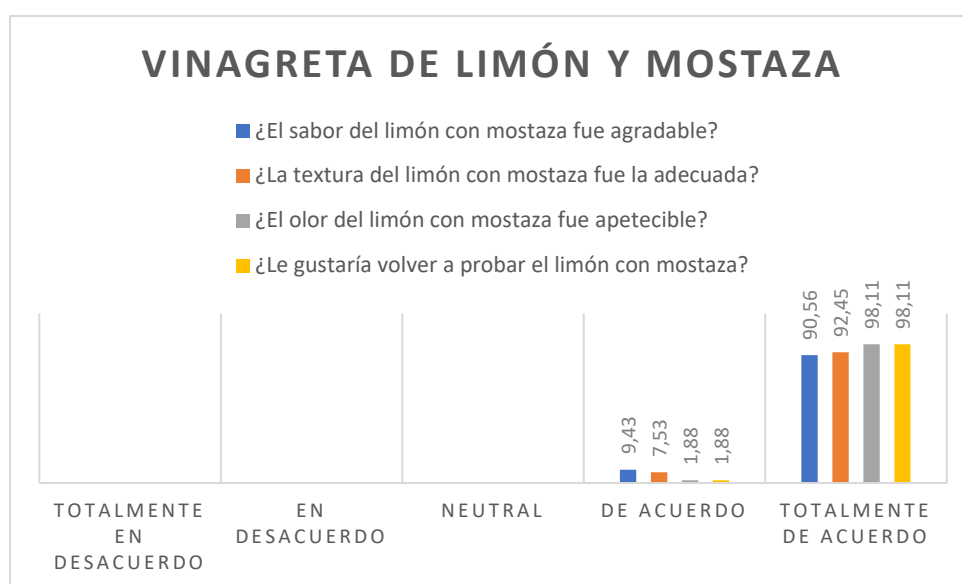
**Figura 15.** Aceptación ensalada de lechuga y zanahoria



**Fuente:** Elaboración Propia

La figura 15 no presenta datos de totalidad de acuerdo de los encuestados, es decir que el gusto por las ensaladas es un problema evidente en el Hogar Miguel León, sin embargo, el olor obtuvo un porcentaje alto de 98,11%, la textura también tiene un buen porcentaje de aceptación con el 96,22%, y para finalizar el 94,33% esta en suma concordancia de implementar este plato de ensalada de lechuga y zanahoria para complementar la dieta diaria.

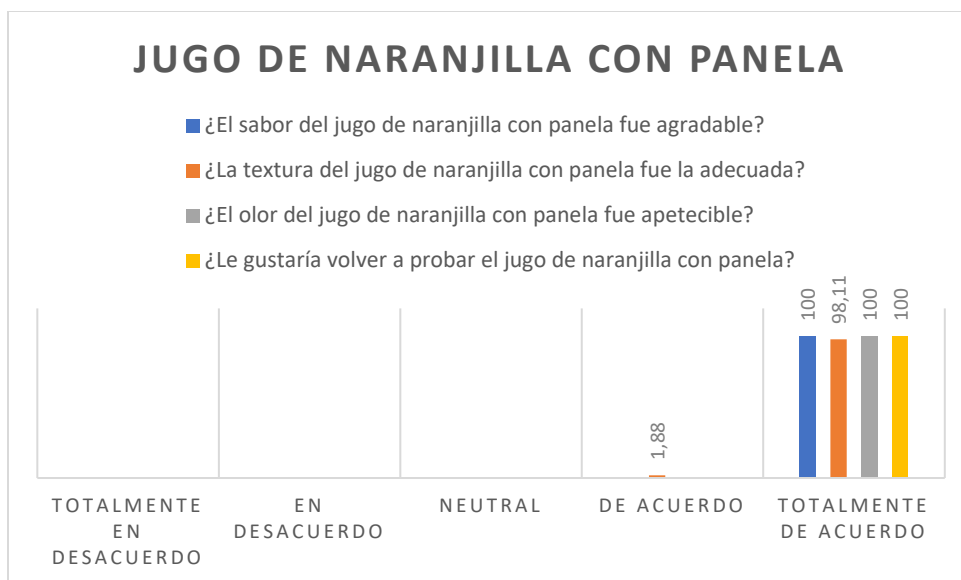
**Figura 16.** Aceptación de vinagreta de limón y mostaza



**Fuente:** Elaboración Propia

Como fuente de complemento para la ensalada de lechuga y zanahoria, se pretende realizar una vinagreta de limón y mostaza, en donde un elevado porcentaje de 98,11% les parece atractivo y apetecible el olor de la vinagreta, mientras que la misma cantidad de encuestados estarían de acuerdo con colocar esta preparación en el menú cíclico, mientras que para el 92,46% de encuestados está de acuerdo con la textura de este complemento.

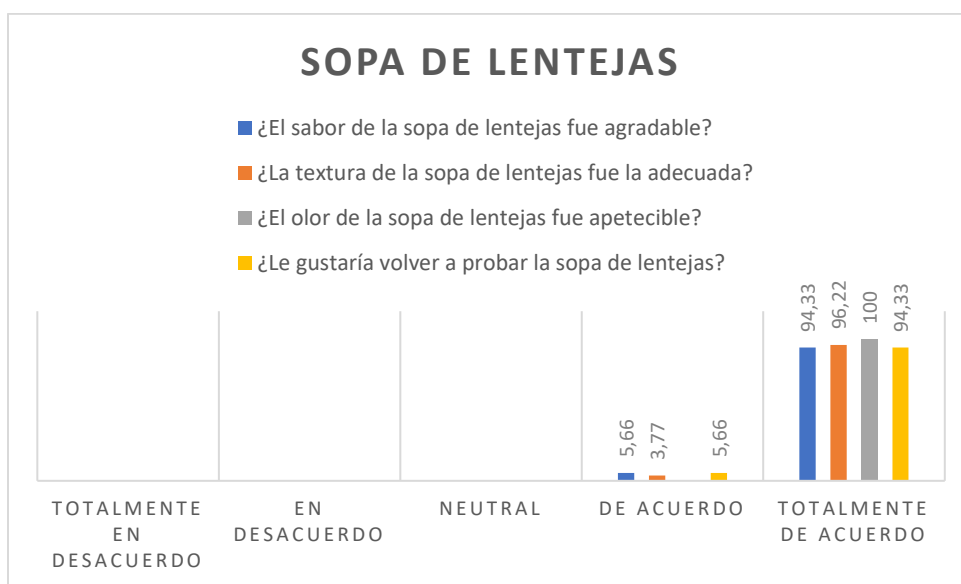
**Figura 17.** Aceptación de jugo de naranja con panela



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 19 se presentan los resultados acerca de la medición de aceptación y satisfacción sobre el jugo de naranjilla y panela propuesto, en donde tres de sus cuatro ítems tienen la totalidad de aprobación de los encuestados estos son: sabor agradable, olor apetecible y gusto por probar esta bebida en el nuevo menú, mientras que la textura del jugo el 98,11% está totalmente de acuerdo que es la adecuada.

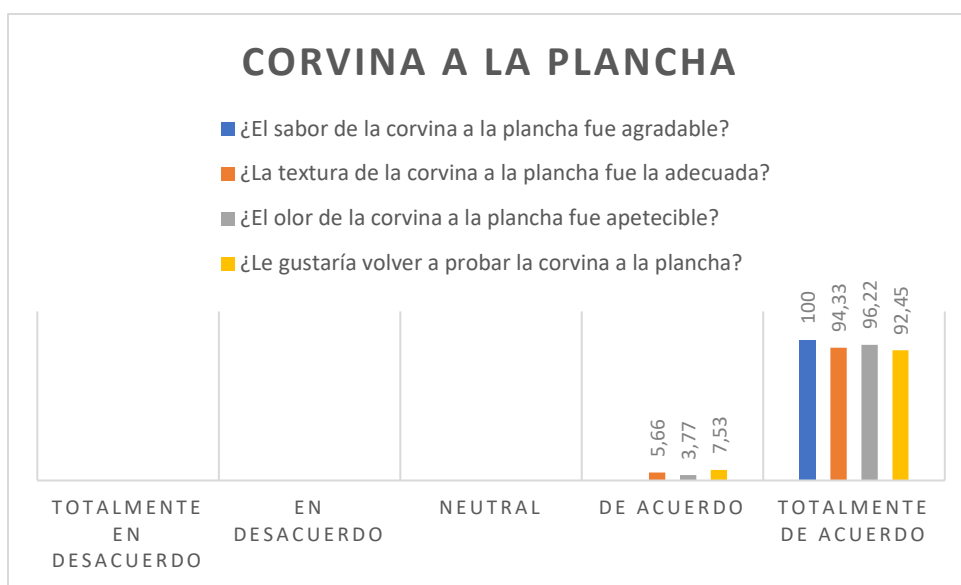
**Figura 18.** *Aceptación de sopa de lentejas*



**Fuente:** Elaboración Propia

La aceptación para la sopa de lentejas es sumamente alta, por ejemplo, el total de los encuestados el olor es apetecible, además el 96,22% de los niños y jóvenes manifiestan que la textura es adecuada para la preparación, a su vez los dos ítems restantes como el buen sabor y sobre todo la buena predisposición de colocar y probar esta preparación en el menú es buena obteniendo el 94,33%.

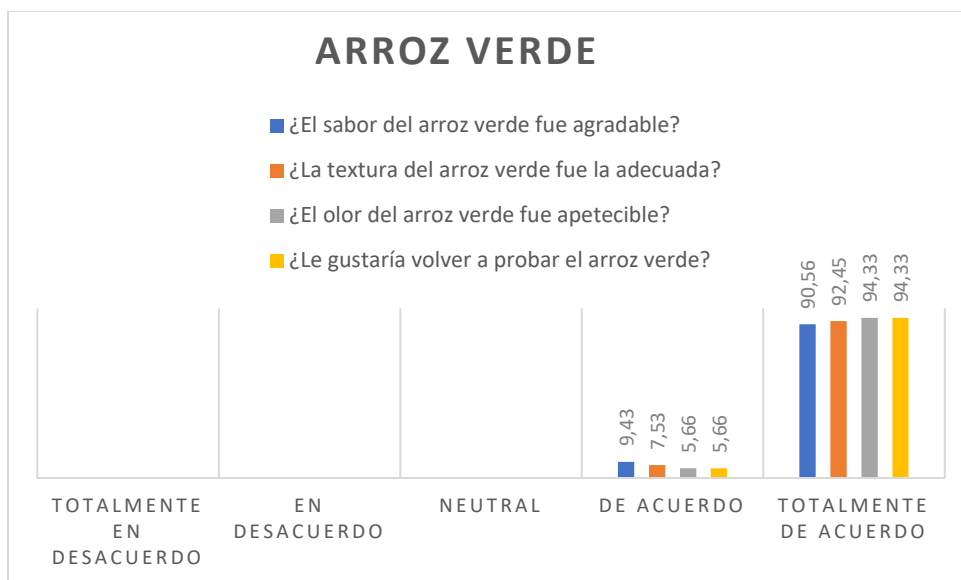
**Figura 19.** *Aceptación de corvina a la plancha*



**Fuente:** Elaboración Propia

La aceptación de la corvina a la plancha es sumamente alta por mencionar el 100% de los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, mientras que para el 94,33% la textura que tiene la corvina a la plancha es la adecuada, en cambio para el 96,22% el olor de esta preparación es apetecible para el paladar, y el 92,45% manifiesta que le gustaría probar y encontrar esta preparación en la propuesta, es por ello que se debe mejorar para incrementar este porcentaje de aceptación.

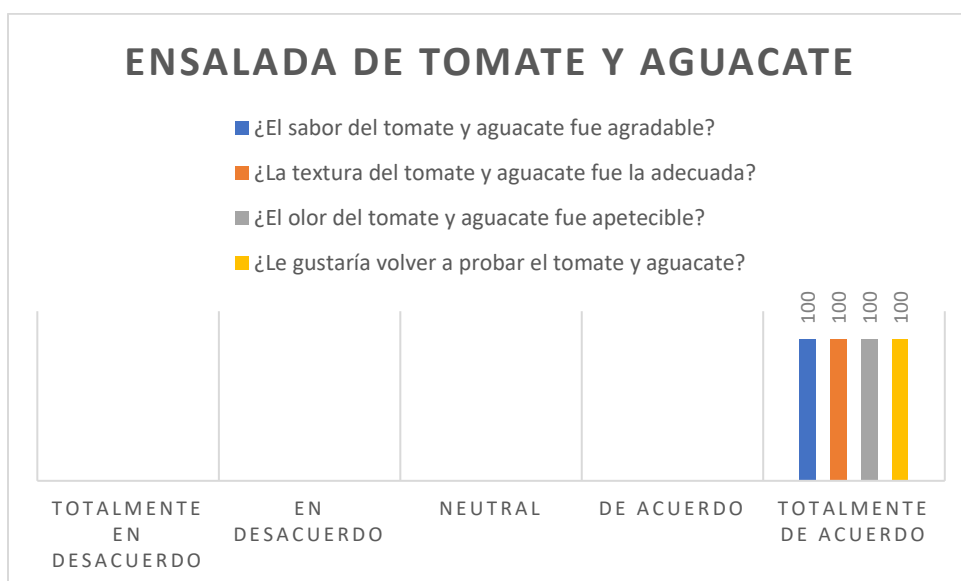
**Figura 20.** *Aceptación de arroz verde*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 20, se presentan los resultados de la aceptación por parte de los encuestados para el arroz verde como guarnición de un menú diario, en donde el 94,33% se repite en los ítems de olor apetecible y la predisposición de probar esta preparación en el menú, dando como resultado factible utilizar este plato, mientras que la textura del arroz verde el 92,45% lo percibe como adecuada.

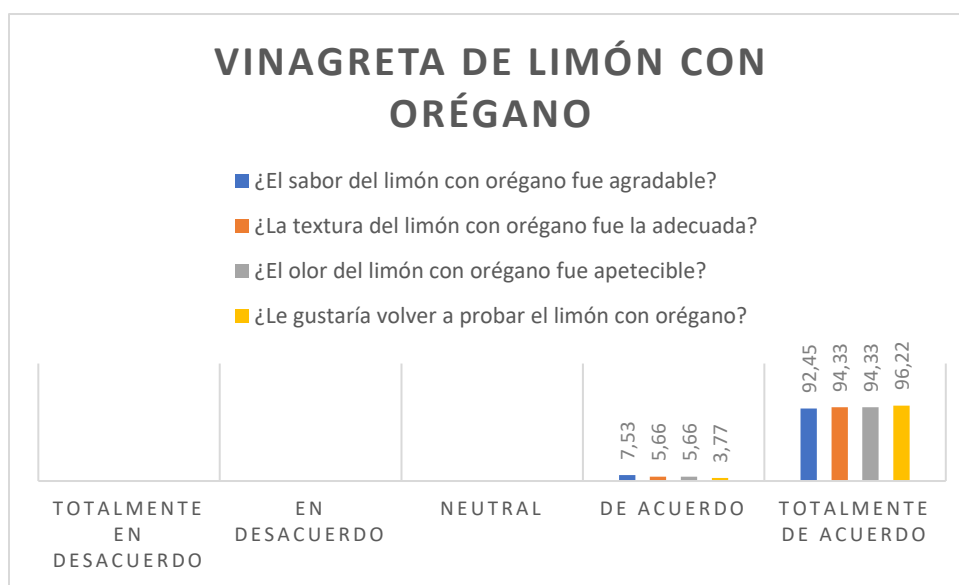
**Figura 21.** *Aceptación de ensalada de tomate y aguacate*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para la aceptación de la ensalada de aguacate y tomate existe una peculiaridad, en donde la totalidad de los encuestados aprecian y aceptan este plato en ámbitos de olor apetecible, textura adecuada y sabor agradable, por ello también todos están de acuerdo con implementar esta ensalada con acompañamiento de los platos fuertes, sin duda es uno de los porcentajes más altos que se obtuvo por ende se tiene que incorporar de manera inmediata.

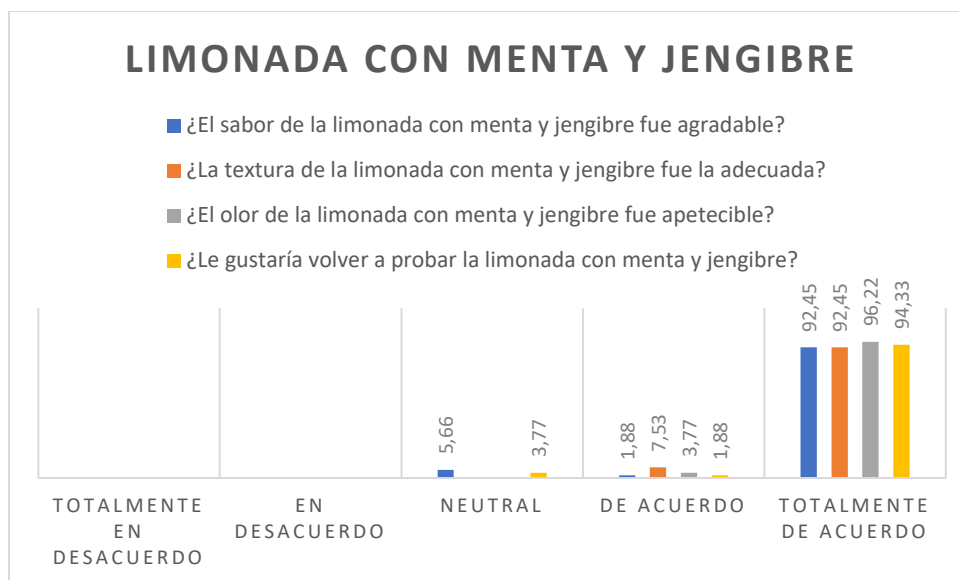
**Figura 22.** Aceptación de limón con orégano



**Fuente:** Elaboración Propia

En la grafica anterior se visualizan los resultados una vez realizada la encuesta de satisfacción en este caso puntual de la vinagreta de limón con un toque de orégano, en donde el porcentaje mayor es de 96,22% que corresponde a que le encantarían a los niños y jóvenes probar esta preparación, mientras que el 94,33% están totalmente de acuerdo con el olor y textura que presenta la vinagreta, para finalizar el 92,45% piensan que el sabor de la vinagreta es agradable.

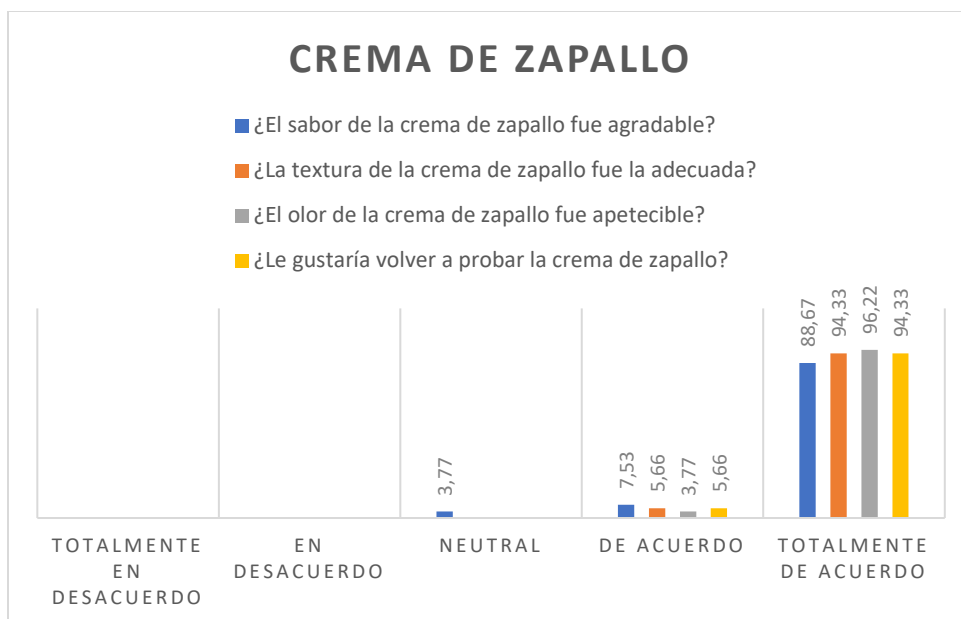
**Figura 23.** Aceptación de limonada con jengibre



**Fuente:** Elaboración Propia

De igual forma para medir el nivel de satisfacción de implementar una bebida como la limonada con menta y jengibre se utilizó como herramienta una encuesta de satisfacción que arrojó como resultados los siguientes: el 96,22% de encuestados manifiesta que el olor de la bebida es apetecible, y a su vez el 94,33% estaría totalmente de acuerdo con volver a probar la limonada con menta y jengibre dentro del menú cíclico.

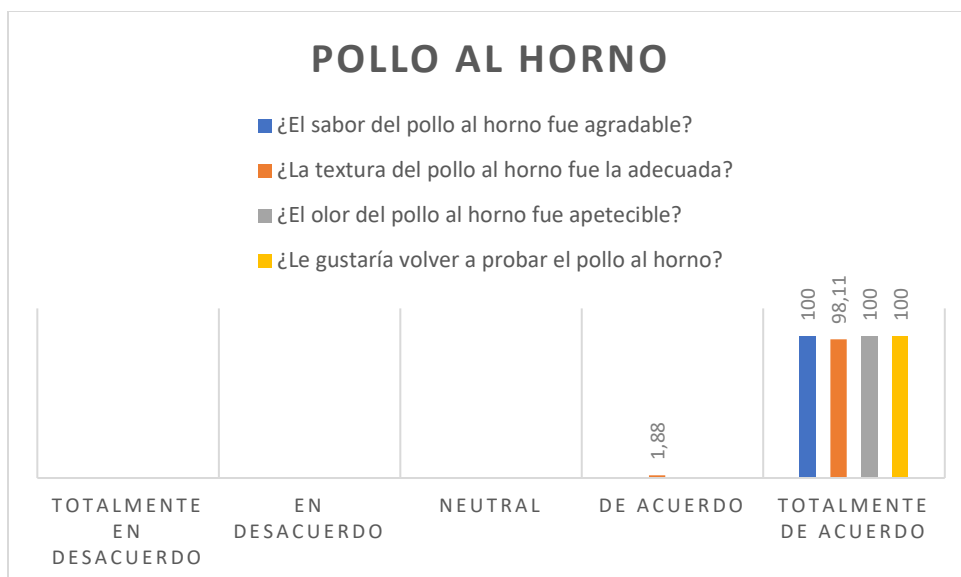
**Figura 24.** *Aceptación de crema de zapallo*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 24, se evidencia los resultados de la aceptación de consumir una crema de zapallo como entrada en los menús diarios, en donde el 96,22% está completamente de acuerdo con el olor apetecible que emana el producto una vez realizado, y a su vez el 94,33% de niños y jóvenes del Hogar Miguel León expresa que la textura es adecuada para considerarse crema y que sin duda es una preparación que les gustaría comer.

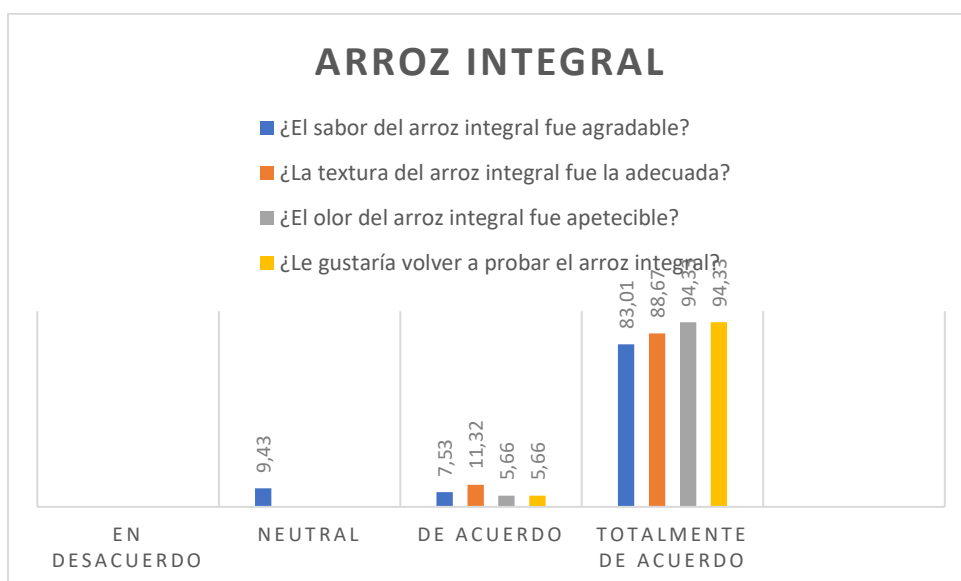
**Figura 25.** Aceptación de pollo al horno



**Fuente:** Elaboración Propia

Los resultados que se visualizan en la figura 25, son casi unánimes de preferencia por parte de los niños y jóvenes residentes del Hogar Miguel León, las preferencias y aceptación hacia el sabor agradable, olor apetecible y en especial que le gustaría probar el pollo al horno dentro de su alimentación diaria es del 100%, mientras que para la textura si es la adecuada o no el 98,11% de encuestas afirman que sí.

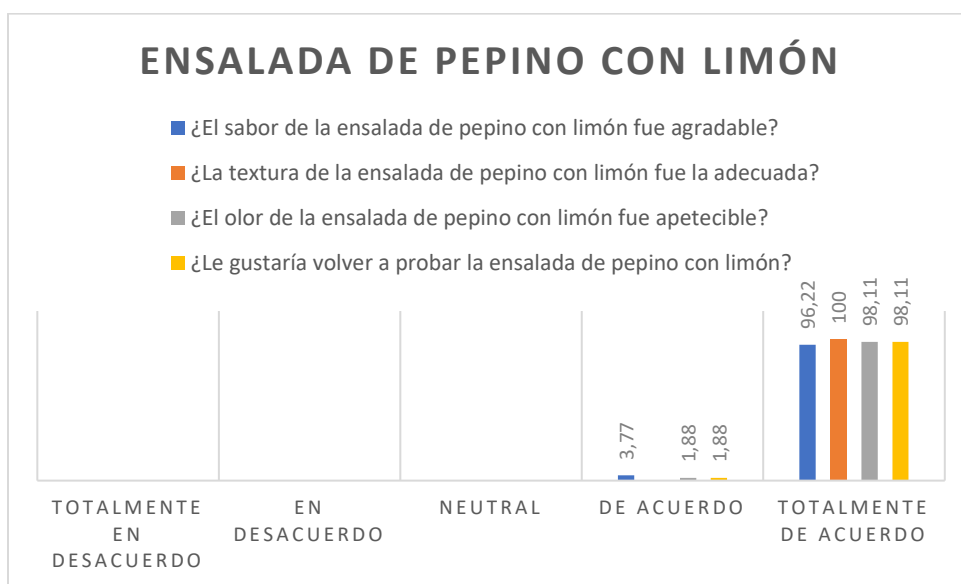
**Figura 26.** *Aceptación de arroz integral*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la grafica anterior se presenta los resultados del nivel de aceptación que tiene cada una de las características organolépticas, el 94, 33% coinciden en estar de acuerdo con el olor y la satisfacción de poder probar este tipo de carbohidrato saludable, para la característica de la textura el porcentaje de encuestados que están de acuerdo es el 88,67% y a su vez otro resultado importante es el 83,01% que manifiesta que le gusta el sabor del arroz integral, es algo muy bueno para un producto que no es tan elegido por este segmento de personas.

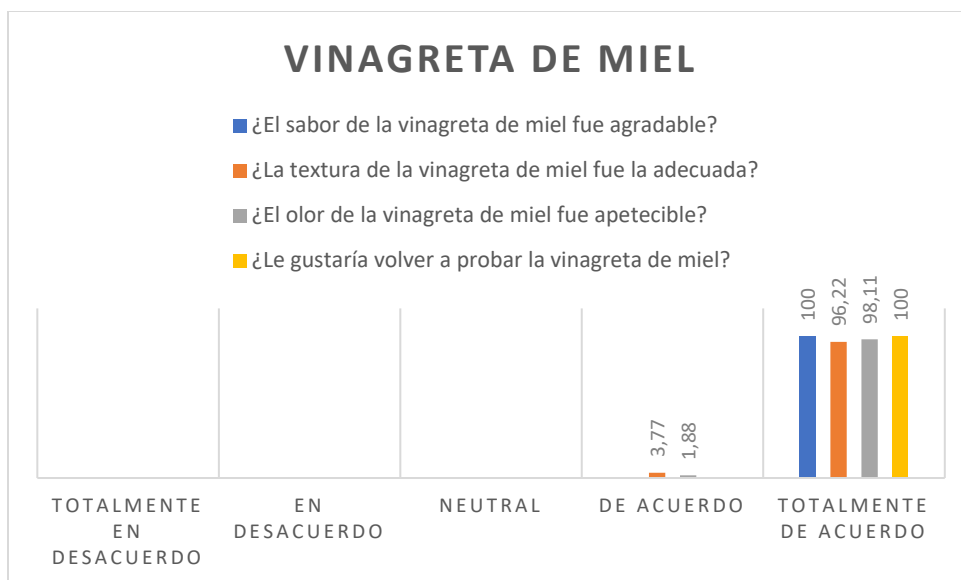
**Figura 27.** Aceptación de ensalada de pepino con limón



**Fuente:** Elaboración Propia

Como acompañamiento para el plato fuerte se propone realizar una ensalada de pepino con limón, pero para su implementación es necesario conocer la satisfacción de los niños y jóvenes para comer diariamente, a la totalidad de encuestados le gusta la textura de la ensalada, el 98,11% coinciden en que el olor es apetecible y quedaría espectacular implementar la preparación, mientras que el 96,22% expresa que el sabor es agradable.

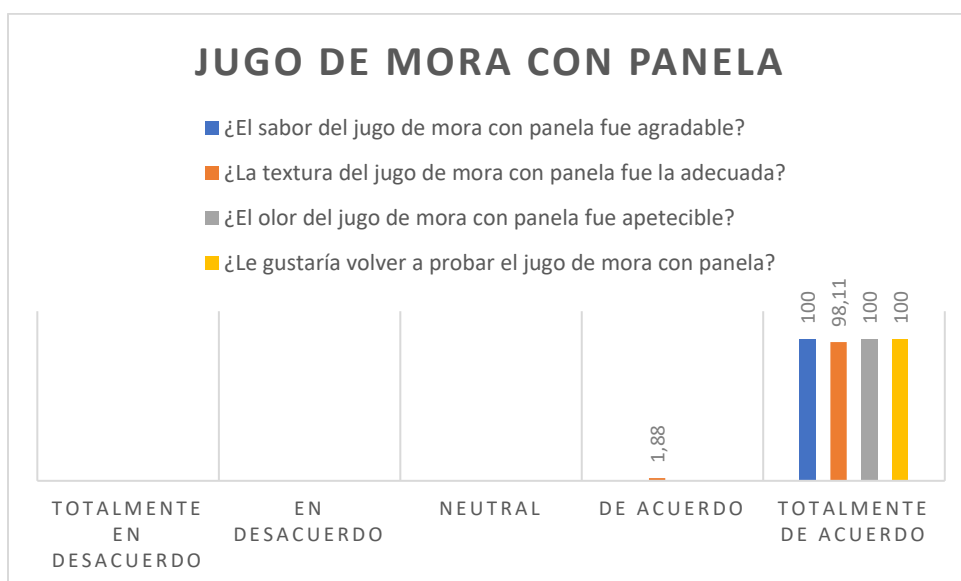
**Figura 28.** Aceptación de vinagreta de miel



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 28, en lo que respecta al sabor de la vinagreta de miel el 100% de encuestados le parece agradable, además este mismo porcentaje le gustaría volver a probar esta preparación como acompañamiento de ensaladas frescas y diarias, mientras que el 98,11% manifiesta que el olor fue apetecible y que le dejó con ganas de probar más, para terminar el 96,22% le parece una textura adecuada de la vinagreta.

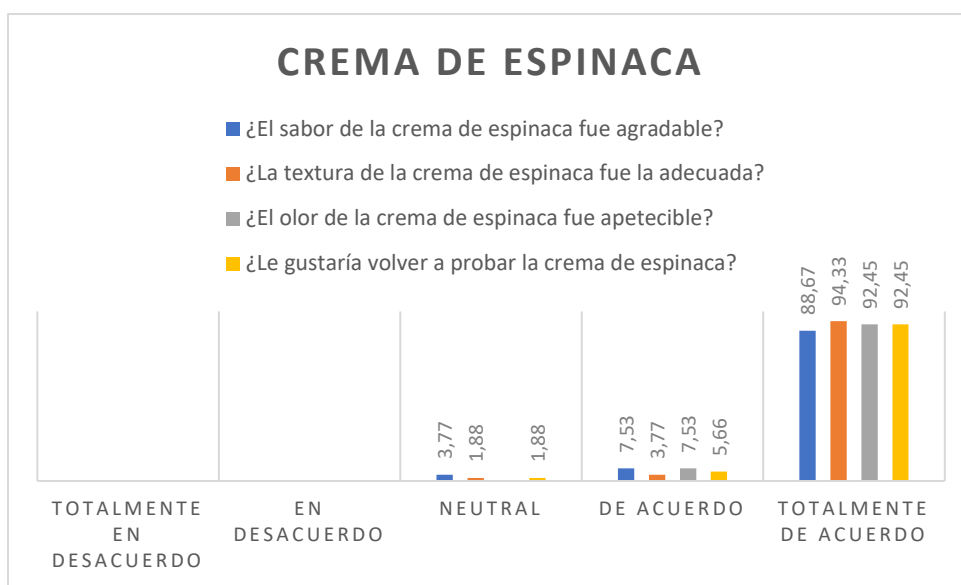
**Figura 29.** Aceptación de jugo de mora con panela



**Fuente:** Elaboración Propia

En lo que respecta a la aceptación de tener como una alternativa en los menús diarios de alimentación de los niños del Hogar Miguel León, el jugo de mora con panela tiene grandes expectativas y niveles altos de satisfacción porque tres de los cuatro ítems elegidos para la medición obtuvieron el 100% de encuestados como respuesta favorable a las características de sabor, olor y gusto por probar nuevamente esta bebida.

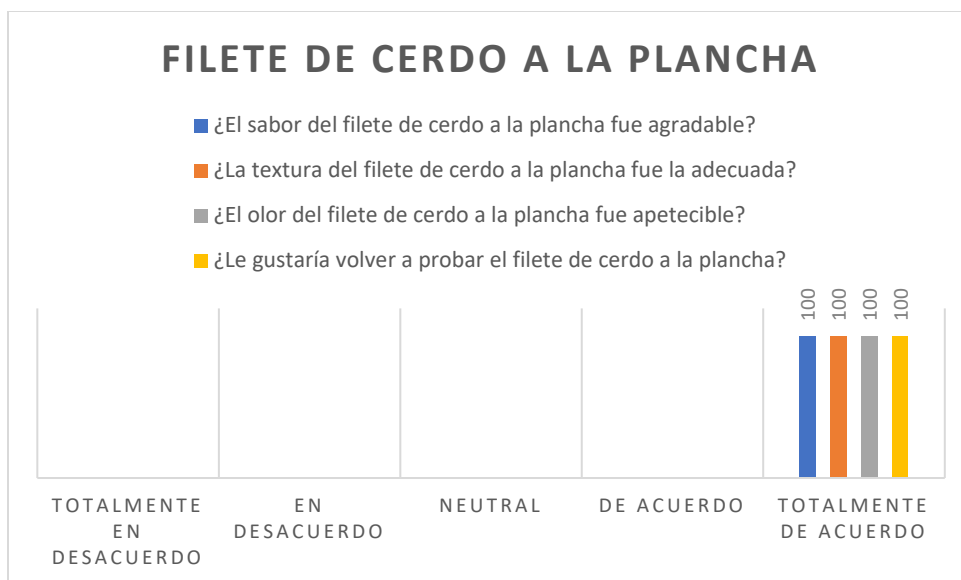
**Figura 30.** *Aceptación de crema de espinaca*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 30, se expone los resultados de satisfacción y aceptación por parte de los encuestados para la crema de espinaca como entrada para el menú cíclico, estos resultados fueron los siguientes: 94,33% afirma que la textura de la crema de espinaca es la adecuada, mientras que el 92,45% mencionan que el olor es apetecible para degustar y que a su vez les encantaría volver a probar estas preparaciones.

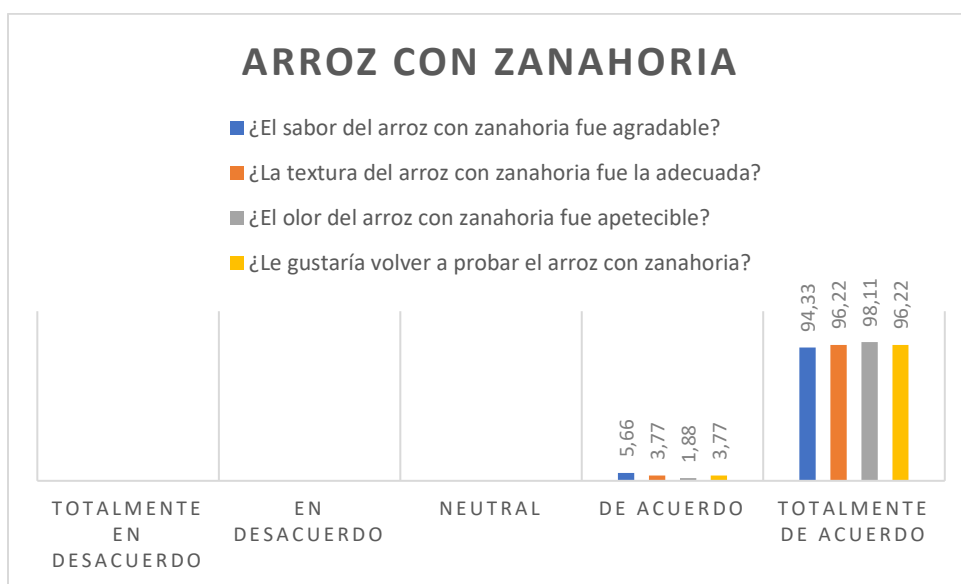
**Figura 31.** *Aceptación de filete de cerdo a la plancha*



**Fuente:** Elaboración Propia

Conocer el nivel de aceptación del filete de cerdo a la plancha fue gratificante, debido a que el total de los encuestados afirman que tanto el sabor, olor y textura de esta proteína es apetecible siendo una de las preparaciones favoritas de los encuestados, es por ello que se recomienda inmediatamente aplicar esta proteína para que los niños y jóvenes del Hogar Miguel León puedan disfrutar de esta preparación.

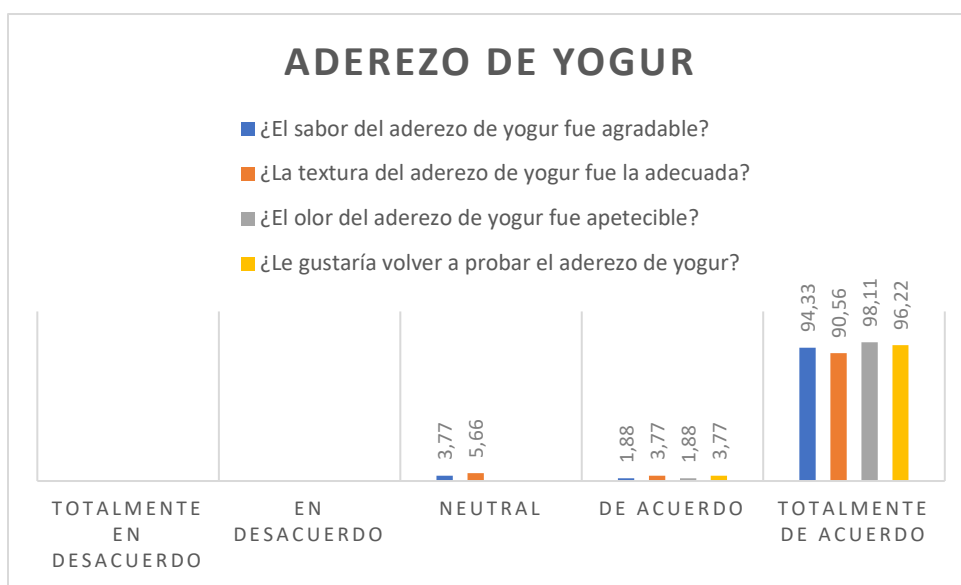
**Figura 32.** *Aceptación de arroz con zanahoria*



**Fuente:** Elaboración Propia

La fuente de carbohidratos para acompañar el menú diario es el arroz con zanahoria en donde se obtienen resultados como que el 98,11% de las personas aprecian el olor del arroz y lo asocian con ser apetecible, a su vez el 96,22% del total de encuestados perciben como correcta textura y les gustaría probar este tipo de preparación, en cambio el 94,33% esta totalmente en acuerdo con el sabor de dicha guarnición.

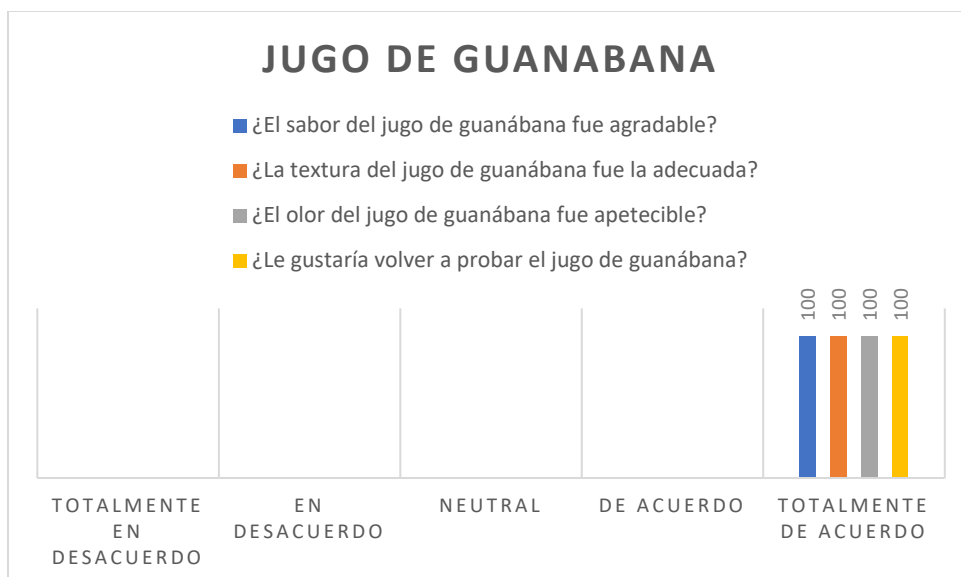
**Figura 33.** *Aceptación de ensalada de repollo*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para la figura 33 que hace referencia a implementar un aderezo de yogur para los diferentes tipos de ensaladas, el mismo que el porcentaje más alto es de 98,11% de nivel de aceptación para el aderezo, mientras que el 96,22% asume que le gustaría probar nuevamente dicho aderezo para complementar las ensaladas y el 94,33% determina que el sabor del aderezo con yogur sea agradable al paladar.

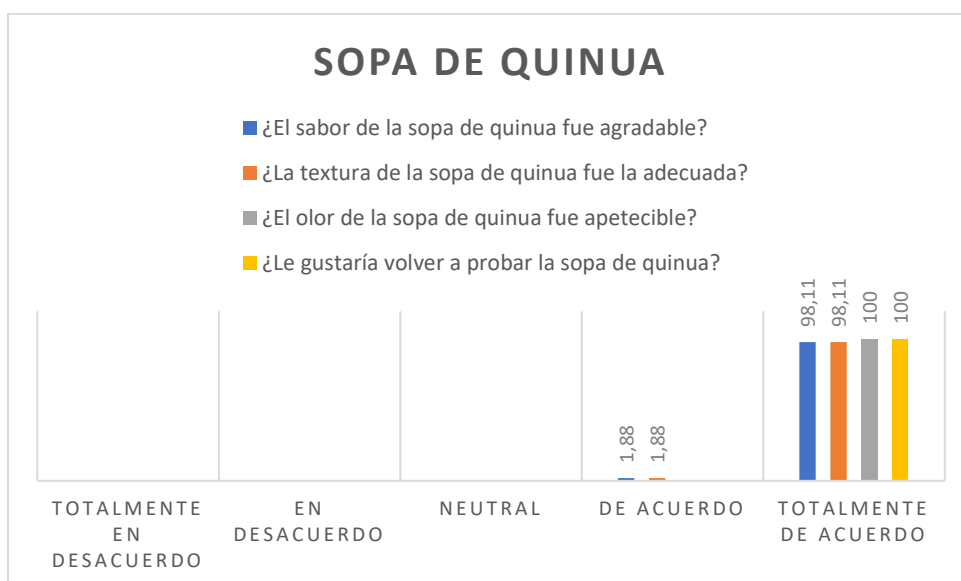
**Figura 34.** *Aceptación de jugo de guanábana*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 34, se visualiza el nivel de aceptación hacia la bebida en este caso el jugo de guanábana por parte de los beneficiarios del Hogar Miguel León de Cuenca, en donde todos coinciden que tanto el sabor, textura, olor y gusto o preferencia por probar nuevamente el jugo en los menús cíclicos es alto, entonces como consecuencia de eso se pretende implementar esta bebida a la propuesta de menú.

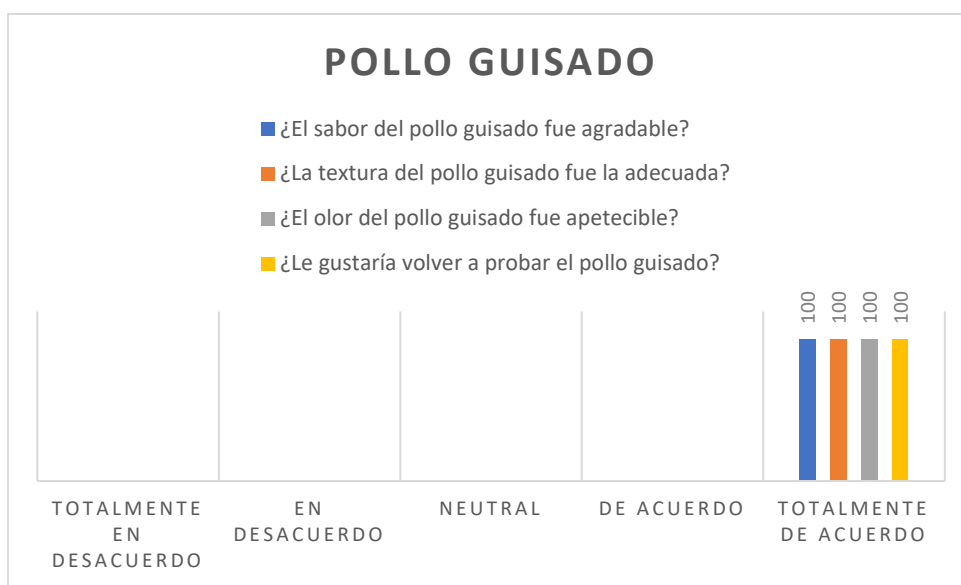
**Figura 35.** *Aceptación de sopa de quinua*



**Fuente:** Elaboración Propia

El nivel de aceptación dentro del menú de incorporar una sopa de quinua es alto por ejemplo ítems como el olor apetecible y el deseo de volver a probar esta entrada tienen el 100% de los encuestados, mientras que los otros factores clave como el sabor agradable y la textura adecuada para esta preparación son de gran aceptación porque corresponden al 98,11% de los niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León.

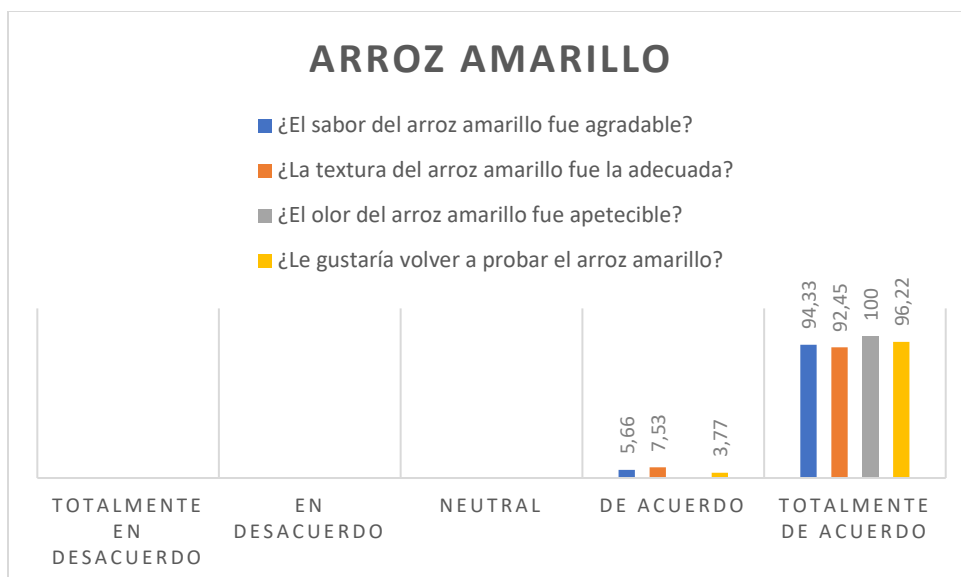
**Figura 36.** Aceptación de pollo guisado



**Fuente:** Elaboración Propia

Las respuestas de los encuestados para el nivel de satisfacción de esta pregunta son sorprendentes, porque absolutamente todos los parámetros como sabor agradable, textura adecuada y olor apetecible obtuvieron el 100 % de las personas encuestadas, es por ello que se puede deducir que el pollo guisado es una de las principales proteínas que se ofertarán para los infantes que están dentro del Hogar Miguel León.

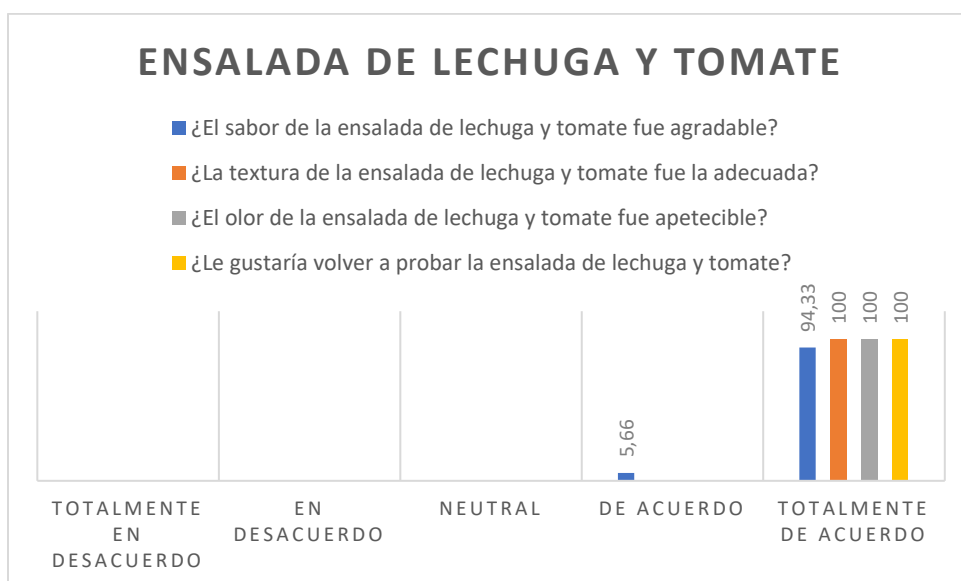
**Figura 37.** Aceptación de arroz amarillo



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 37, se mide el nivel de satisfacción y aceptación para implementar o incrementar como guarnición arroz amarillo en donde el olor apetecible es del 100%, mientras que el 96,22% de los encuestados les parece atractivo volver a probar este plato dentro del menú diario, a su vez el 94,33% mencionan como respuesta que están totalmente de acuerdo con que es agradable el sabor del arroz.

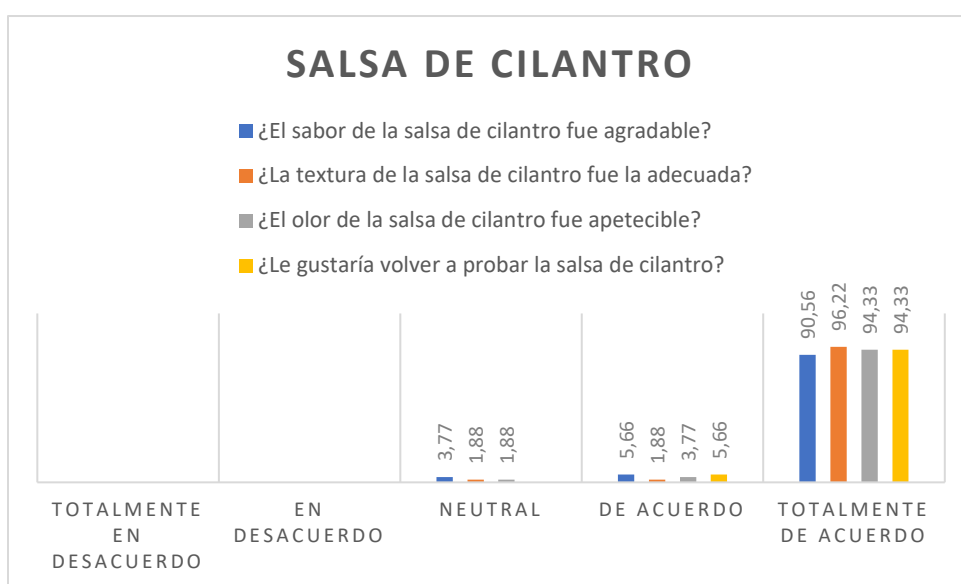
**Figura 38.** Aceptación de ensalada de lechuga y tomate



**Fuente:** Elaboración Propia

Para medir la aceptación de una propuesta de ensalada simple y fresca de igual forma se realizó una encuesta de aceptación en donde ítems como textura acorde y adecuada, olor muy apetecible, dan como resultado que los niños y jóvenes tengan las ganas de volver a degustar esta guarnición acompañado de su proteína favorita es por ello que obtiene el 100%, mientras que el sabor de la ensalada obtuvo un porcentaje de 94,33%.

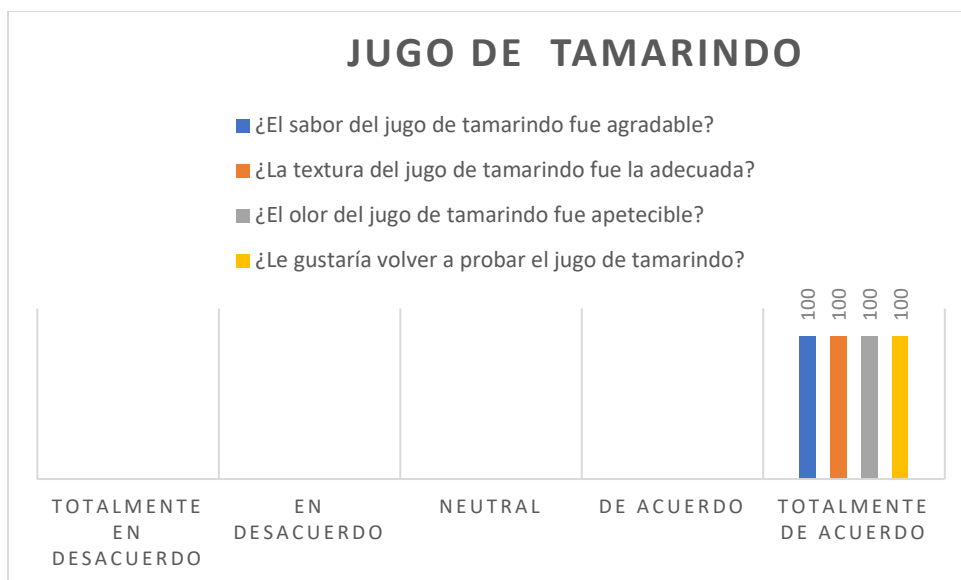
**Figura 39.** Aceptación de salsa de cilantro



**Fuente:** Elaboración Propia

Realizar una salsa de cilantro es una innovación para el menú completo, es por ello que es factible determinar si tiene comentarios positivos o es de agrado de los comensales, en donde el 96,22% de encuestados dan como respuesta que la textura es adecuada, a su vez el 94,33% de las personas están totalmente de acuerdo con el olor y hacen alusión que les encantaría probar esta salsa nuevamente, para finalizar el 90,56% el sabor es el correcto.

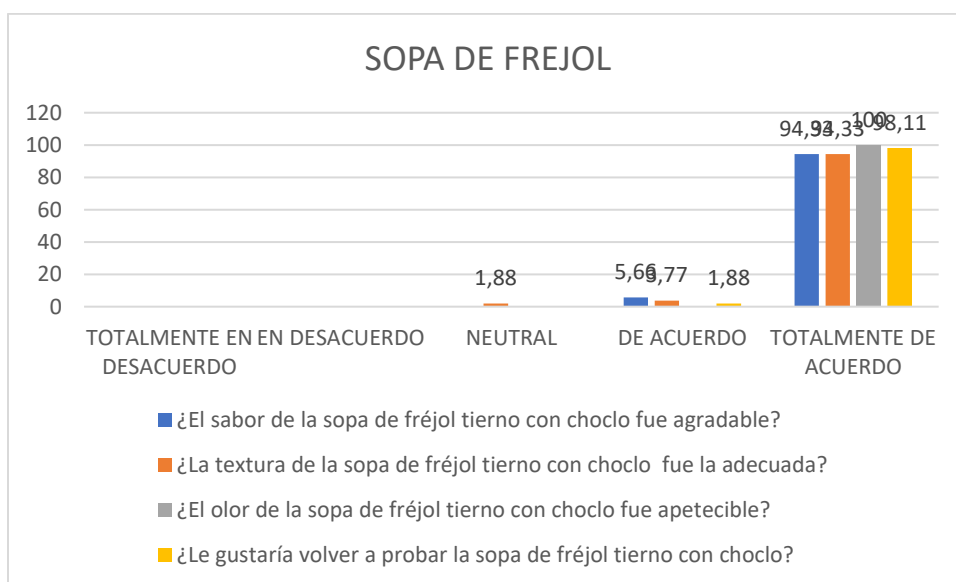
**Figura 40.** Aceptación de jugo de tamarindo



**Fuente:** Elaboración Propia

En lo que respecta al nivel de aceptación sobre la incorporación del jugo de tamarindo como bebida para acompañar el menú diario, se obtuvo como respuesta unánime que a los niños y jóvenes del Hogar Miguel León de Cuenca les parece que el jugo tiene sabor agradable, su textura es la correcta, y su olor es apetecible, además les encantaría volver a probar esta preparación, de acuerdo a estas respuestas es indispensable poner la bebida dentro del menú.

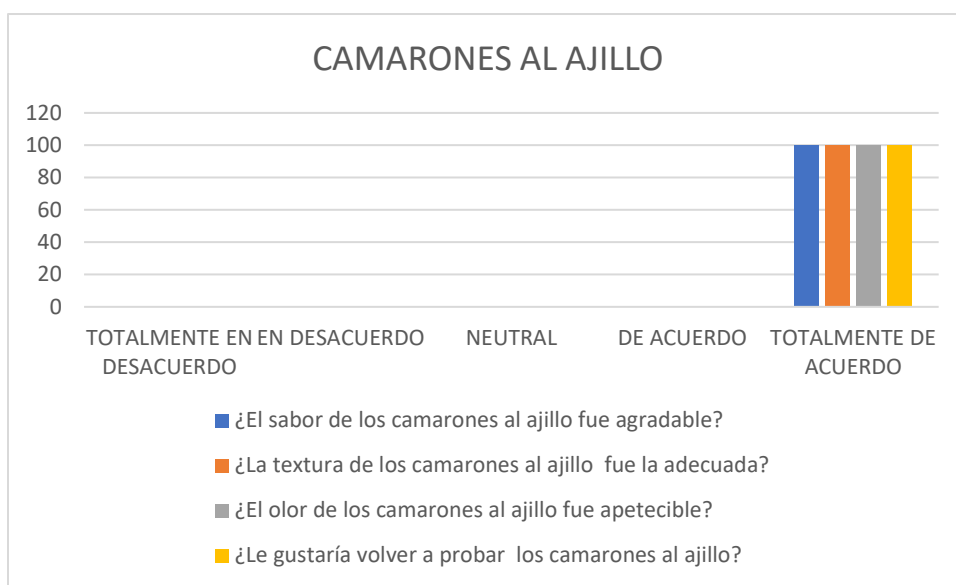
**Figura 41.** Aceptación de sopa de fréjol



**Fuente:** Elaboración Propia

La figura 41, hace referencia al nivel de aceptación que puede tener la sopa de fréjol si se desea implementar en una alimentación diaria, en donde el 100% de encuestados afirman que el olor de la sopa es apetecible, mientras que el 98,11% está totalmente de acuerdo con degustar esta entrada en su dieta diaria, para finalizar el 94,33% es el porcentaje de niños y jóvenes que les parece adecuada tanto la textura como el sabor de esta preparación.

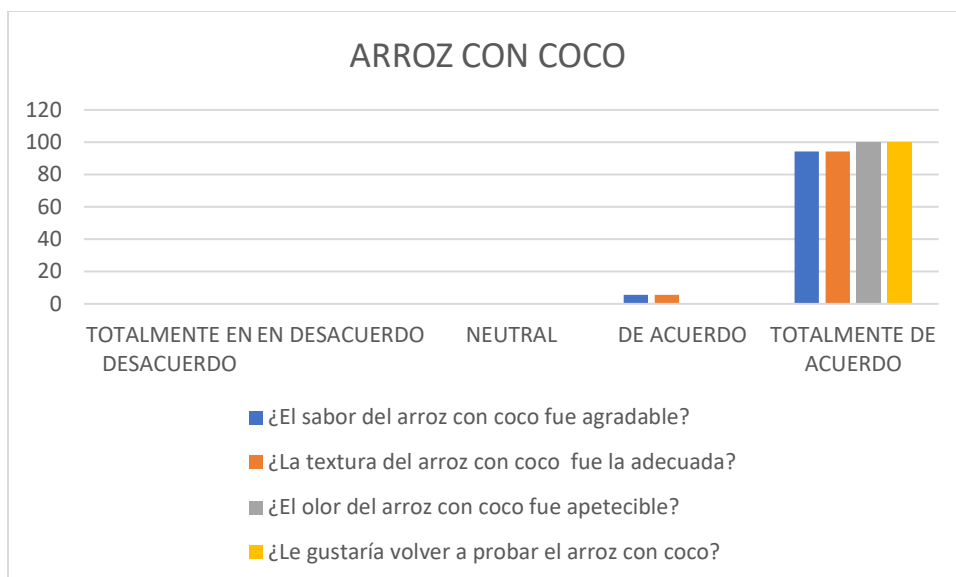
**Figura 42.** *Aceptación de camarones al ajillo*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para conocer que tan satisfechos estarán los niños y jóvenes del Hogar Miguel León con degustar un plato fuerte de camarones al ajillo, se aplicó una encuesta de satisfacción una vez que se degustó el plato en donde los resultados fueron unánimes, todos los encuestaron manifestaron que el sabor, textura y olor son los adecuados y les invita a querer degustar nuevamente esta preparación.

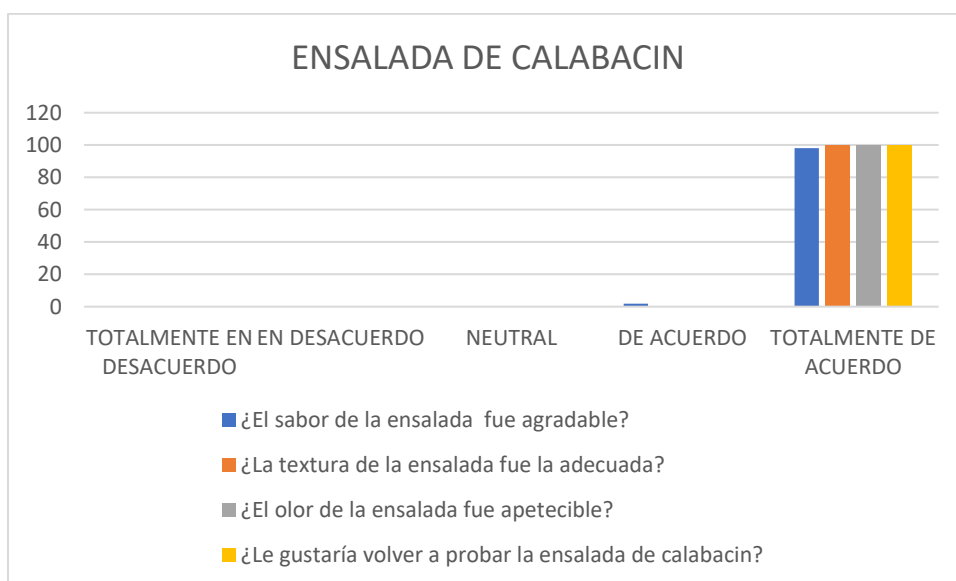
**Figura 43.** *Aceptación de arroz con coco*



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz con coco es una preparación con innovación y mucho sabor, pero sin duda por ser algo no común primero se debe medir el nivel de aceptación, los resultados de la encuesta fueron los siguientes: el 100% de las personas están totalmente de acuerdo con el olor apetecible, y con las ganas de volver a probar este plato, mientras que el 94,33% mencionan que el sabor y textura son las adecuadas.

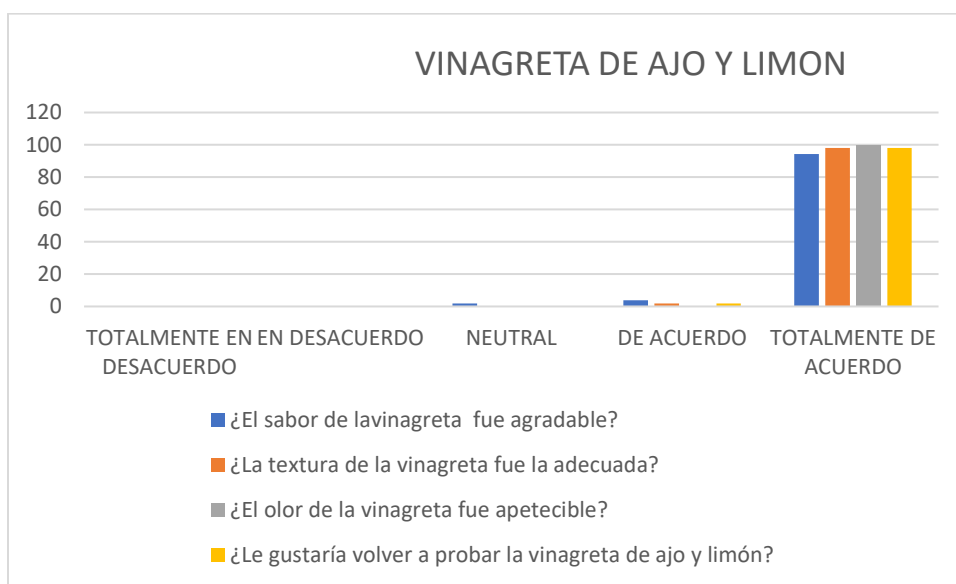
**Figura 44.** *Aceptación de ensalada de calabacín*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 44, se mide los resultados de la encuesta de satisfacción para la ensalada de calabacín, los niños y jóvenes del Hogar Miguel León una vez que degustaron este plato respondieron de la siguiente forma: el 100% de los encuestados manifestaron que están totalmente de acuerdo con el olor y textura característica de esta preparación, así como que están conformes si se implementa esta ensalada en el menú, mientras que para el 98,11% el sabor del producto es bueno.

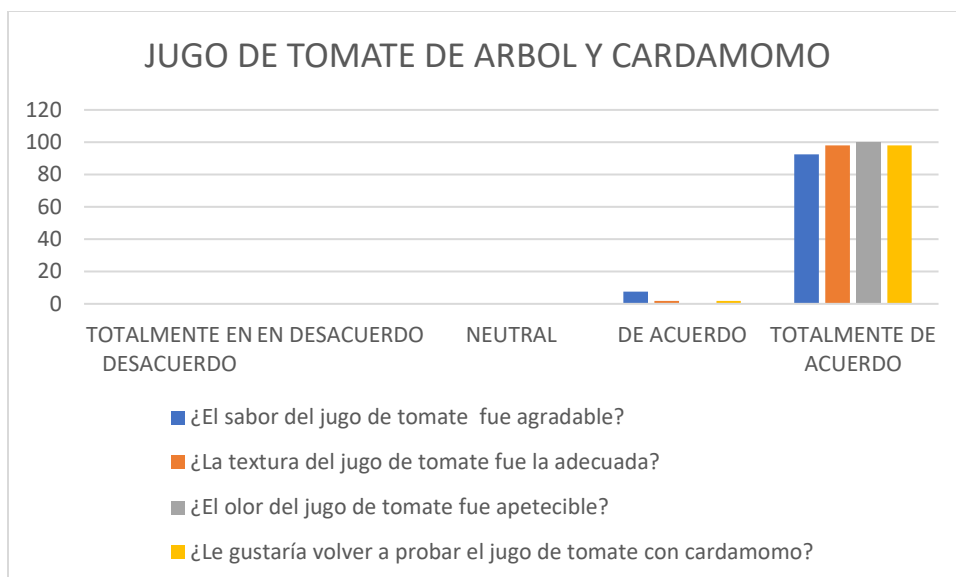
**Figura 45.** *Aceptación de vinagreta de ajo y limón*



**Fuente:** Elaboración Propia

Complementar las ensaladas con una vinagreta es fundamental para fusionar sabores, es por ello que se pretende realizar una vinagreta de ajo y limón, la misma que tiene un nivel de aceptación alto, por ejemplo, la totalidad de encuestados están conformes con el olor que percibieron, mientras que el 98,11% volverían a probar este acompañamiento y además están en acuerdo con la textura presentada.

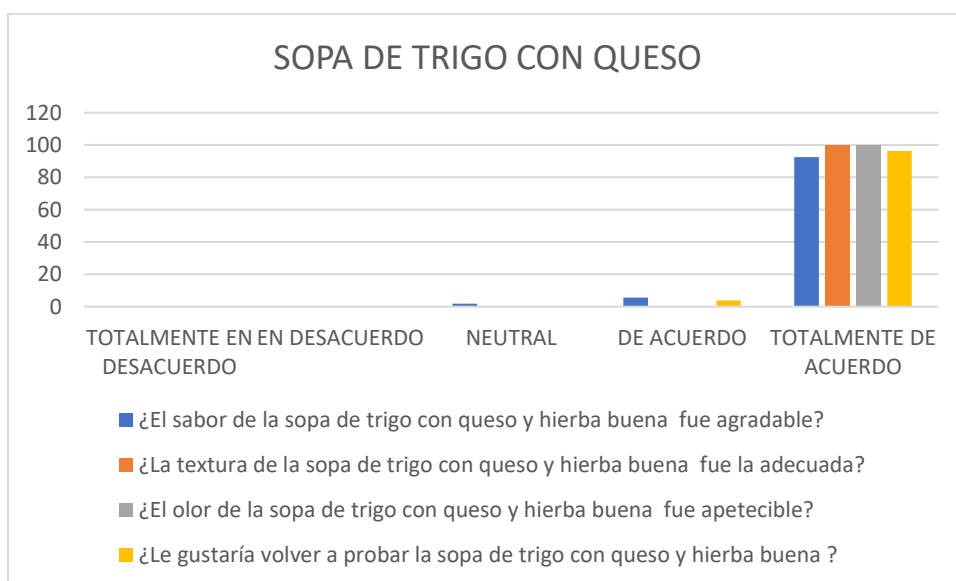
**Figura 46.** *Aceptación de jugo de tomate de árbol y cardamomo*



**Fuente:** Elaboración Propia

El jugo de tomate de árbol y cardamomo es una bebida innovadora y de poco consumo en el país por ello es indispensable medir la aceptación de la misma a través de una encuesta, en donde se tiene como resultado que el 100% de encuestados les gusto el olor de la bebida, mientras que para el 98,11% afirman que la textura es adecuada y a su vez le gustaría volver a probar el jugo, entonces es factible implementarlo dentro del menú.

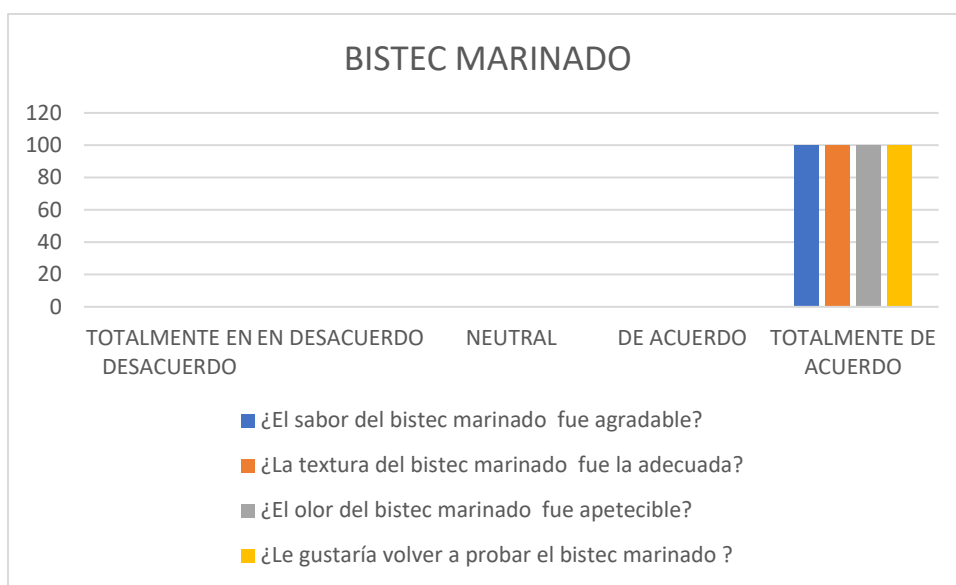
**Figura 47.** Aceptación de sopa de trigo con queso



**Fuente:** Elaboración Propia

Poner dentro de un menú cíclico una sopa de trigo con queso y hierbabuena es un gran reto por que su sabor no es conocido, pero los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, tuvieron gran acogida con esta preparación porque de los encuestados el 100% de ellos manifiestan que la textura y el olor de la sopa de trigo es correcto, por esta circunstancia el 96,22% les gustaría volver a probar este alimento en una planificación de menú.

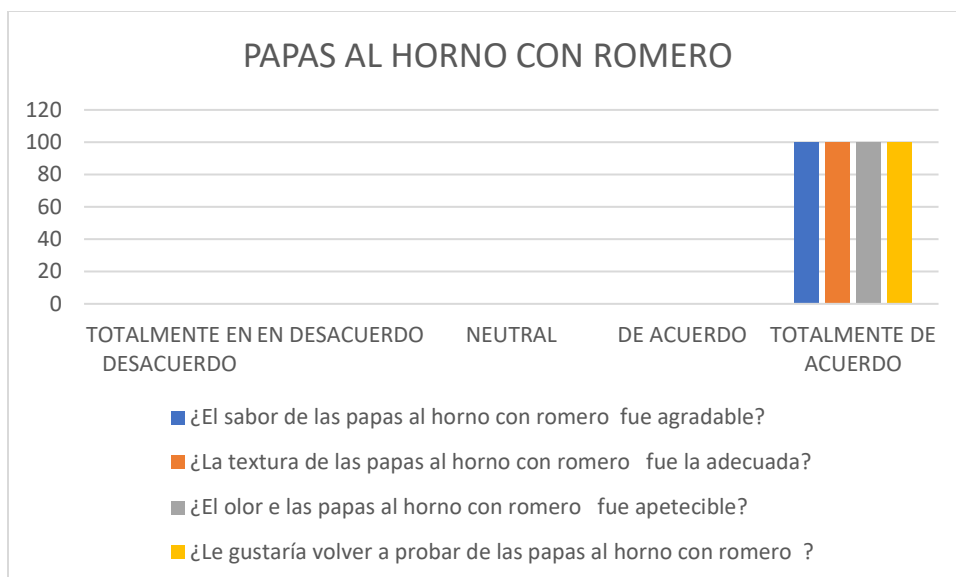
**Figura 48.** *Aceptación de bistec marinado*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 48, se presentan los resultados una vez realizada la encuesta de satisfacción para implementar un bistec marinado en donde como datos principales y sorprendentes se obtuvo que la totalidad de los niños y jóvenes que fueron encuestados estarán totalmente en acuerdo con las características organolépticas de la preparación presentada como: olor, textura adecuada y sabor delicioso, es por ello que les parece adecuado probar nuevamente el bistec.

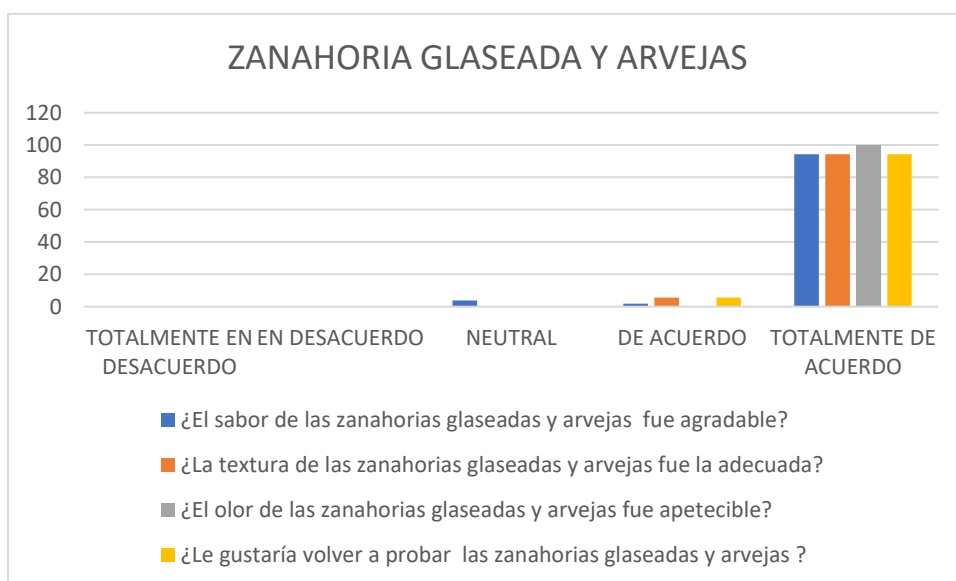
**Figura 49.** *Aceptación de papas al horno*



**Fuente:** Elaboración Propia

Las papas al horno con romero es una guarnición deliciosa y muy conocida a nivel nacional, sin duda los resultados obtenidos después de preguntar a los beneficiarios del menú cíclico son evidentes y razonables, debido a que el 100% de encuestados les parece adecuado el sabor que deja la preparación, olor agradable y apetecible, además de una textura correcta, es por ello que de igual forma es unánime el deseo de volver a probar el producto.

**Figura 50.** *Aceptación de zanahoria glaseada*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la grafica 50, se muestra la tabla de resultados de las encuestas de aceptación realizada para la guarnición de zanahorias glaseadas con arvejas en donde el olor de esta preparación es el adecuado para el 100%, a su vez el 94,33% de niños y jóvenes del Hogar Miguel León manifiestan que tanto el sabor y textura del producto es aceptable y por ello deducen que degustar esta ensalada será de gran acogida.

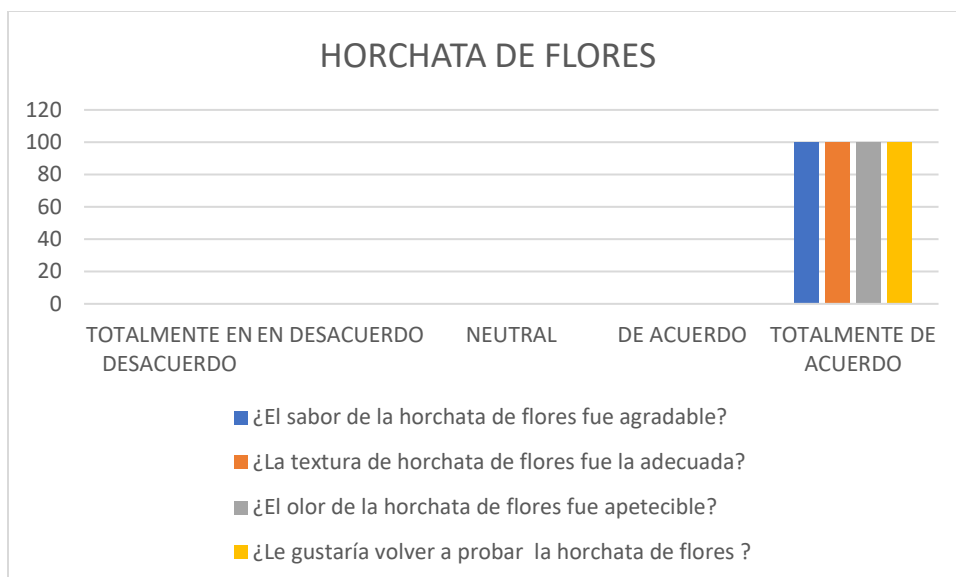
**Figura 51.** *Aceptación de vinagreta de miel y vinagre blanco*



**Fuente:** Elaboración Propia

El nivel de satisfacción por parte de los infantes beneficiados con la implementación de una menú cíclico y nutricional hacia la preparación de una vinagreta de miel y vinagre que acompañe y resalte los sabores de las ensaladas es alto, el 100% de encuestados respondieron a la encuesta que están totalmente de acuerdo con parámetros de olor, textura y sabor de la preparación, además también les gustaría probar dentro del menú.

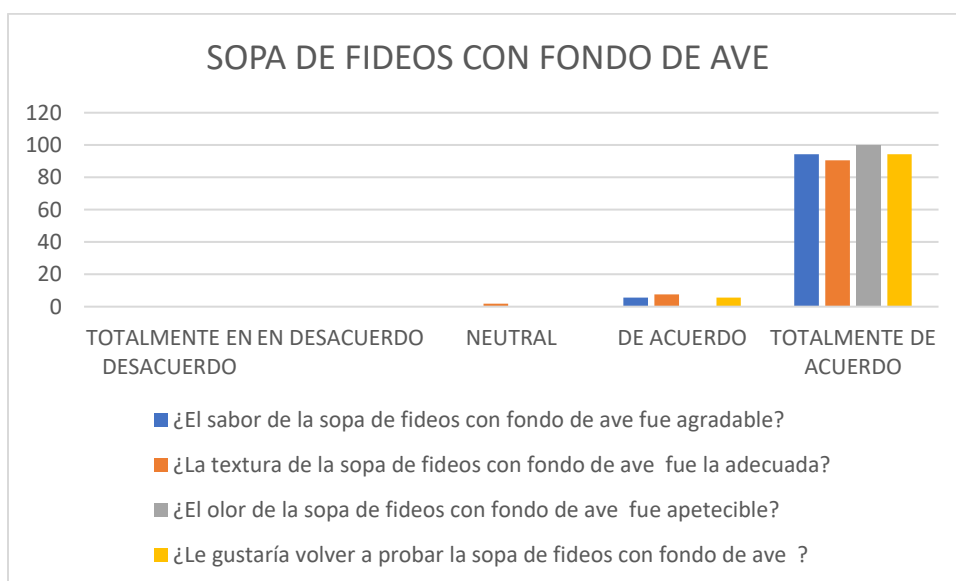
**Figura 52.** *Aceptación de horchata de flores*



**Fuente:** Elaboración Propia

Los resultados del nivel de satisfacción para la bebida de horchata de flores se evidencian en la figura 54, en donde dichos resultados son impresionantes porque todos los niños y jóvenes encuestados del Hogar Miguel León coinciden en que están en pleno acuerdo con las características organolépticas de esta bebida como: olor, sabor agradable y textura correcta o adecuada, es por esto que les encantaría que se implemente esta bebida.

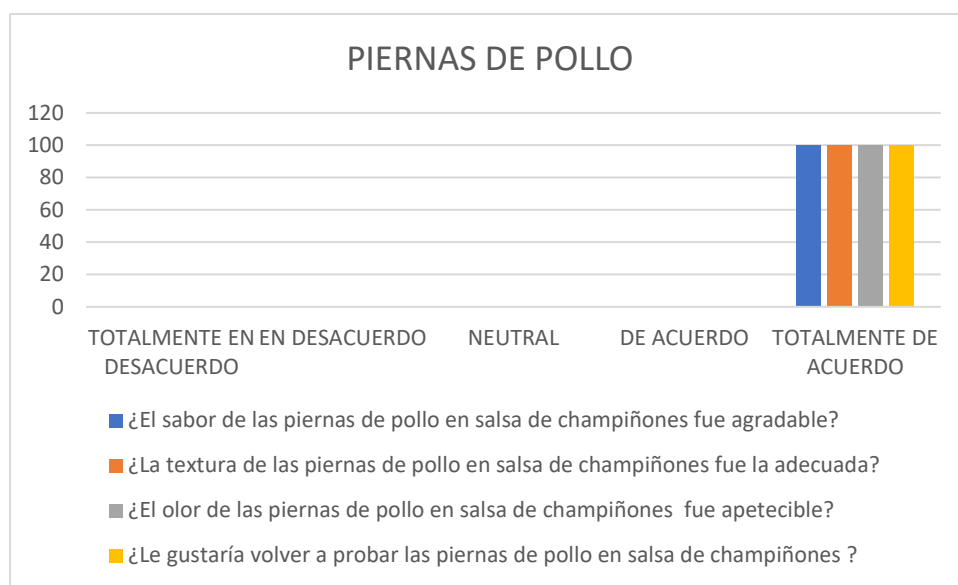
**Figura 53.** *Aceptación de sopa de fideos*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una propuesta clásica como entrada de un menú es la tradicional y conocida sopa de fideos esta vez realizada con fondo de ave, la misma que tiene un buen nivel de aceptación por parte de los beneficiarios, la totalidad de personas respondieron que están conformes con el olor de la preparación, mientras que el 94,33% es el porcentaje obtenido tanto para el sabor de la sopa como para la aprobación de implementarla en el menú.

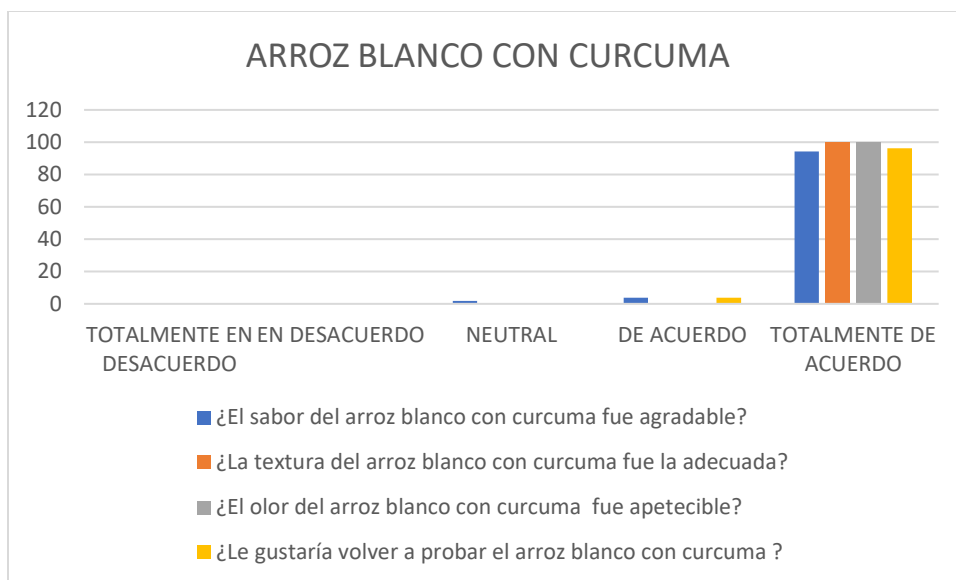
**Figura 54.** *Piernas de pollo*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 54, se presentan resultados de satisfacción con la idea de preparar piernas de pollo en salsa de champiñones, la misma que es una receta tradicional y muy apetecible por la mayoría de comensales, los niños y jóvenes del Hogar Miguel León no son la excepción porque el 100% de encuestados dieron como respuesta que están completamente de acuerdo con todas las características organolépticas presentadas por esta proteína.

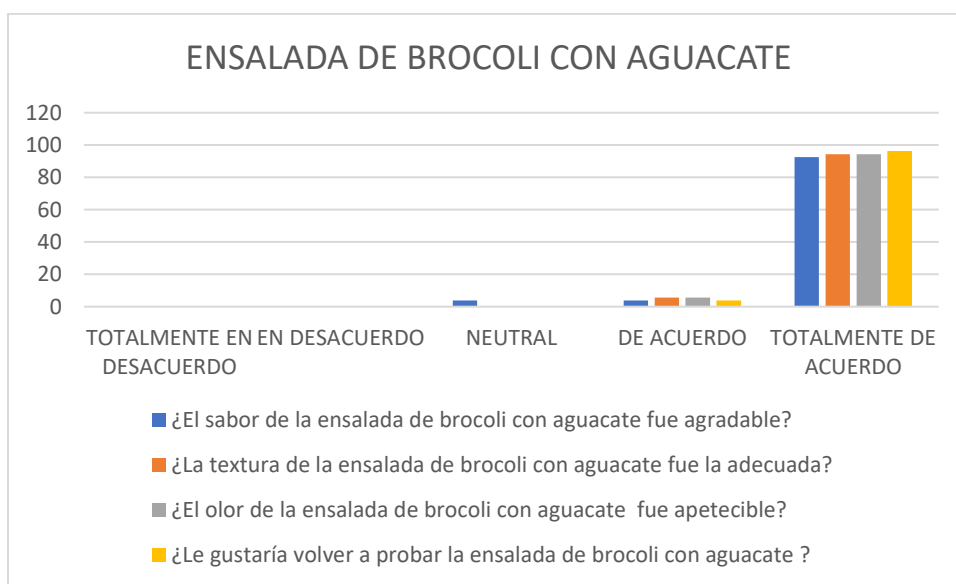
**Figura 55.** *Aceptación de arroz blanco con cúrcuma*



**Fuente:** Elaboración Propia

El nivel de aceptación para implementar una guarnición de arroz blanco con cúrcuma es bueno, los resultados para esta preparación fueron los siguientes: para el 100% de los encuestados la textura es la adecuada y el olor es apetecible, mientras que el 96,22% de personas están completamente de acuerdo con que se pueda incorporar dicha preparación en su alimentación diaria, para finalizar con el 94,33% obtuvo el ítem de sabor adecuado.

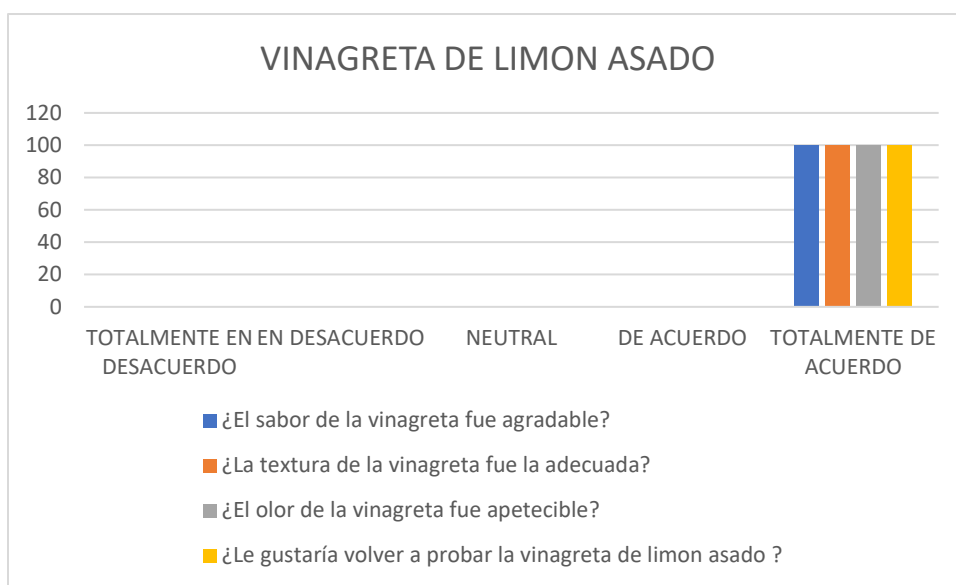
**Figura 56.** *Ensalada de brócoli con aguacate*



**Fuente:** Elaboración Propia

Sin duda complementar el plato fuerte con una ensalada es indispensable para equilibrar nutricionalmente el menú, es por ello que como idea se pretende realizar una ensalada de brócoli con aguacate, una vez que se realizó la preparación los resultados fueron que el 96,22% están en pleno acuerdo con que esta receta se lo llevo al menú cíclico, mientras que para el 94,33% les parece correcto el olor y textura de la misma.

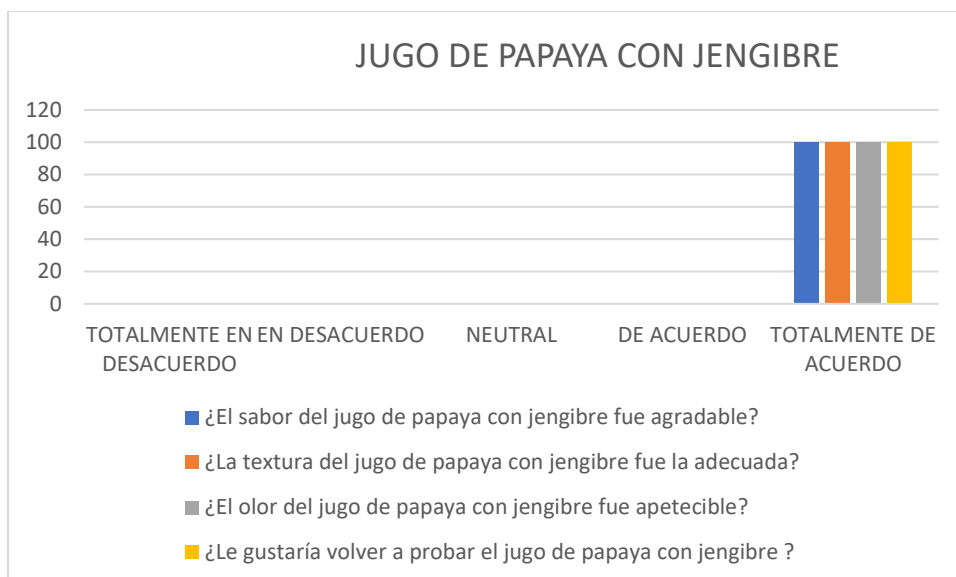
**Figura 57.** Aceptación de vinagreta de limón asado



**Fuente:** Elaboración Propia

La preparación de una vinagreta de limón asado es algo innovador y poco conocido por la mayoría de personas, por ello los resultados que se evidencian una vez realizada la encuesta para medir el grado o nivel de satisfacción del producto es sorprendente en donde el 100% de niños y jóvenes del Hogar Miguel León, están completamente de acuerdo con la idea de implementar esta preparación para acompañar sus comidas, así como con el olor, sabor y textura.

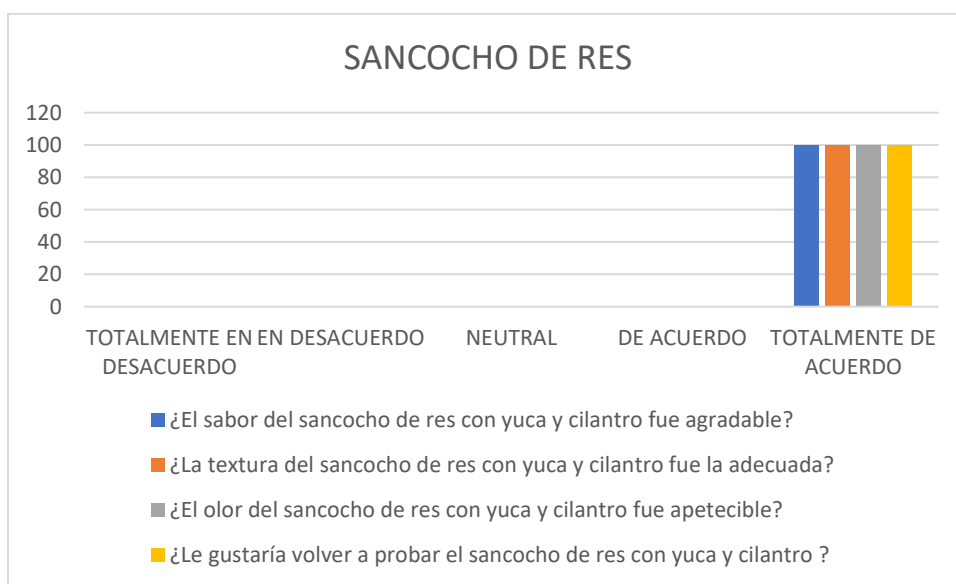
**Figura 58.** Aceptación del jugo de papaya con jengibre



**Fuente:** Elaboración Propia

Las diferentes ideas de bebidas propuestas dentro del menú cíclico han tenido gran aceptación, y no es la excepción el jugo de papaya con jengibre que a pesar de ser una idea innovadora y que posiblemente la mayoría de niños y jóvenes no la haya escuchado obtuvo el 100% de satisfacción por parte de sus encuestados en todos los aspectos como: sabor agradable, textura adecuada, olor apetecible, además que estarían conformes en volver a probarlo.

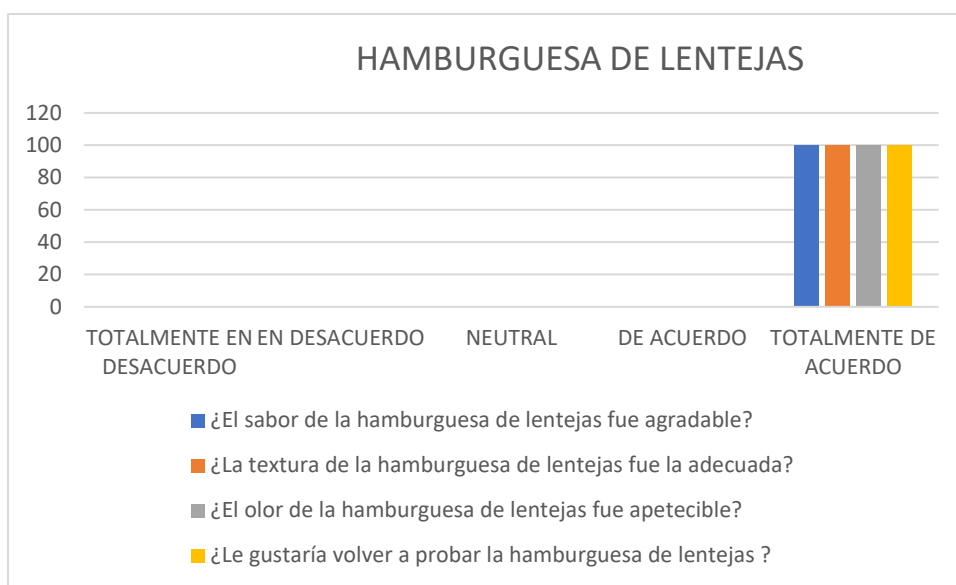
**Figura 59.** *Aceptación de sancocho de res*



**Fuente:** Elaboración Propia

La sopa es una parte fundamental dentro de un menú diario porque es la entrada del mismo y se tiene altas expectativas por ello se requiere medir el nivel de aceptación que tendrá esta preparación dentro de los beneficiarios del Hogar Miguel León, en donde el 100% de los mismos manifiesta que les gustó demasiado tanto la textura, olor y sabor que presentó la sopa, además como consecuencia de ello todos quieren volver a probarla.

**Figura 60.** *Aceptación de hamburguesa de lentejas*



**Fuente:** Elaboración Propia

Proponer una proteína con características y componentes veganos es una idea que primero se debe medir si existe una gran acogida por parte de los niños y jóvenes, los mismos que han reaccionado de manera positiva a este tipo de oferta, porque el 100% ha respondido que les pareció que la hamburguesa de lentejas tiene un olor, sabor y textura apetecibles, en consecuencia, están totalmente de acuerdo en probarla dentro del menú cíclico.

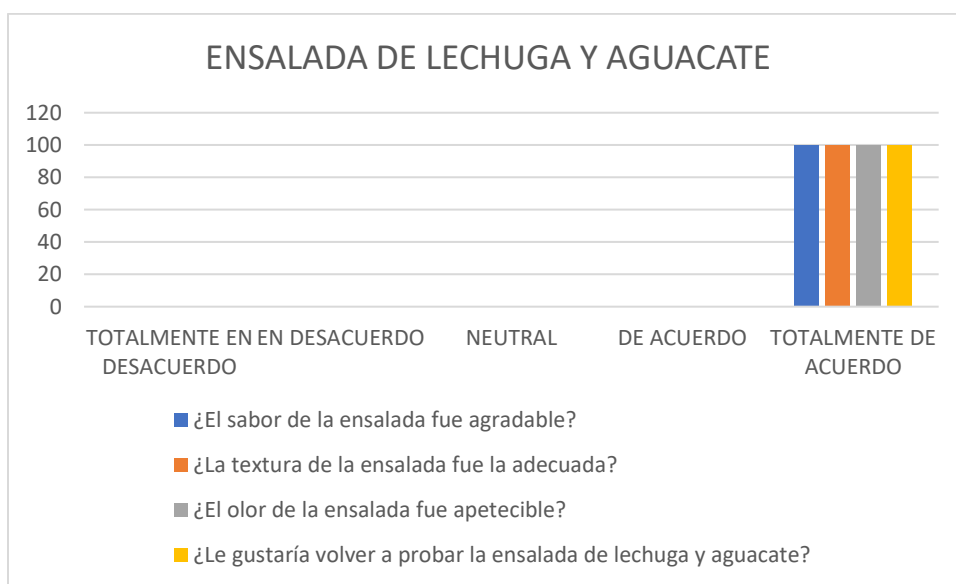
**Figura 61.** *Aceptación de arroz integral con zanahoria*



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz integral con zanahoria es un preparación o guarnición poco conocida, y no es del agrado de muchas personas, es por ello que es de suma importancia medir la aceptación del mismo mediante una encuesta, la misma que arrojo como resultados que al 98,11% de personas les parece adecuada la textura, mientras que para un 96,22% el olor es apetecible y esto hace que tengan muchas ganas de volver a degustar este alimento.

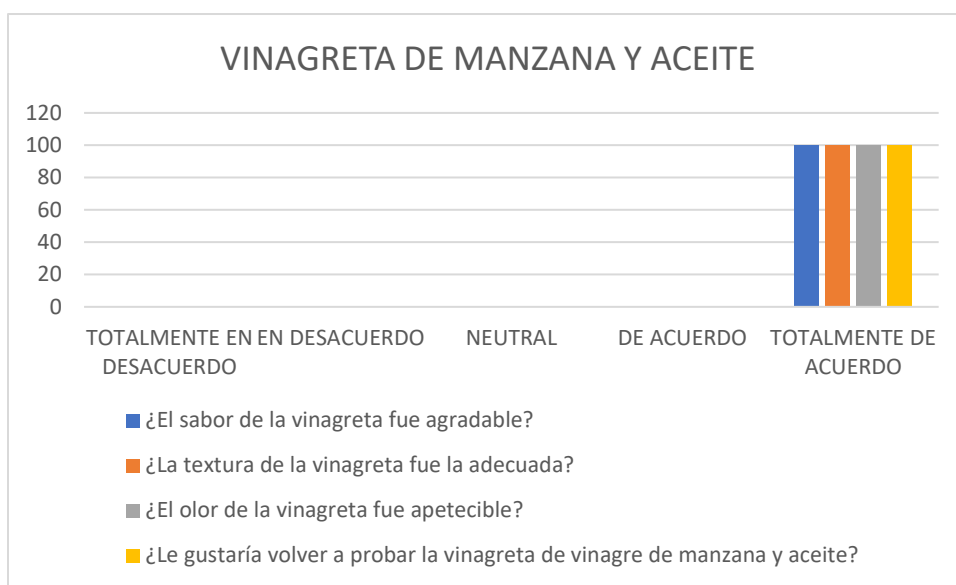
**Figura 62.** *Aceptación de ensalada de lechuga y aguacate*



**Fuente:** Elaboración Propia

Los resultados que obtienen las propuestas de ensaladas son realmente aceptables, para la ensalada de lechuga y aguacate el 100% de niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León manifiestan que las características organolépticas como: el sabor, olor y textura presentadas en la mencionada preparación son de agrado de los mismos, es por ello que sin duda volverían a elegir como alternativa de ensalada esta propuesta.

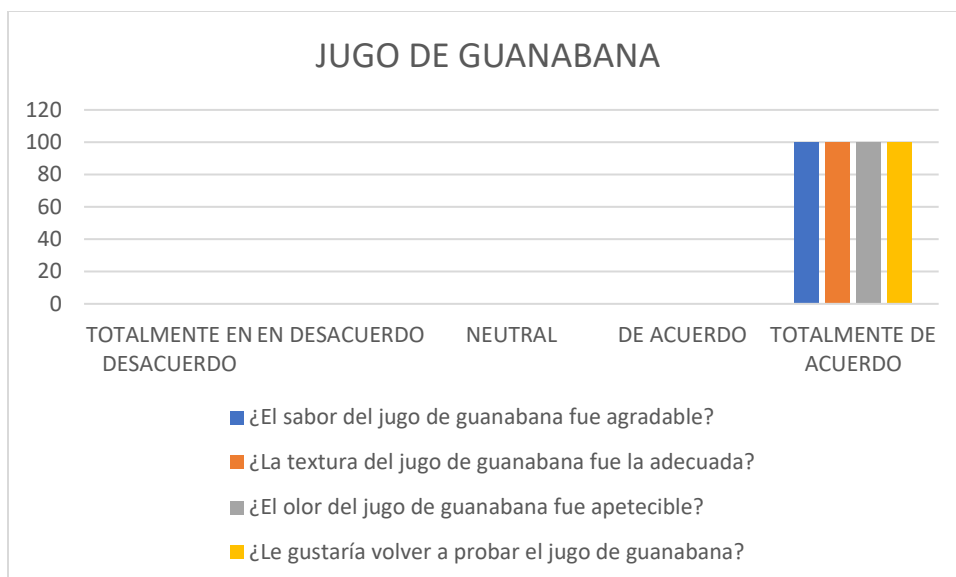
**Figura 63.** *Aceptación de vinagreta de manzana*



**Fuente:** Elaboración Propia

Proponer una vinagreta de manzana y aceite es novedoso para todos los comensales, en consecuencia, de ello hay que medir los resultados de aceptación antes de implementarla dentro de un menú, los resultados se evidencian en la figura 63, en donde la totalidad de los encuestados responden que están en pleno acuerdo con que el sabor, textura y olor son los adecuados y que incitan a tener gran aceptabilidad.

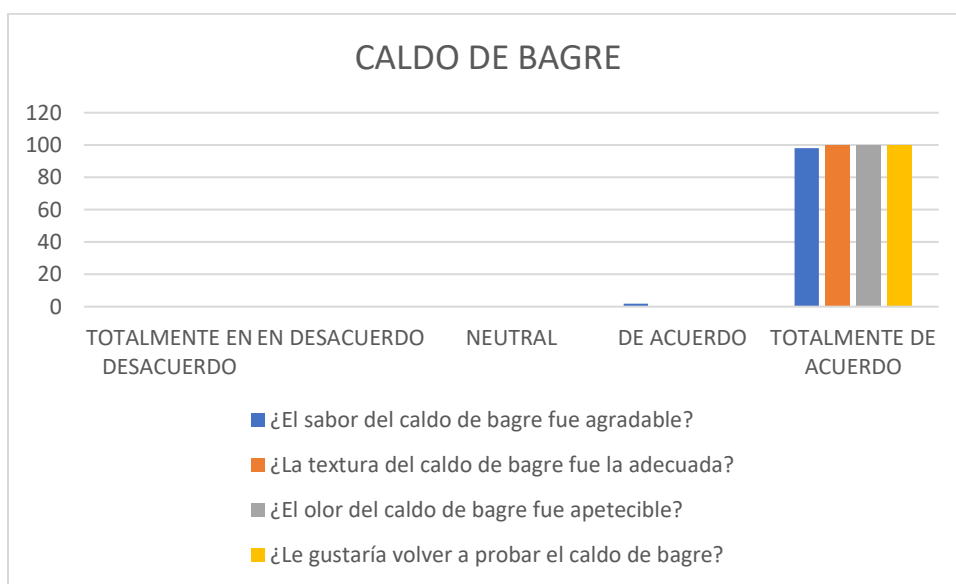
**Figura 64.** *Aceptación de jugo de guanábana*



**Fuente:** Elaboración Propia

El jugo de guanábana sin duda es un clásico dentro de las propuestas de menús diarios, el mismo que debido a su gran sabor ha sido uno de los preferidos de las personas, de igual forma se evidencia estos resultados positivos por parte de los niños y jóvenes los cuales en su totalidad expresan que están totalmente de acuerdo con la idea de que se implemente esta bebida para su alimentación diaria, además les atrae el sabor, la textura y olor del mismo.

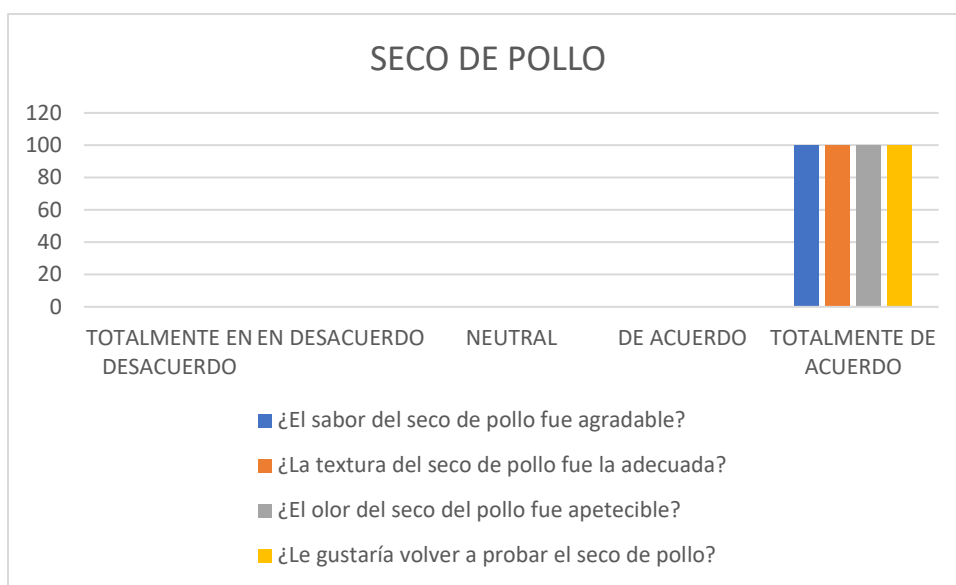
**Figura 65.** *Aceptación de caldo de bagre*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 65, se muestran los resultados obtenidos para conocer que tan gustosos o conformes están los niños y jóvenes al momento de degustar el caldo de bagre, en donde en ítems como el olor, textura y la idea de volver a probar este tradicional plato conquistaron al 100% de los encuestados, a su vez el 98,11% de los beneficiarios están de acuerdo con el sabor presentado por la preparación.

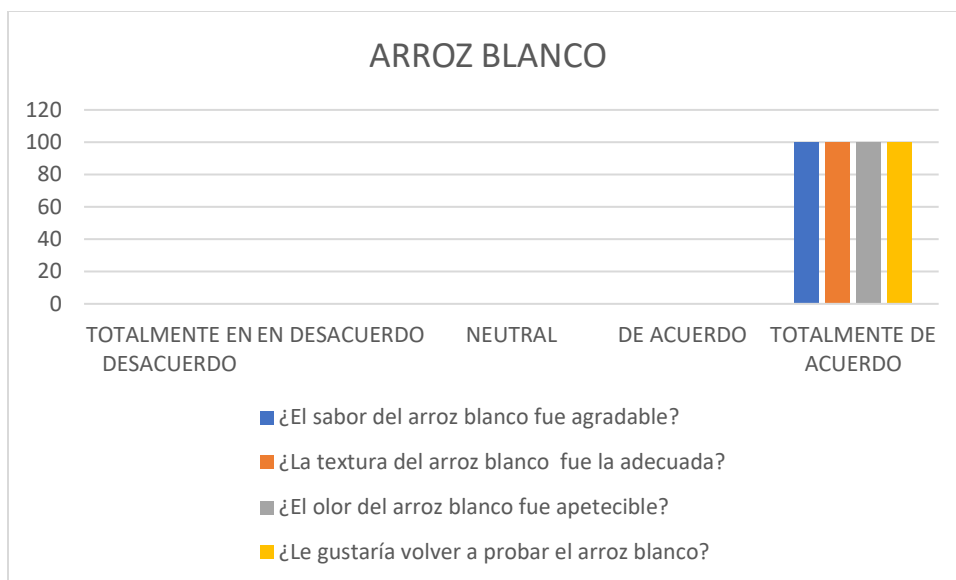
**Figura 66.** *Aceptación de seco de pollo*



**Fuente:** Elaboración Propia

El seco de pollo sin duda es una de las preparaciones más deliciosas, conocidas e implementadas dentro de las guías nutricionales diarias, por ello no se podía dejarlo a un lado, el nivel de satisfacción es el esperado en donde el 100% de niños y jóvenes concuerdan que el sabor es agradable, la textura es adecuada y el olor es apetecible, por ello es importante aplicar esta propuesta dentro del menú cíclico.

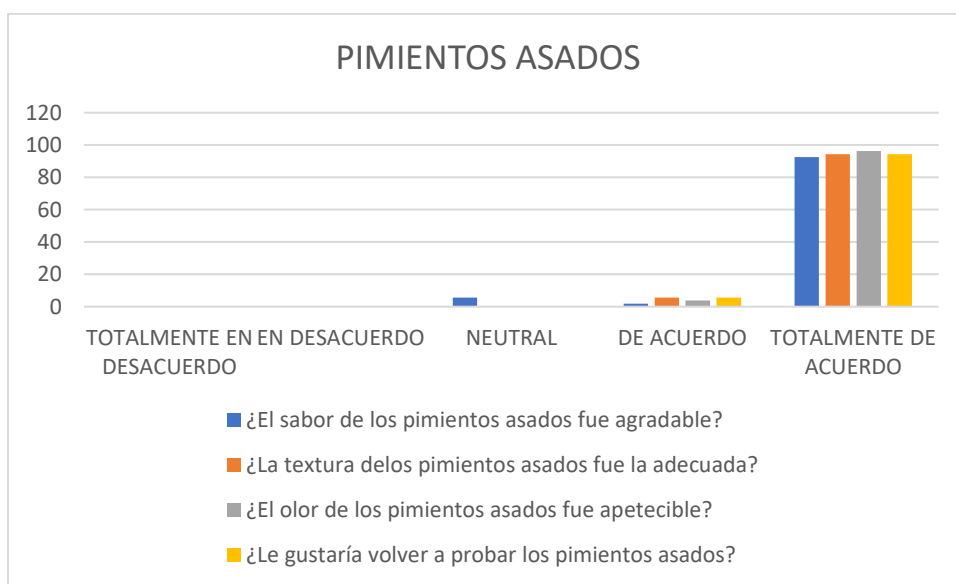
**Figura 67.** *Aceptación de arroz blanco*



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz blanco es una de las guarniciones más deseadas y apetecidas por parte de los comensales en la cultura ecuatoriana, sin duda es idea que se debe implementar para garantizar la satisfacción de los beneficiarios principales, los mismos que manifestaron en su totalidad que están completamente de acuerdo con el sabor, olor y textura adecuada que presenta el alimento, de igual forma expresan que les gustaría volver a probar.

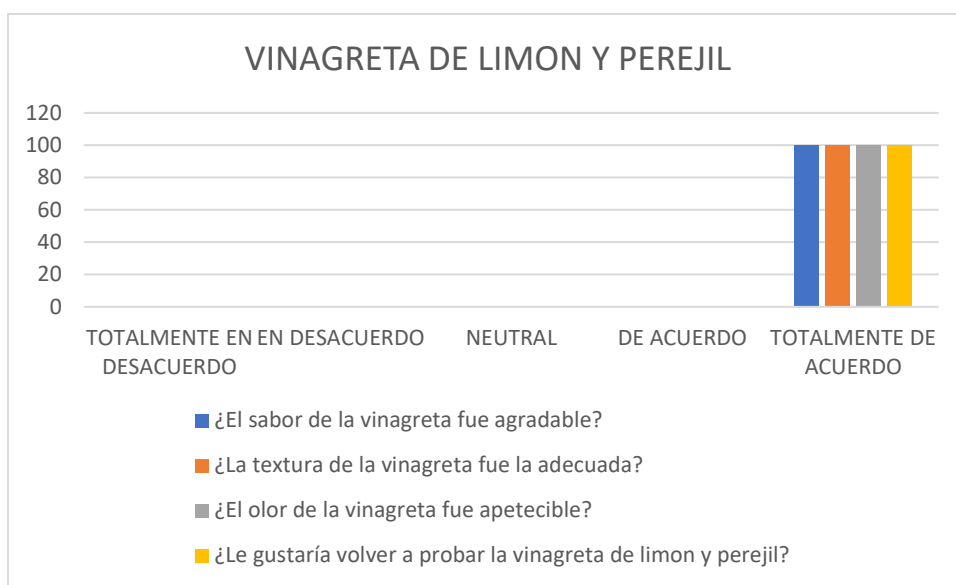
**Figura 68.** *Aceptación de pimientos asados*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 68, se representan los resultados que se obtuvieron después de realizar la encuesta de satisfacción para la guarnición de pimientos asados, dichos resultados fueron los siguientes: el 96,22 % de personas dicen que el olor es agradable, mientras que para el 94,33% concuerdan con la textura adecuada del producto y su deseo de que se incorpore al menú propuesto, por esta razón es factible esta idea.

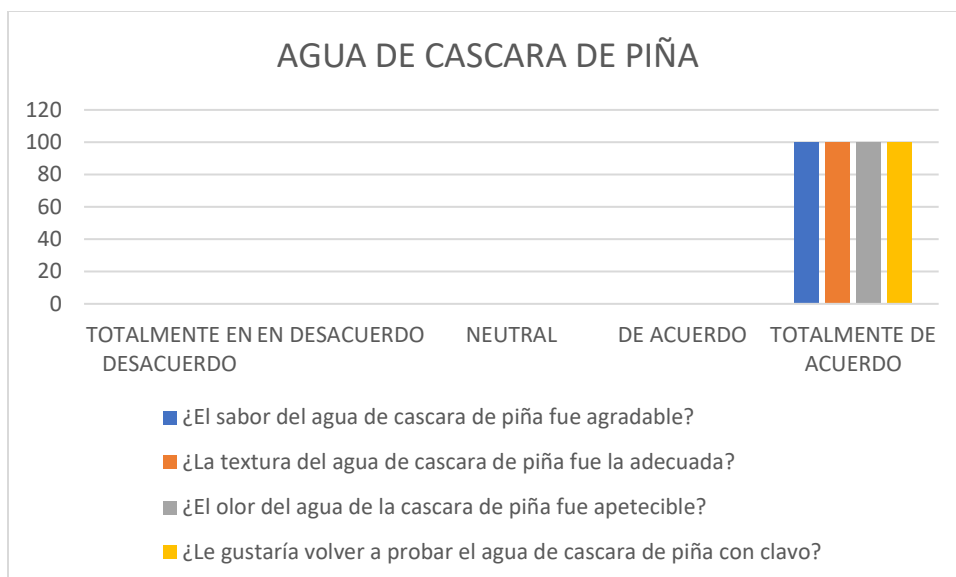
**Figura 69.** *Aceptación de vinagreta de limón y perejil*



**Fuente:** Elaboración Propia

Los resultados que se obtuvieron después de realizar la encuesta de satisfacción hacia los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, en relación a la propuesta de implementar una vinagreta de limón y perejil como parte de su dieta diaria fueron los siguientes: que el total de los beneficiarios que fueron cuestionados aprobaron tanto el sabor como la textura y olor del producto, por ello también están en pleno acuerdo en implementar esta preparación.

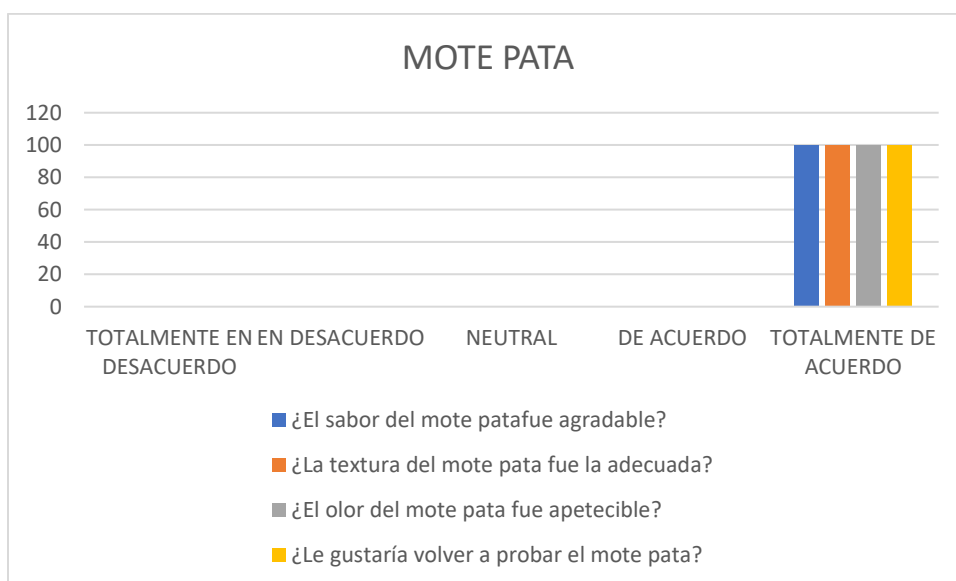
**Figura 70.** *Aceptación de agua de cáscara de piña*



**Fuente:** Elaboración Propia

El agua de cáscara de piña es una idea de bebida que se ha ido popularizando en los últimos tiempos, además de ser saludable es natural por ello es perfecta para ponerla dentro de un menú nutricional, esta idea tiene gran aprobación por parte de los encuestados como se puede visualizar en la gráfica el 100% de personas están completamente de acuerdo con colocar esta bebida dentro del menú cíclico, así como con sus características organolépticas.

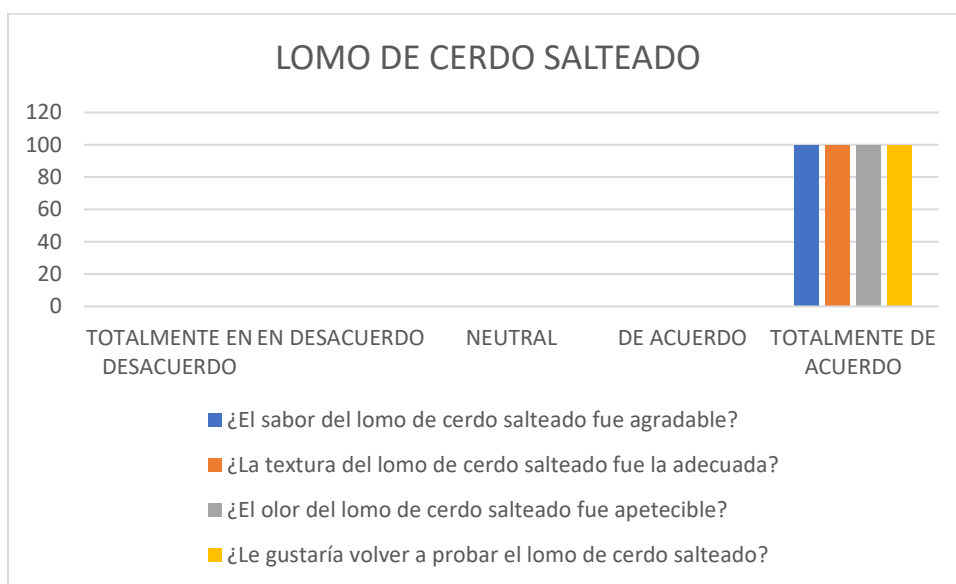
**Figura 71.** *Aceptación de mote pata*



**Fuente:** Elaboración Propia

El mote pata es una sopa tradicional de la ciudad de Cuenca es reconocido por su excelente sabor y aporte nutricional, por ello es que se la tomó en cuenta para la propuesta de menú cíclico en donde el nivel de aceptación por parte de los niños y jóvenes es alto, la totalidad de los encuestados supo manifestar que estarán totalmente de acuerdo con que se implemente esta preparación en la dieta diaria y a su vez les parece adecuada la textura, sabor y olor del producto.

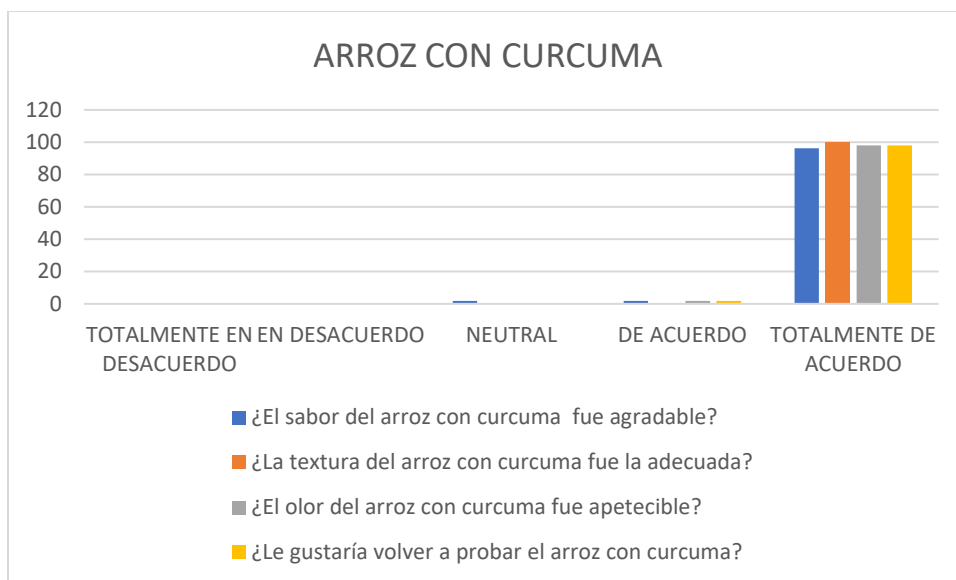
**Figura 72.** *Aceptación de lomo de cerdo salteado*



**Fuente:** Elaboración Propia

El lomo salteado de cerdo sin duda es una de las mejores preparaciones de proteína y los niños y jóvenes del Hogar Miguel León también tienen esa perspectiva que se puede evidenciar en los resultados de la figura 72, en la misma que el 100% de personas aceptan que esta preparación tiene un sabor agradable, una excelente textura y sobre todo un olor apetecible que promueve las ganas de consumirlo, y a su vez aprueban que sea parte del menú.

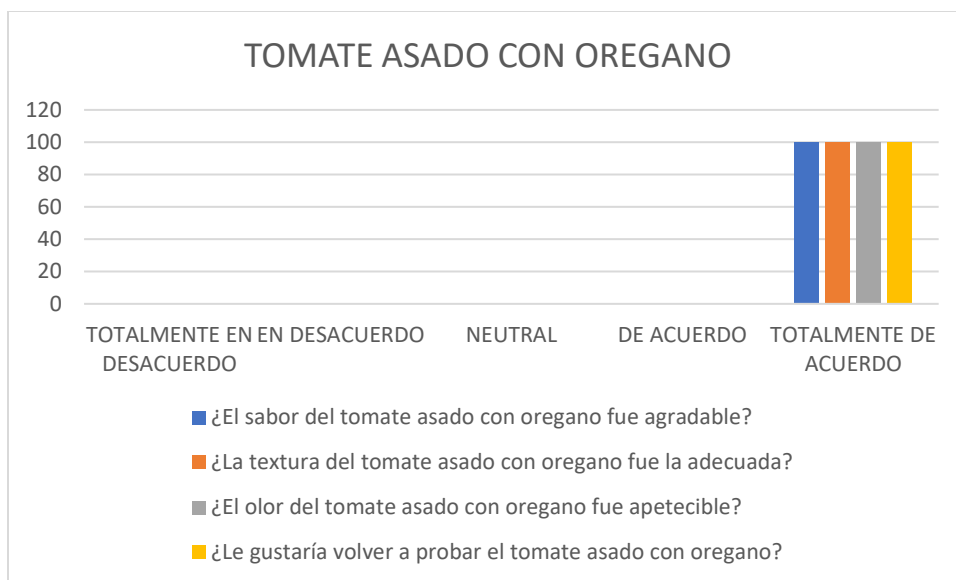
**Figura 73.** *Aceptación de arroz con cúrcuma*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 73, se evidencia la grafica de los resultados arrojados por la encuesta de satisfacción para la guarnición del arroz con cúrcuma, el mismo que tiene un color característico que llama la atención de los comensales, los mismos que se manifestaron a través de sus respuestas, en donde el 100% está completamente de acuerdo con la textura presentada, mientras que el 98,11% dice que el olor es adecuado y sobre todo le encantaría volver a consumir dicha preparación.

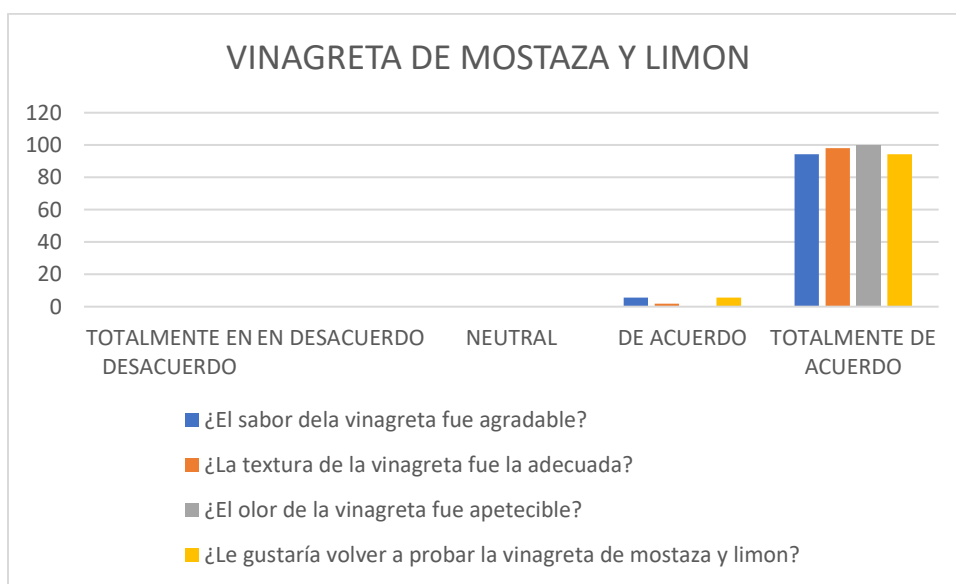
**Figura 74.** *Aceptación de tomate asado*



**Fuente:** Elaboración Propia

Como idea de ensalada para el menú diario se presento a los niños y jóvenes del Hogar Miguel León la propuesta de tomate asado con un toque de orégano, en donde se obtuvo resultados muy favorables ya que el 100% de ellos expresa que la preparación tiene un sabor agradable, textura adecuada, y olor apetecible, estos factores inciden en que estén contentos con esta idea de ensalada para ser consumida diariamente.

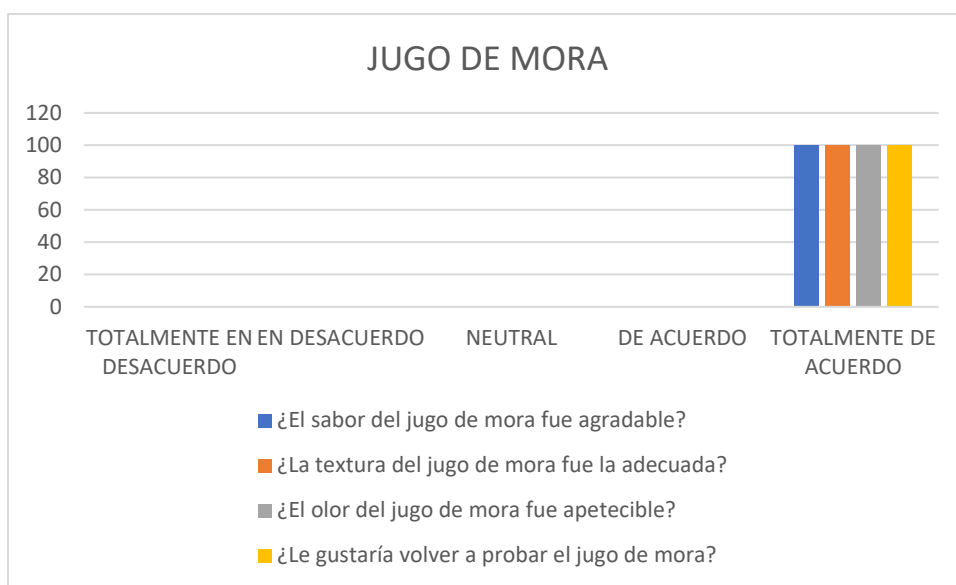
**Figura 75.** Aceptación de vinagreta de mostaza y limón



**Fuente:** Elaboración Propia

En la propuesta de vinagreta de mostaza y limón se evidencia que no tuvo unanimidad por parte de los encuestados como acontecía en los casos anteriores, tal vez sea por el sabor de la mostaza, los resultados principales de aceptación fueron: el 100% de personas están conformes con el olor presentado, mientras que el 98,11% dice que la textura es la adecuada, y a su vez el 94,33% le parece un sabor apetecible y estarán gustosos de volver a probar

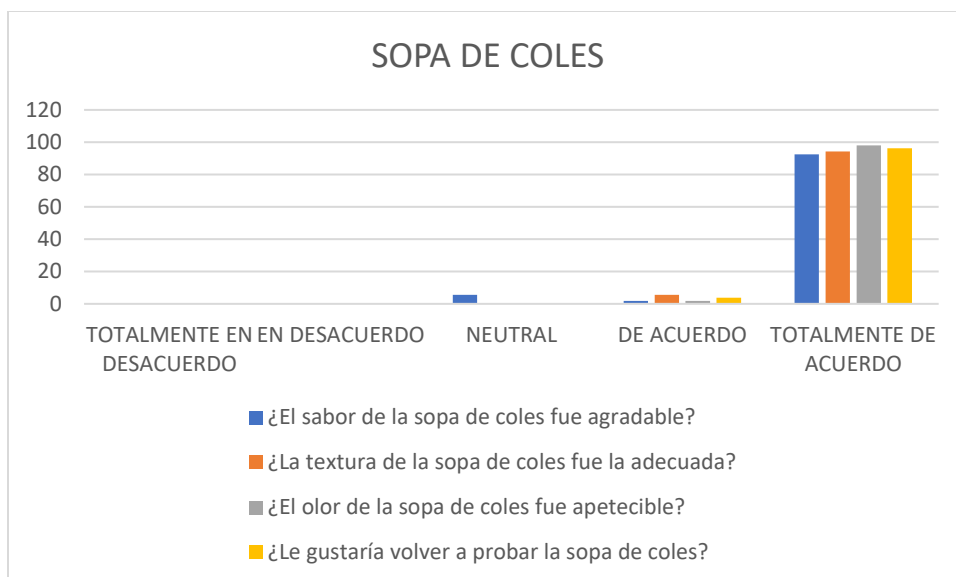
**Figura 76.** *Aceptación de jugo de mora*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 76, se presentan los resultados obtenidos una vez que se realizó la encuesta de calidad y satisfacción a los niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León, en donde los infantes respondieron con unanimidad y de manera positiva sobre las características organolépticas que presenta el jugo de mora como bebida para acompañar el menú, por ello es indispensable que se lo ofrezca a los comensales.

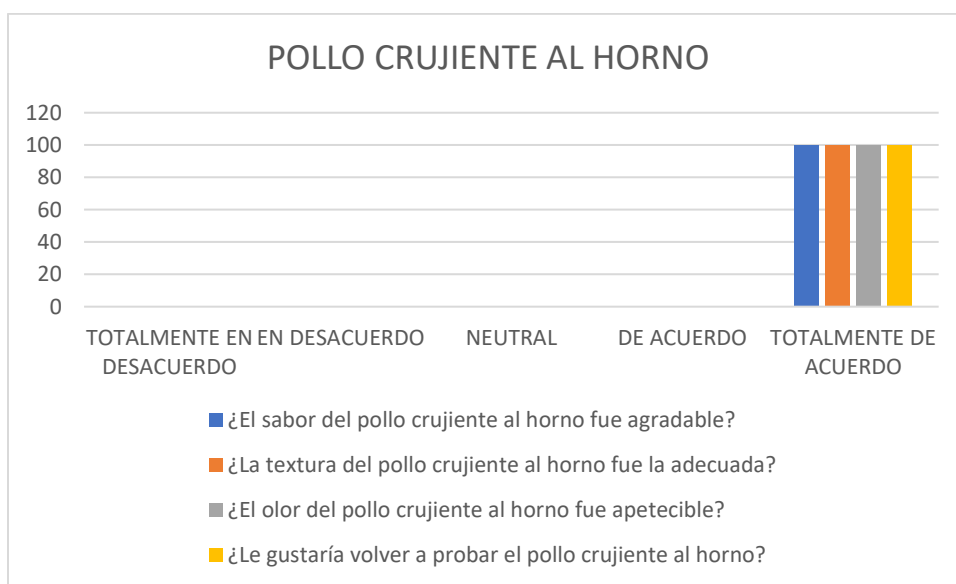
**Figura 77.** *Aceptación de sopa de coles*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una propuesta de entrada que pueda colocarse en el menú cíclico es la sopa de coles conocida principalmente por su gran aporte nutricional, la figura 77 muestra mediante graficas los resultados más importantes que son: el olor es la característica que más coinciden que es perfecta con el 98,11%, además el 96,22% afirma que estarían gustosos de encontrar esta sopa dentro de su alimentación diaria, para finalizar el 94,33% expresa su conformidad con la textura.

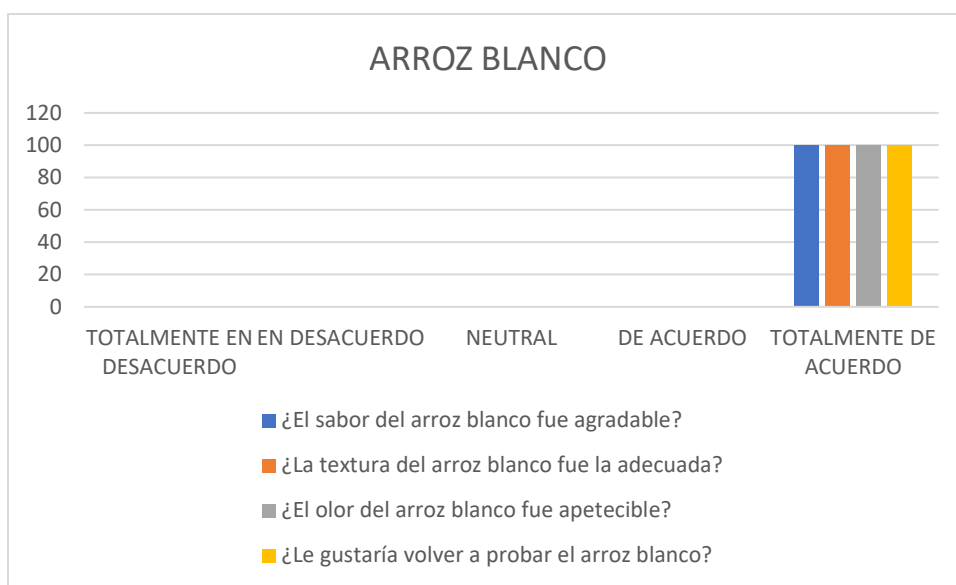
**Figura 78.** *Aceptación de pollo crujiente*



**Fuente:** Elaboración Propia

Como se evidencia en los resultados presentados por la grafica de satisfacción hacia la preparación de pollo crujiente y horneado es una de las proteínas con mayor aceptación de parte de los beneficiarios del Hogar Miguel León, en donde el 100% de cuestionados manifestaron que estarán totalmente de acuerdo en que se prepare esta proteína para el menú diario, y también perciben que las características organolépticas del alimento son las correctas.

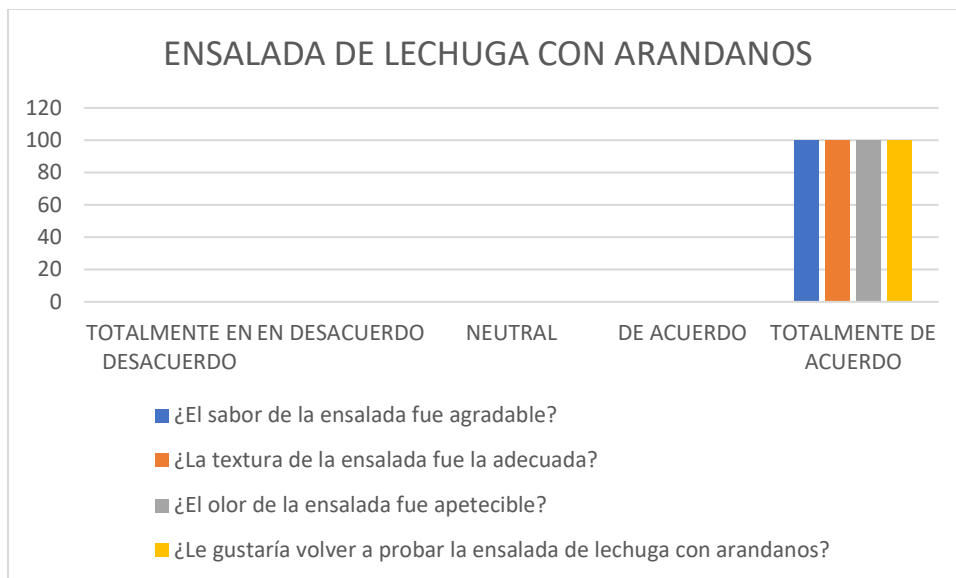
**Figura 79.** Aceptación de arroz blanco



**Fuente:** Elaboración Propia

Sin lugar a duda el arroz blanco es una de las principales guarniciones que posee una elevada aceptación, como se evidencia en casos anteriores el arroz obtiene el 100% de respuestas favorables hacia su sabor agradable, textura adecuada y olor apetecible, pero la respuesta con mayor validez es que siempre estarán en pleno acuerdo con la idea de implementar esta guarnición como acompañamiento dentro de los menús.

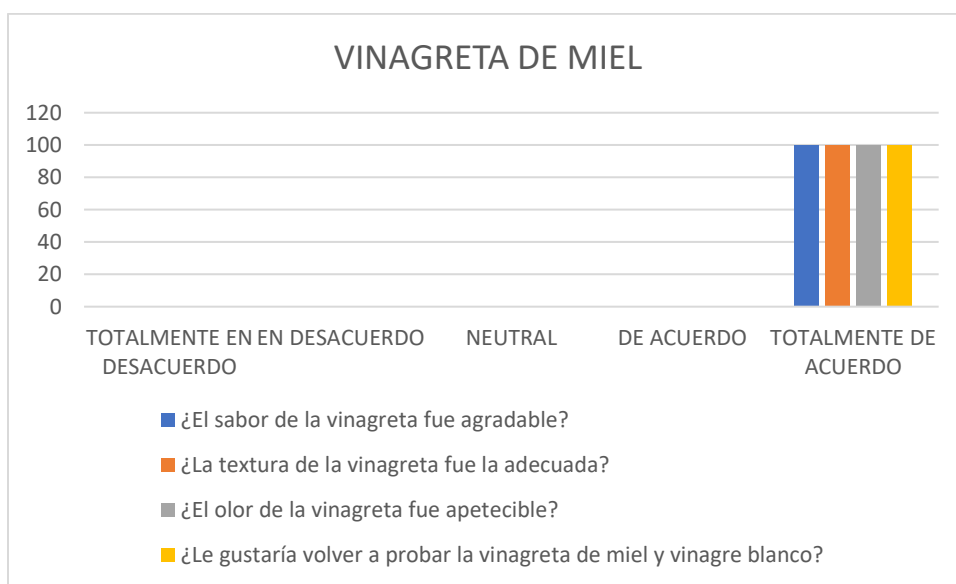
**Figura 80.** Aceptación de ensalada de lechuga con arándanos



**Fuente:** Elaboración Propia

El nivel de aceptación por parte de niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León hacia el consumo de una ensalada de lechuga con arándanos es sumamente positivo, a pesar de no ser una preparación tradicional la totalidad de los encuestados supo manifestar que estarán orgullosos con probar dicha preparación dentro de la propuesta de guía alimentaria, también les encantó su sabor, olor y textura.

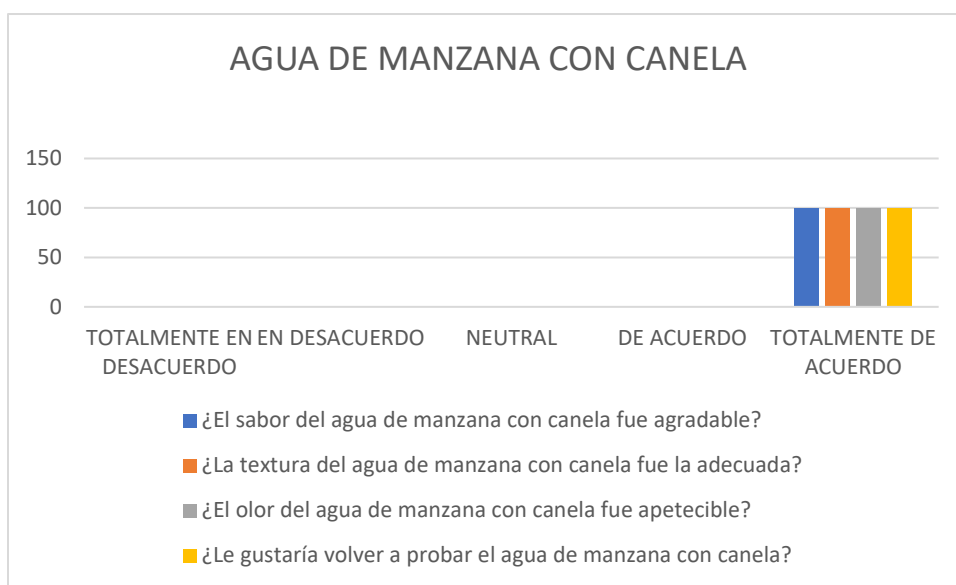
**Figura 81.** *Aceptación de vinagreta de miel*



**Fuente:** Elaboración Propia

El acompañamiento ideal para una ensalada fresca sin duda es una vinagreta, por ello se pretende medir la factibilidad y satisfacción de ofrecer una vinagreta de miel, los niños y jóvenes que habitan el Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca, supieron manifestar su total conformidad con esta propuesta, porque el 100% afirmó que una vez que probó la vinagreta le encantó su sabor, olor y textura.

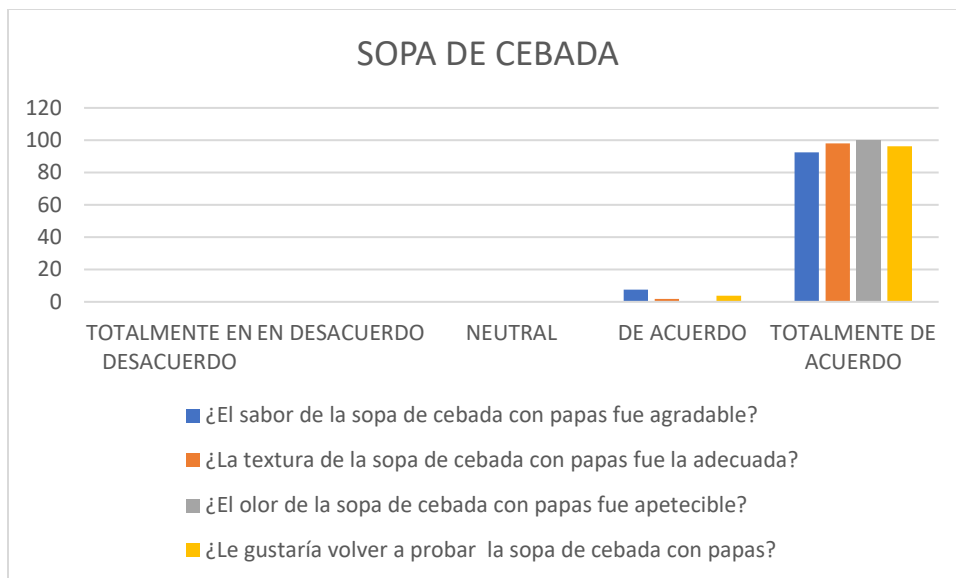
**Figura 82.** *Aceptación de agua de manzana con canela*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para medir la aceptación que tendrá la bebida refrescante de manzana con canela, fue indispensable aplicar una encuesta de calidad y satisfacción la misma que tiene como resultado que el 100% de las personas encuestadas dentro del Hogar Miguel León están completamente de acuerdo con el sabor, textura y olor al momento de ser presentada la preparación para su degustación y a su vez les fascinaría volver a probarla.

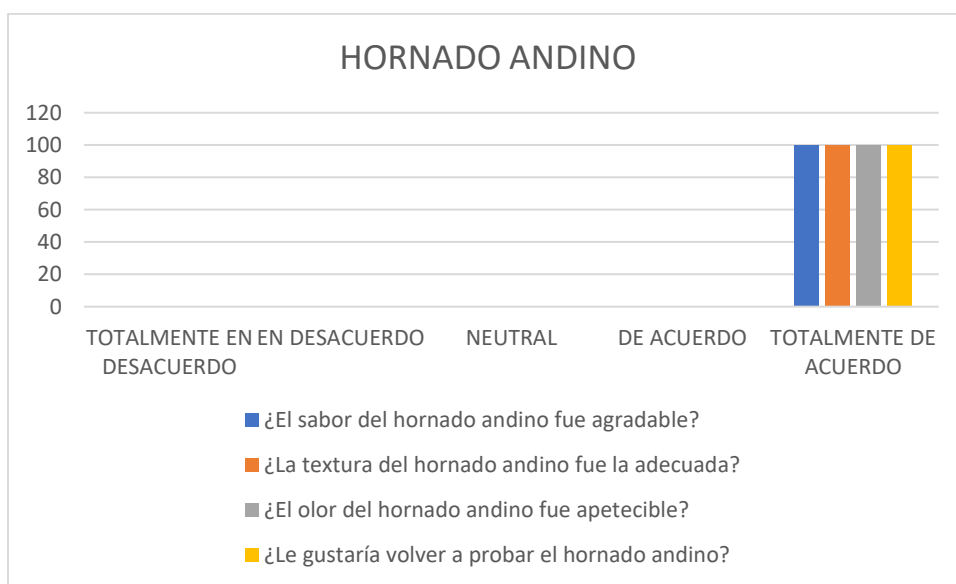
**Figura 83.** *Aceptación de sopa de cebada*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para la propuesta del menú cíclico se consideró como alternativa de entrada una sopa de cebada conocida por su sabor tradicional a nivel nacional, y dentro del Hogar Miguel León también obtuvo una aceptación alta, porque el 100% expresó que les parece un olor apetecible el que emana la preparación, mientras que 98,11% también están de acuerdo con la textura presentada de la sopa en la degustación.

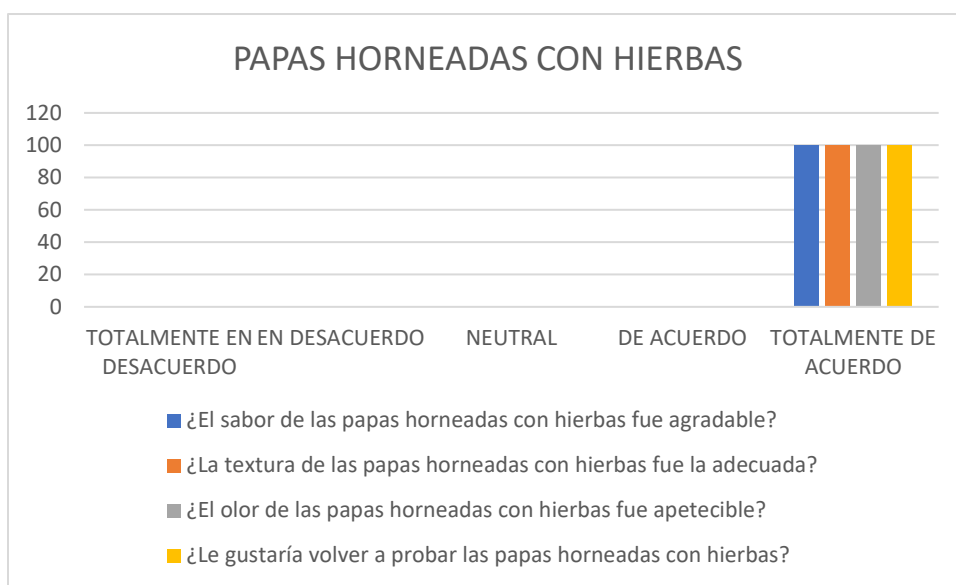
**Figura 84.** *Aceptación de hornado*



**Fuente:** Elaboración Propia

El hornado es uno de los principales platos de la gastronomía ecuatoriana, que destaca por su tradición y variedad de sabores, existen diferentes preparaciones a lo largo del país, pero sin duda todas son deliciosas, es por ello que dentro del Hogar Miguel León las respuestas hacia este plato fueron las mejores, es decir el 100% de los encuestados manifiesta que es un producto que lo consumiría con frecuencia debido a sus características organolépticas.

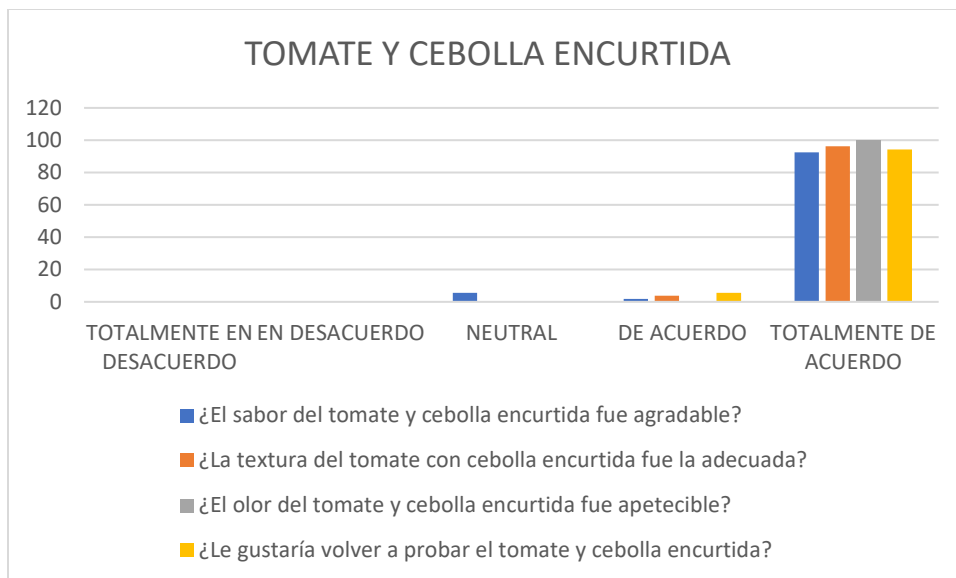
**Figura 85.** *Papas horneadas con hierbas*



**Fuente:** Elaboración Propia

Las papas horneadas con distintas hierbas sin lugar a duda son el acompañamiento ideal del hornado, por ello esta idea tiene que ser sometido a una encuesta de satisfacción para conocer como impactaría en la alimentación diaria de niños y jóvenes los mismos que expresan en su totalidad que se encontraran completamente de acuerdo con la implementación de esta guarnición, también les encantó el sabor, olor y textura de la misma.

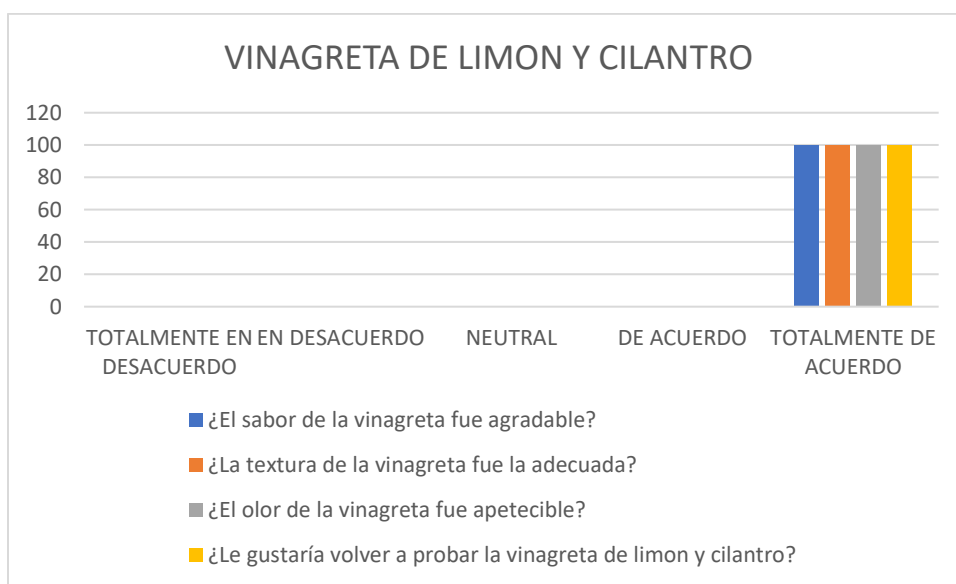
**Figura 86.** *Aceptación de tomate y cebolla encurtida*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 86, se evidencia los resultados obtenidos para la implementación de un encurtido compuesto de cebolla y tomate dentro del menú diario como propuesta de ensalada, entre la información mas relevante se tiene: que la totalidad de los encuestados una vez que degustaron la preparación les gustó su olor, para el 96, 22% la textura es la adecuada, mientras que el 94, 33% tendría ganas de volver a probar la preparación.

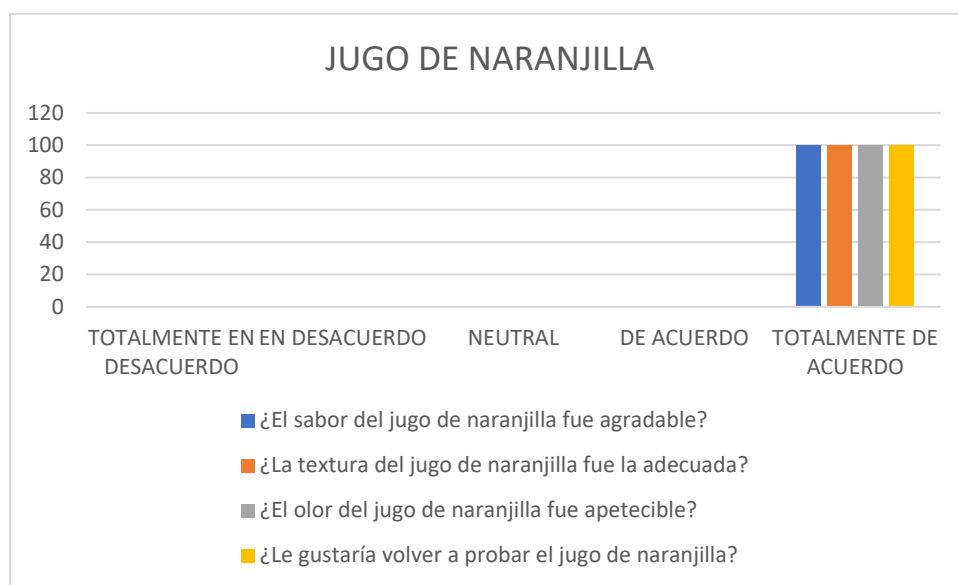
**Figura 87.** *Vinagreta de limón y cilantro*



**Fuente:** Elaboración Propia

La vinagreta es una parte esencial dentro de un menú porque realza los sabores de las ensaladas que no son de mucho agrado para los niños y jóvenes, por ello se pretende implementar una vinagreta de limón y cilantro la misma que fue probada y otorgo como resultados principales: que el 100% está completamente de acuerdo en ítems como el olor, sabor y textura adecuada del producto.

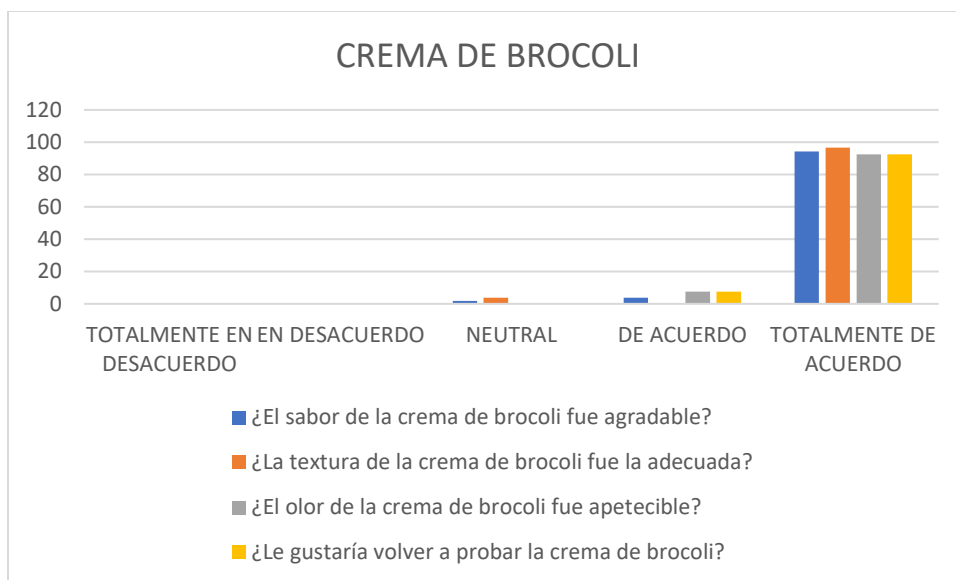
**Figura 88.** *Aceptación de jugo de naranjilla*



**Fuente:** Elaboración Propia

El jugo de naranjilla al igual que la mayoría de bebidas del menú cíclico tiene un porcentaje elevado de aceptación y de manera unánime los beneficiarios del Hogar Miguel León ubicado en Cuenca aceptan el producto en cuanto a su textura, sabor y olor dichas características son las adecuadas y por consiguiente también tienen las ganas de que esta bebida se encuentre dentro de su alimentación diaria.

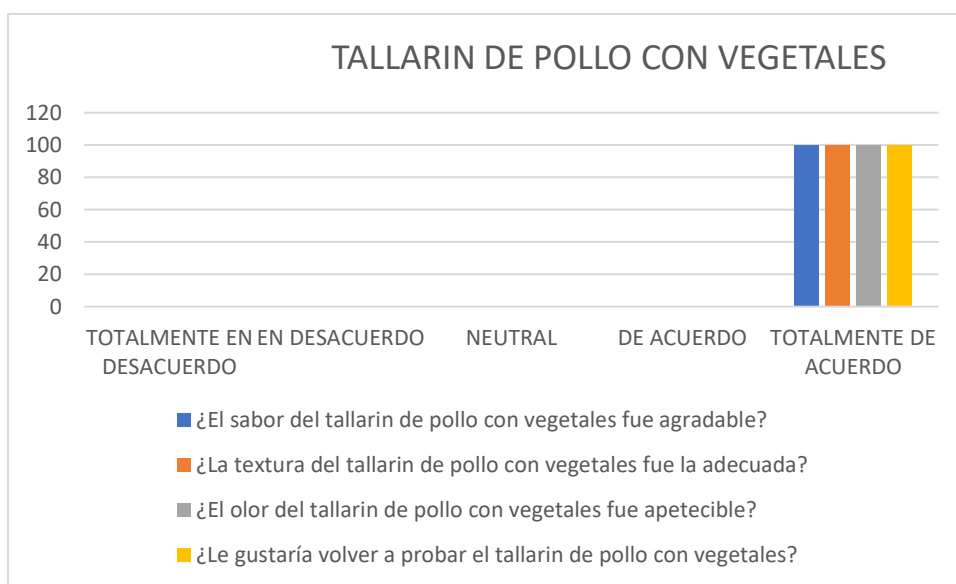
**Figura 89.** *Aceptación de crema de brócoli*



**Fuente:** Elaboración Propia

La crema de brócoli es reconocida por su excelente aporte nutricional en la dieta de niños y jóvenes, por ello se ve factible implementarla dentro del menú, pero también se debe medir la aceptación que tendrá, para saber este dato se aplicó una encuesta la misma que arrojó datos relevantes como: el 96,66% percibe como adecuada la textura del plato, a su vez el 94,33% expresa que tiene conformidad con el sabor de la preparación.

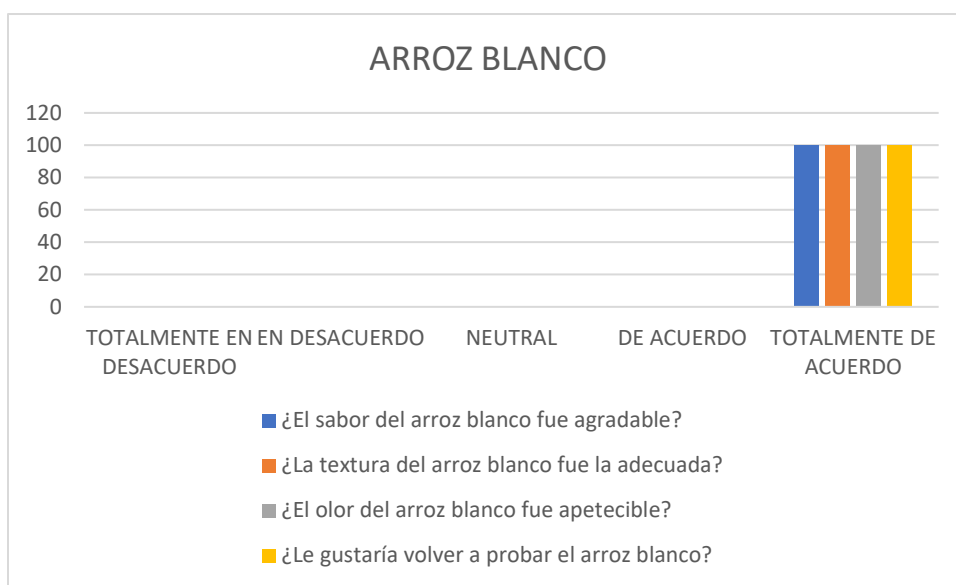
**Figura 90.** Aceptación de tallarín de pollo con vegetales



**Fuente:** Elaboración Propia

El plato de tallarín con pollo es tradicional dentro de la gastronomía ecuatoriana, se caracteriza por tener un olor y sabor cautivador, por ello los niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León brindan un total apoyo y confianza a que se prepare el alimento para ofertarlo diariamente, y también están completamente de acuerdo que este plato fuerte tiene un correcto olor, sabor y textura.

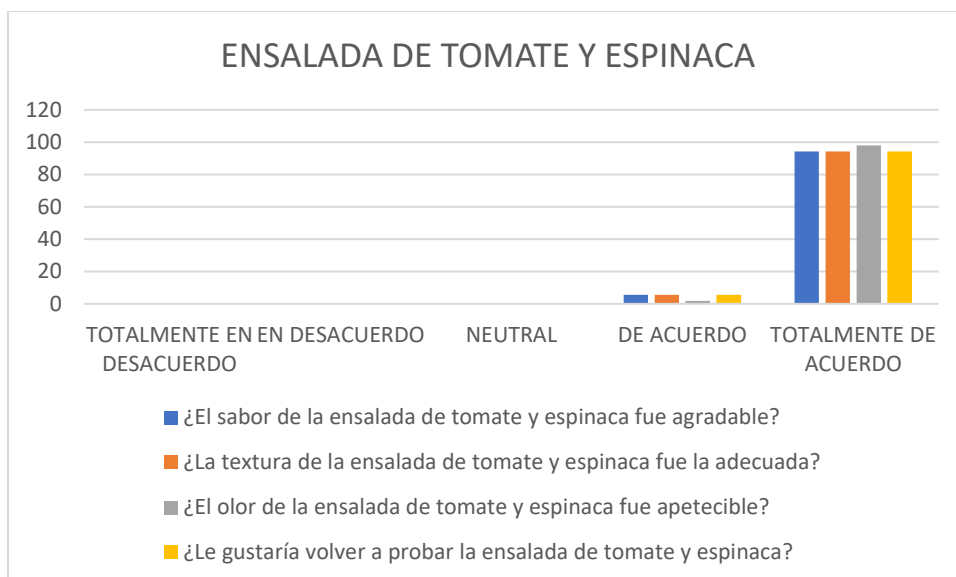
**Figura 91.** Aceptación de arroz blanco



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz blanco es una de las principales guarniciones que prefieren los ecuatorianos, por ello la mayoría de comidas las acompañan con este carbohidrato, sin duda los niños y jóvenes del Hogar Miguel León no son exentos de esta realidad, por ello los resultados que arrojó la encuesta una vez aplicada para conocer la satisfacción fueron contundentes, el 100% de los encuestados afirman que les encantaría como opción dentro del menú.

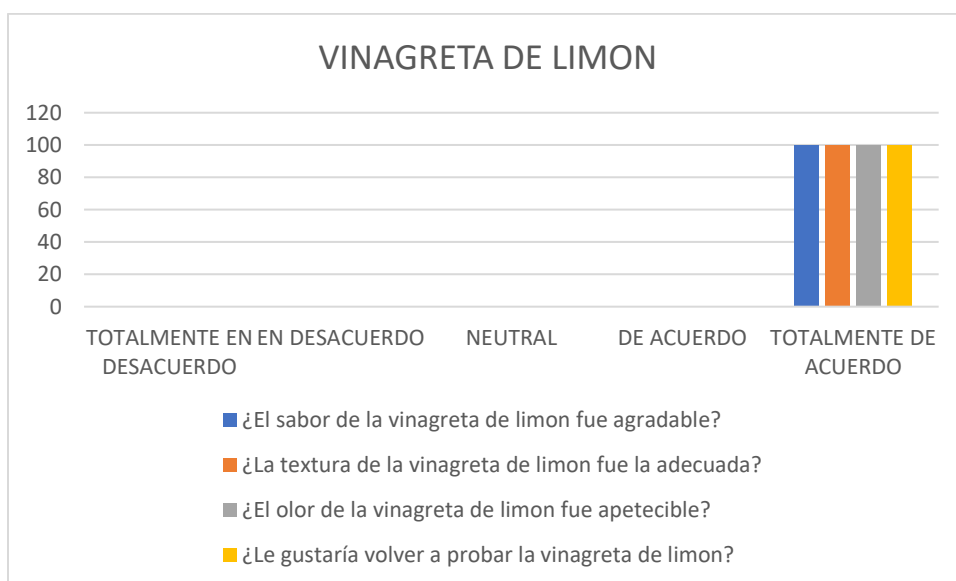
**Figura 92.** Aceptación de ensalada de tomate y espinaca



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 92, se establece y presenta la grafica de valores sobre la aceptación de proponer la idea de ensalada de tomate y espinaca como alternativa de ensalada dentro del menú, en donde el 98,11% está totalmente de acuerdo con el olor apetecible de la preparación, mientras que el 94,33% hacen alusión a un agradable sabor, adecuada textura y sobre todo que les gustaría volver a degustar la preparación.

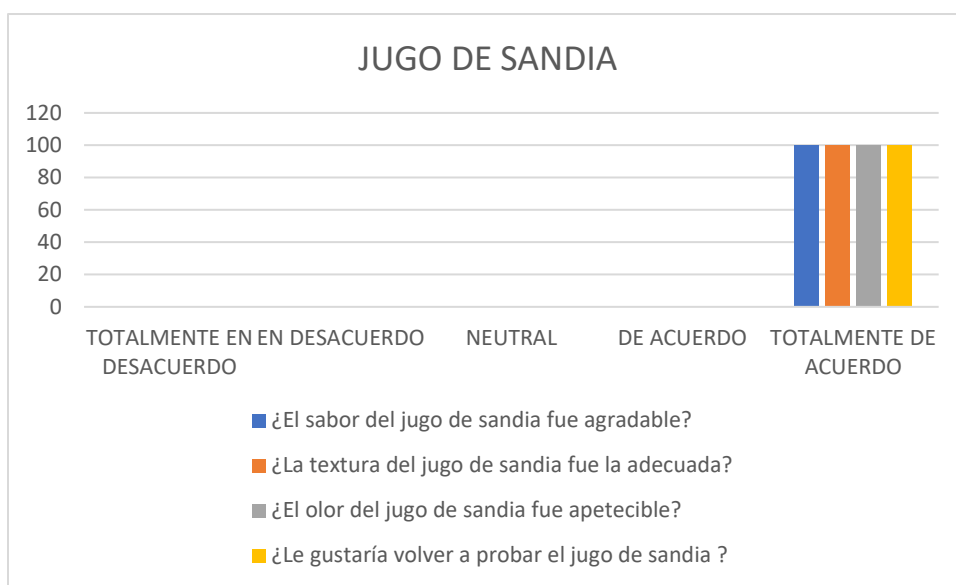
**Figura 93.** *Aceptación de vinagreta de limón*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 93, se tienen los resultados obtenidos una vez que se aplicó la encuesta a los niños y jóvenes que se alojan en el Hogar Miguel León, dichos resultados fueron los siguientes: del total de los encuestados el 100% de los mismos brindaron una respuesta favorable o positiva sobre las características organolépticas de los alimentos y preparaciones, esto conlleva a la idea de que están de acuerdo con su consumo.

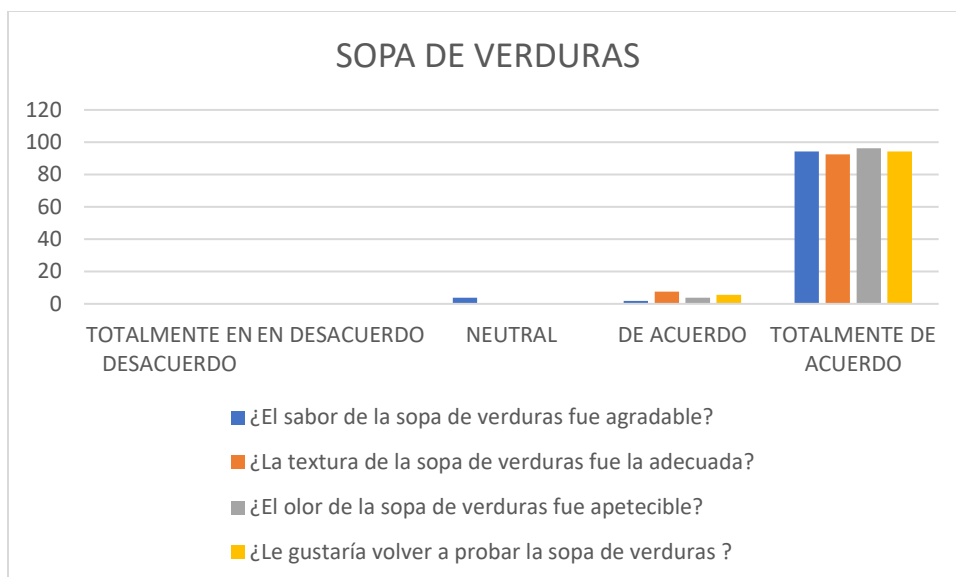
**Figura 94.** *Aceptación de jugo de sandía*



**Fuente:** Elaboración Propia

La sandía es una de las frutas con mejor sabor y consumo, es por ello que la opción de elaborar una bebida a partir de ella es factible, sin embargo para afirmar esta consigna es necesario implementar el cuestionario de satisfacción, el mismo que arroja como dato que el 100% de los infantes están completamente de acuerdo con que sea una bebida ofertada en el menú, así mismo que las características sensoriales son adecuadas.

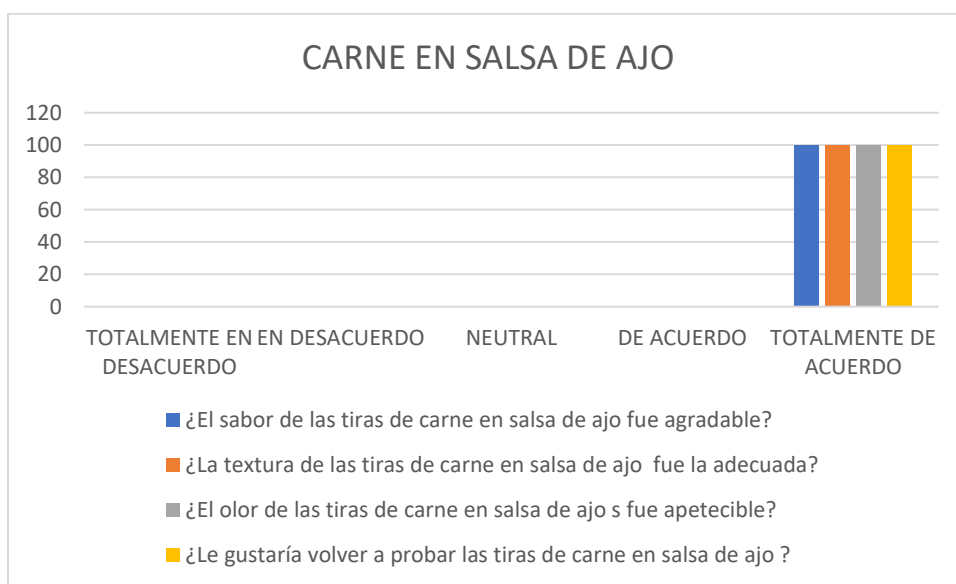
**Figura 95.** *Aceptación de sopa de verduras*



**Fuente:** Elaboración Propia

La sopa de verduras es una fuente natural de nutrientes necesarios para el desarrollo de los niños y jóvenes, por ello se plantea como opción de entrada dentro de un menú diario para ello es necesario conocer los datos obtenidos que son: el 96,22% de personas están conformes con el olor presentado por el alimento, a su vez que el porcentaje de 94,33% hace referencia a un buen sabor y la aceptación de la preparación.

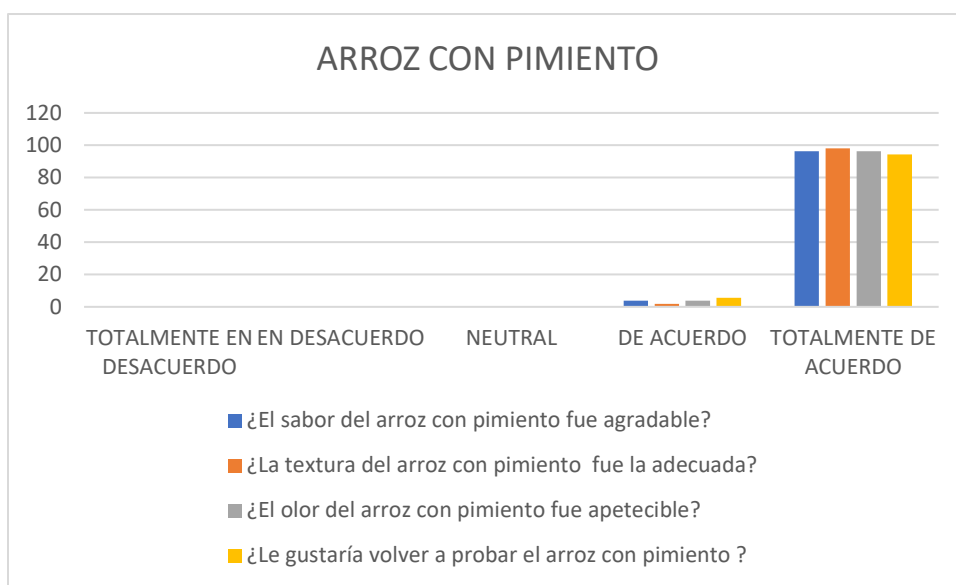
**Figura 96.** *Aceptación de carne en salsa de ajo*



**Fuente:** Elaboración Propia

Proponer tiras de carne en salsa de ajo es una idea innovadora y a su vez poco conocida, que aporta nutricionalmente y sobre todo tiene un buen sabor, olor y textura, por ello el 100% de encuestados coinciden que este factor es adecuado, por ello es indispensable que esta preparación se oferte como alternativa de plato fuerte para el deleite y consumo de niños y jóvenes del Hogar Miguel León.

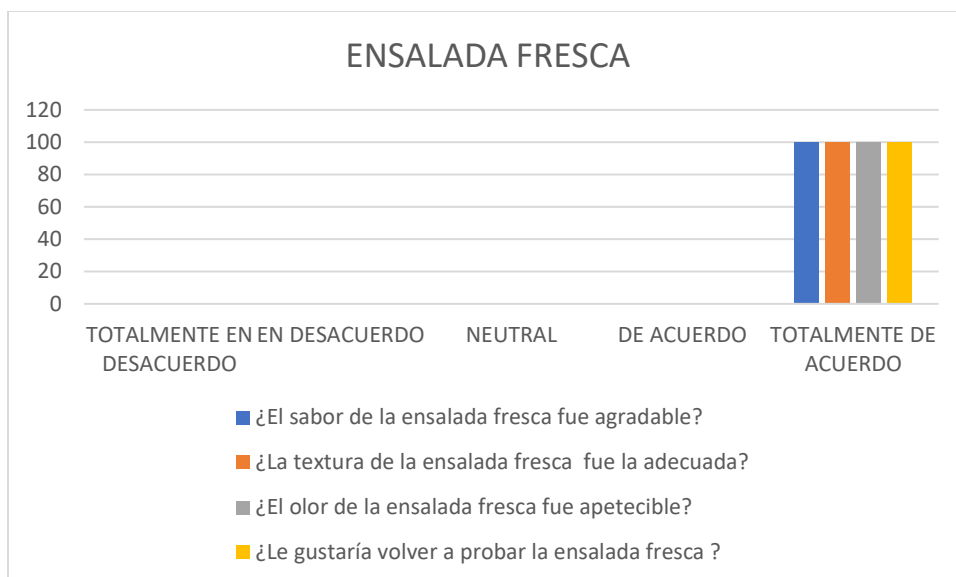
**Figura 97.** Aceptación de arroz con pimienta



**Fuente:** Elaboración Propia

Una perfecta guarnición para acompañar dichas tiras de carne antes mencionadas, es un arroz con pimientos, que es de fácil preparación y con gran aceptación de los comensales por ejemplo dentro de la casa Hogar Miguel León, con el 98,11% de los encuestados afirman que coinciden con que la textura es adecuada, mientras que el olor y textura de la preparación obtuvieron el 96,22% de aceptación.

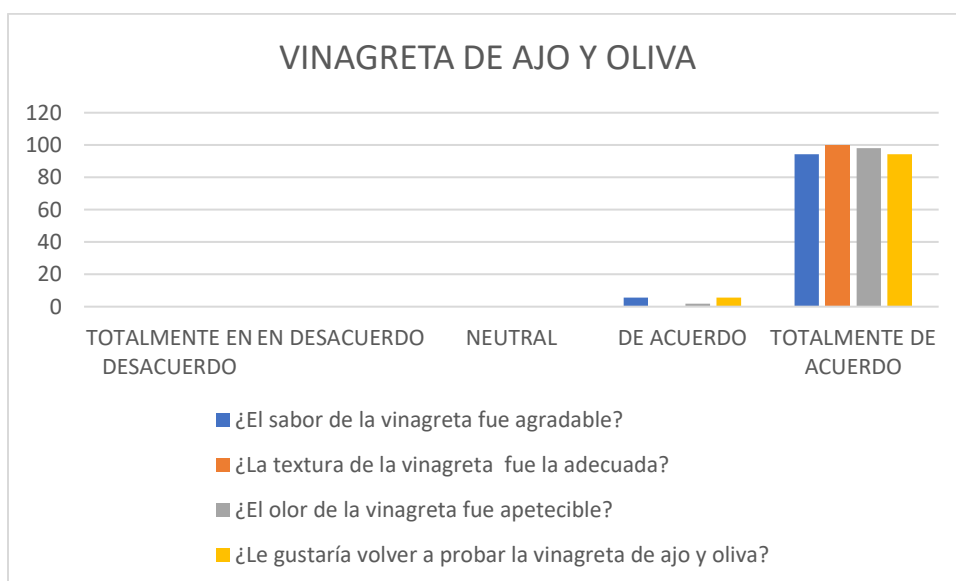
**Figura 98.** Aceptación de ensalada fresca



**Fuente:** Elaboración Propia

Es llamativo como las ensaladas a lo largo de la planificación de este menú se han llevado el protagonismo de aceptación, por ejemplo la ensalada fresca de vegetales es unánime en sus respuestas de conformidad con su sabor agradable, olor apetecible y textura, además que todos los niños y jóvenes muestran su postura de querer que se implemente este tipo de ensalada para su consumo diario.

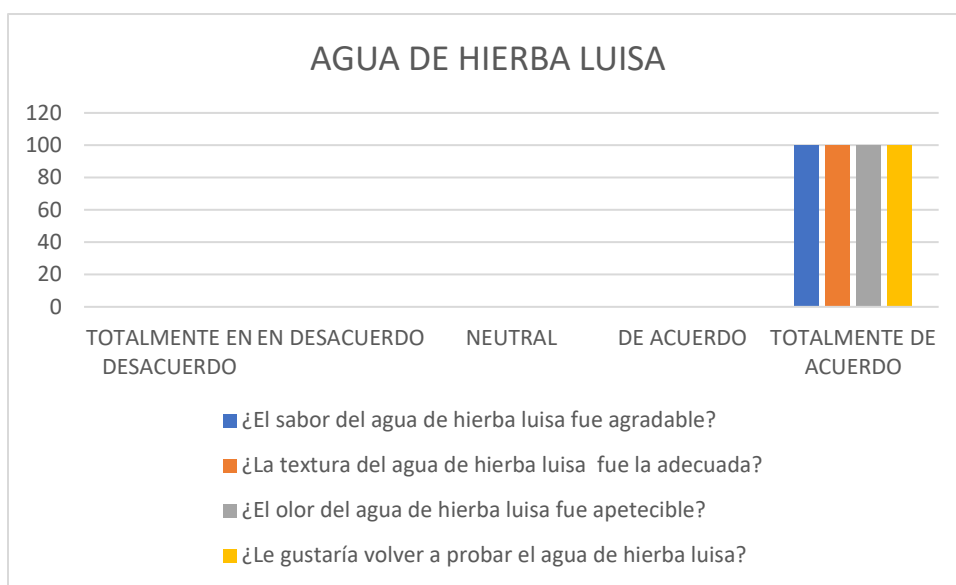
**Figura 99.** *Aceptación de vinagreta de ajo y oliva*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para acompañar la propuesta de ensalada fresca mencionada con anterioridad se plantea una vinagreta compuesta de ingredientes como ajo y aceite de oliva, cuyo nivel de aceptación es alto porque el 100% están de acuerdo con su textura presentada, mientras que un porcentaje de 98,11% manifestaron que el olor es la principal característica de esta vinagreta para ser apetecible, como consecuencia se elige el plato para el menú.

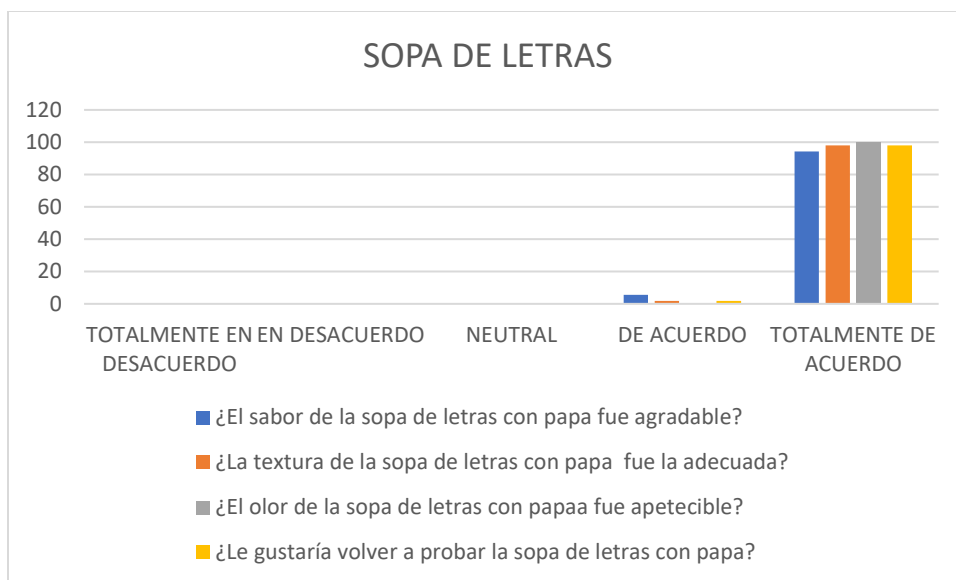
**Figura 100.** Aceptación de agua de hierba luisa



**Fuente:** Elaboración Propia

Beber agua de hierba luisa es sumamente refrescante, nutritivo y medicinal debido a sus propiedades, ahora si bien es deliciosa está bebida hay que medir la satisfacción de los beneficiarios con el producto, en donde la totalidad de encuestados afirman que no les parece nada incomodo la textura, sabor y olor de la bebida, como consecuencia de ello es factible prepararla como una buena alternativa.

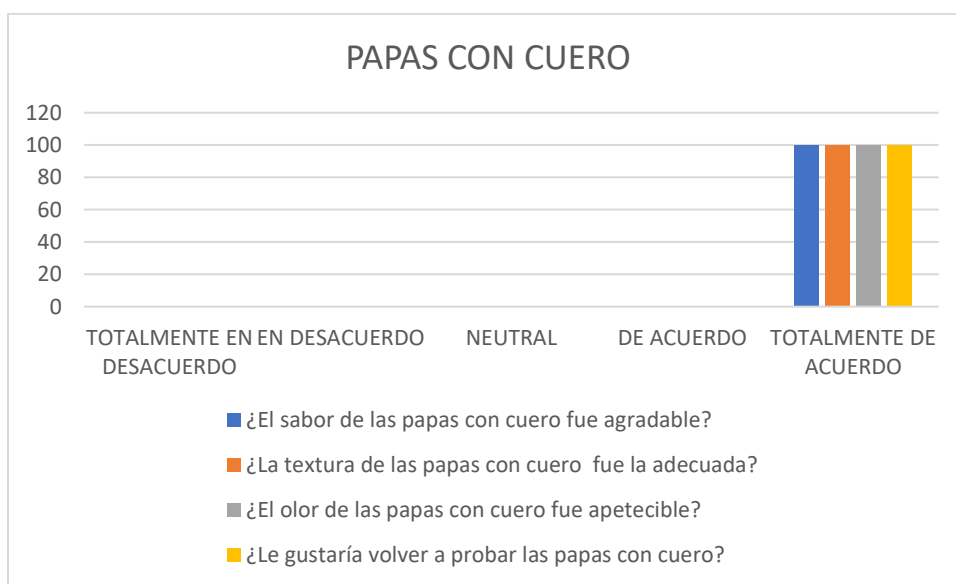
**Figura 101.** Aceptación de sopa de letras



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 101, se evidencia los resultados conforme al cuestionario propuesto con la finalidad de conocer la aceptabilidad de las preparaciones en este caso puntual de la sopa de letras, la misma que obtuvo como resultados determinantes que para todos los cuestionados el olor es apetecible, también para el 98,11% están conformes con la textura y propuesta de implementación de este plato en el menú cíclico.

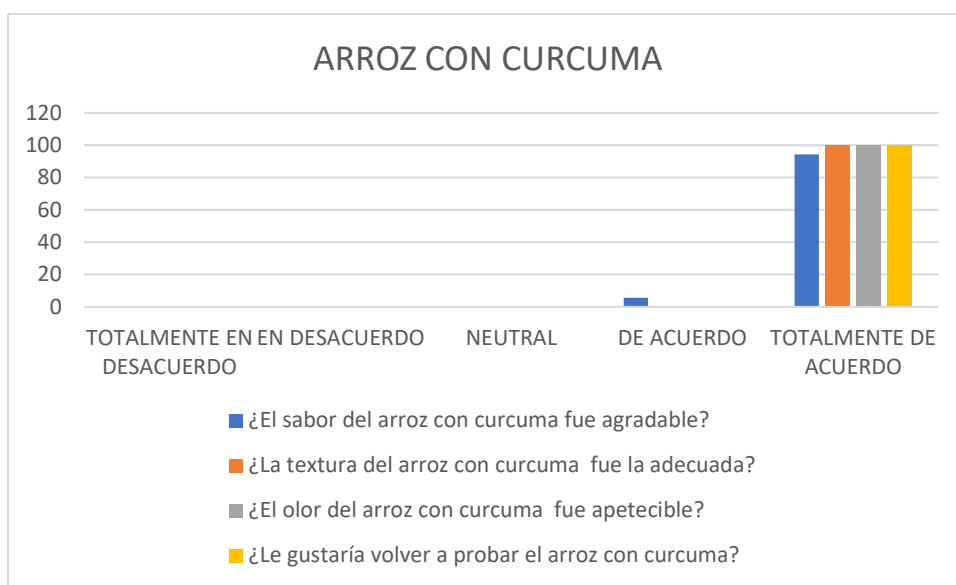
**Figura 102.** *Aceptación de papas con cuero*



**Fuente:** Elaboración Propia

Las papas con cuero son un plato tradicional y con gran popularidad dentro de las familias ecuatorianas, en donde se utilizan ingredientes como el cuero y maní, esto no es una realidad ajena a los niños y jóvenes del Hogar Miguel León de la ciudad de Cuenca, por ello se evidencia que el 100% de ellos eligen como opción con la cual están completamente de acuerdo a los ítems sobre las características sensoriales y la posibilidad de que se prepare dentro del menú diario.

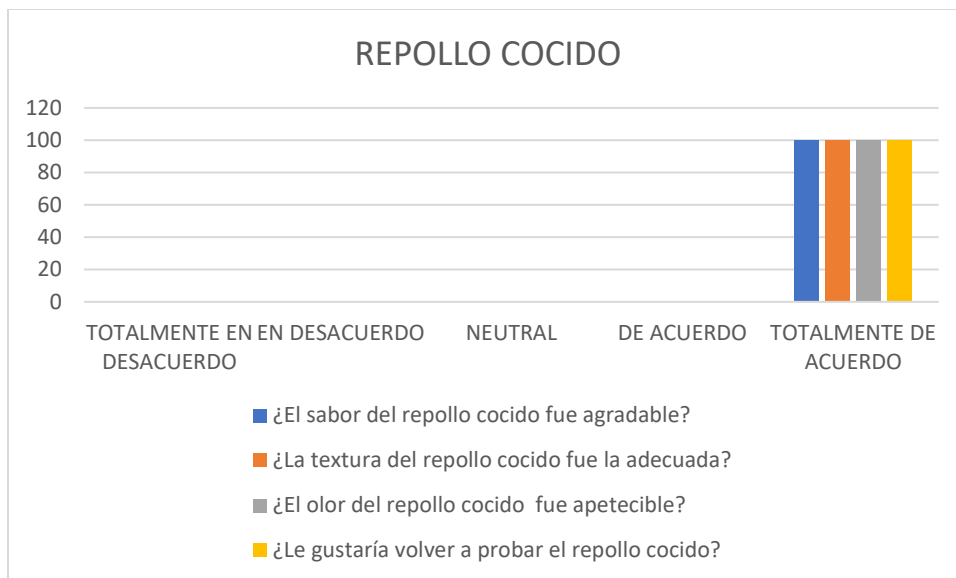
**Figura 103.** *Aceptación de arroz con cúrcuma*



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz con un toque de cúrcuma es sin lugar a duda una de las preparaciones más tradicionales, se caracteriza por tener una presentación y decoración excelente para los platos, para los infantes cuestionadas es de importante aceptación este producto porque el 100% de ellos coincide que el olor y textura son los mejores y deseados, así mismo ven factible la idea de implementar esta preparación dentro del menú.

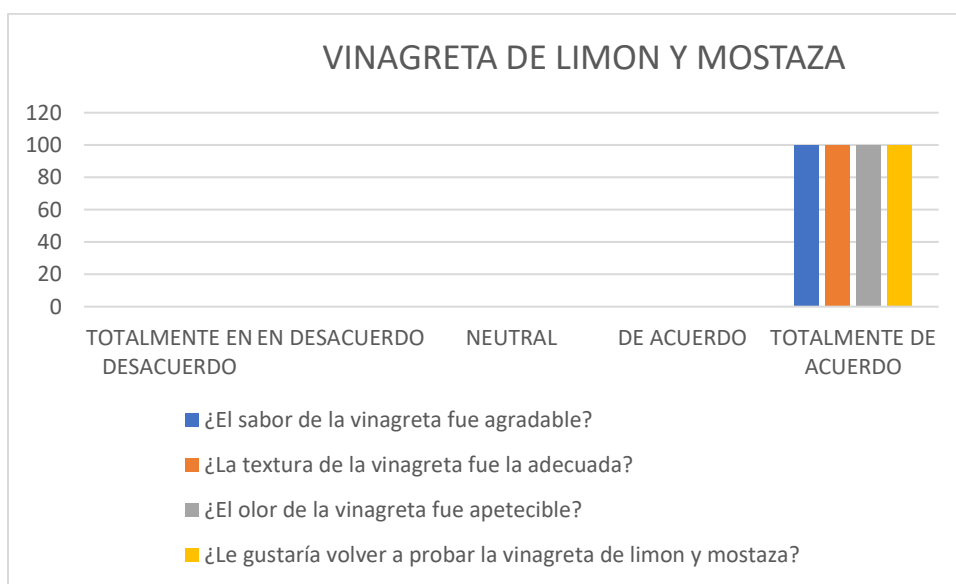
**Figura 104.** *Aceptación de repollo cocido*



**Fuente:** Elaboración Propia

El repollo cocido es una buena opción con propuesta de ensalada debido a sus componentes nutricionales por ello es necesario saber si a los principales beneficiarios que es te caso son los niños y jóvenes del Hogar Miguel León están de acuerdo con que se implemente este tipo de ensalada, obteniendo como respuesta unánime que están totalmente de acuerdo con los ítems de las características organolépticas.

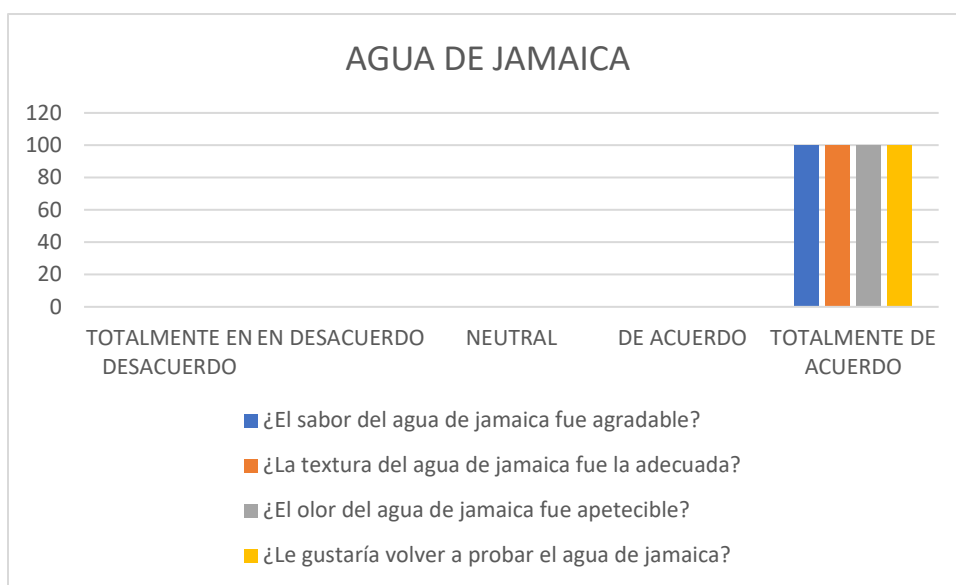
**Figura 105.** *Aceptación de vinagreta de limón y mostaza*



**Fuente:** Elaboración Propia

La vinagreta de limón y mostaza es una de las preparaciones más utilizadas y conocidas en la gastronomía mundial, por ello no se la puede dejar de lado dentro de la implementación en el menú propuesto, el primer paso para conocer si es factible o no su incorporación es realizar el cuestionario de satisfacción que otorgó como respuesta que el 100% de encuestados está conforme con la preparación y su posterior oferta.

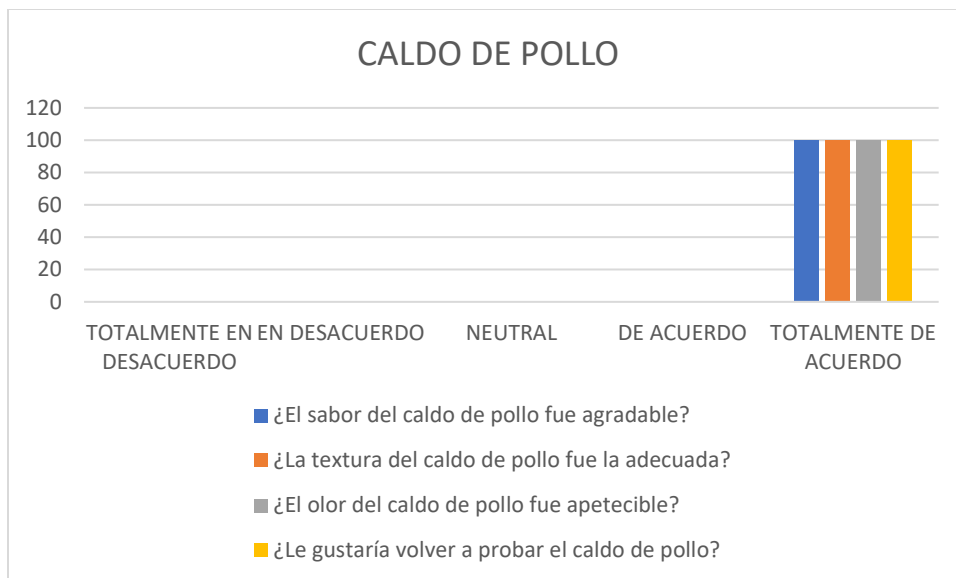
**Figura 106.** *Aceptación de agua de Jamaica*



**Fuente:** Elaboración Propia

El agua de Jamaica es una de las bebidas más refrescantes y conocidas por ser una planta nutricional y medicinal, su sabor es delicioso, y su aroma indiscutible por ello se evidencia que los infantes la eligen como una alternativa fundamental para ser tomada en cuenta en la presente propuesta de menú cíclico, esto porque el 100% de las personas cuestionadas coinciden en sus respuestas de conformidad con la bebida presentada.

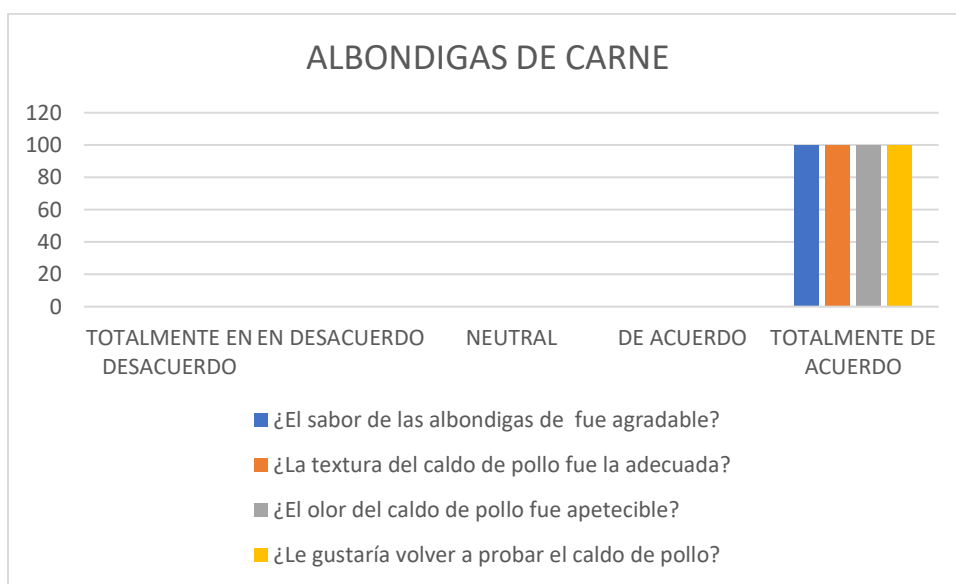
**Figura 107.** *Aceptación de caldo de pollo*



**Fuente:** Elaboración Propia

La sopa o caldo de pollo es una preparación deliciosa que se la puede servir como entrada de un menú, posee características nutricionales y necesarias para la alimentación diaria, el 100% de los encuestados afirman que este tipo de sopa es de su preferencia debido a su olor, sabor y textura, por ello ven como una gran alternativa la implementación de la misma en la propuesta de menú cíclico.

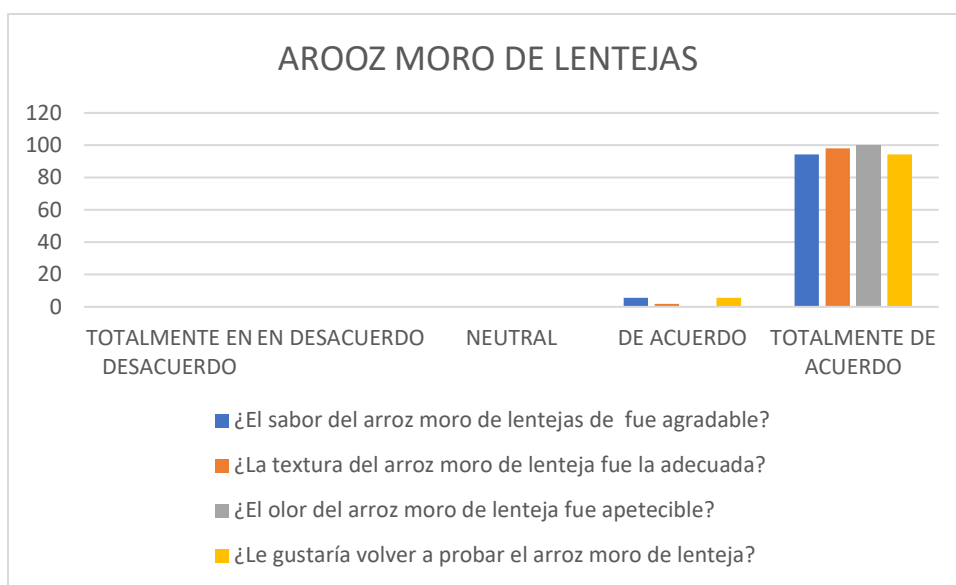
**Figura 108.** *Aceptación de albóndigas de carne*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 108, se evidencia los resultados del nivel de satisfacción que tienen los beneficiarios ante la idea de implementar como plato principal del menú diario albóndigas de carne, los mismos que indican que están completamente de acuerdo con que es adecuada la textura del plato, tiene un olor apetecible y un sabor agradable al paladar del comensal, por ello se recomienda implementarlo.

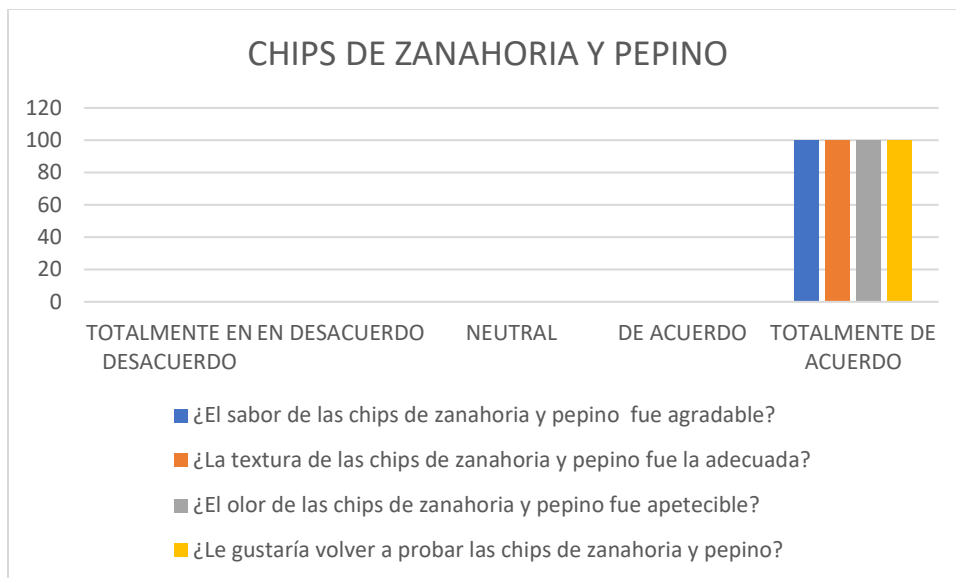
**Figura 109.** *Aceptación de arroz moro de lentejas*



**Fuente:** Elaboración Propia

Los gráficos que se muestran en la figura 109, corresponden a los resultados arrojados por la encuesta de aceptación por parte de los niños y jóvenes que habitan en el Hogar Miguel León ubicado en la ciudad de Cuenca, el mismo que tiene como dato principal que el 100% de personas ven apetecible al olor que emite la preparación, mientras que el 98,11% está conforme con la textura presentada.

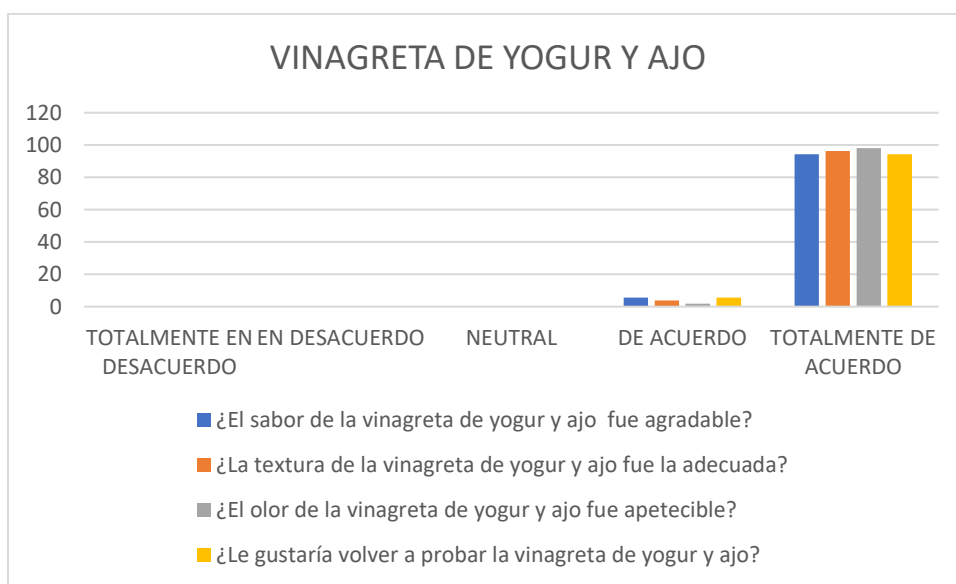
**Figura 110.** *Aceptación de chips de zanahoria*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una guarnición nueva y atractiva es la implementación de chips de zanahoria y pepino dos de los vegetales con mayor beneficio nutricional, por ello se pretende introducir esta guarnición dentro de la dieta diaria de los beneficiarios, los mismos que en su totalidad está totalmente de acuerdo con aspectos fundamentales de la preparación como el sabor, olor y textura, además que están seguros de querer volver a probar el plato.

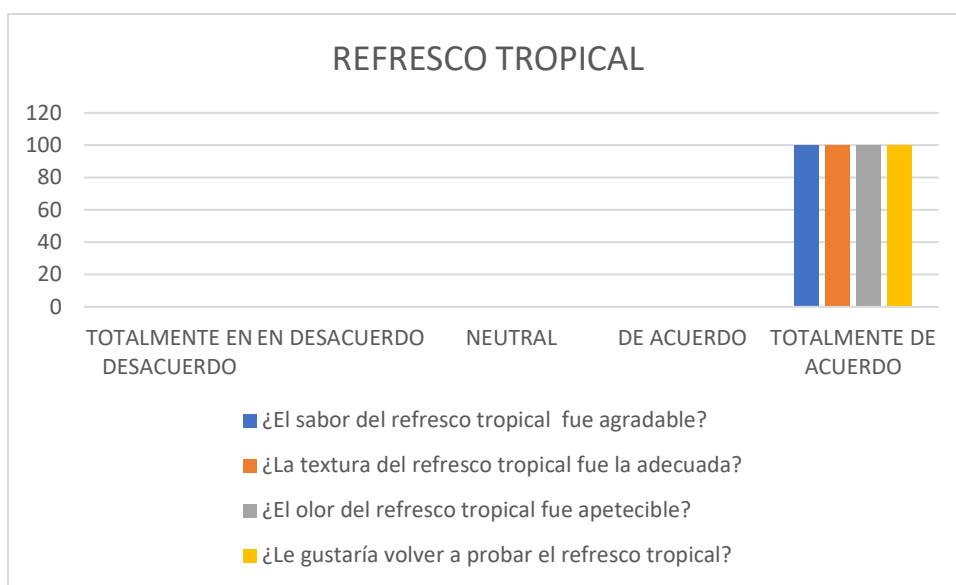
**Figura 111.** *Aceptación de vinagreta de yogur y ajo*



**Fuente:** Elaboración Propia

La vinagreta de yogur y ajo es una idea nueva que se presenta como innovadora para los comensales, en la figura 111 se puede evidenciar cual es el nivel de aceptación que tuvo una vez que se haya dado a degustar tanto a niños como jóvenes, en donde un alto porcentaje de 98,11% hace alusión que tiene un olor apetecible, a su vez el 96,22% dice que la textura le parece adecuada para ser una vinagreta.

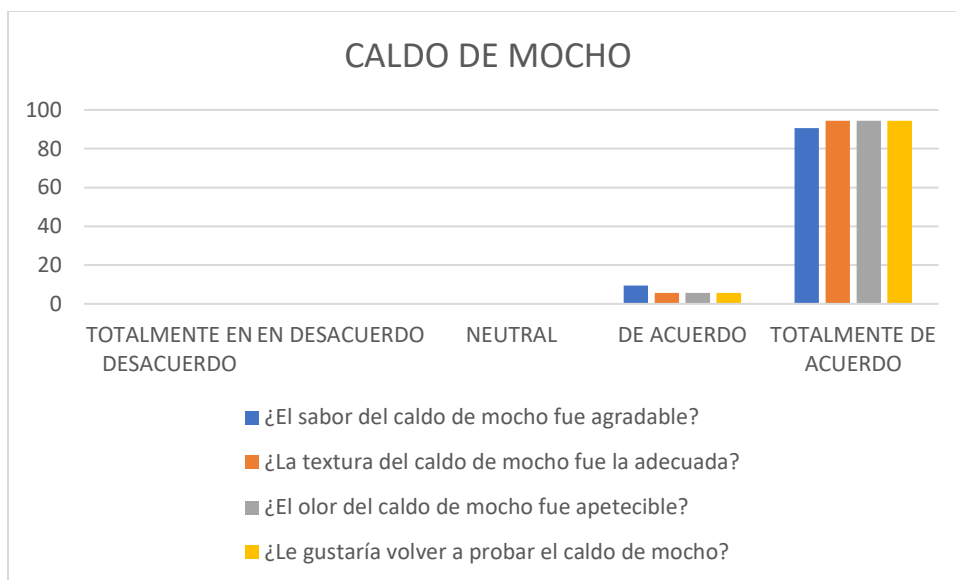
**Figura 112.** *Aceptación de refresco tropical*



**Fuente:** Elaboración Propia

Al momento de ofertar un refresco tropical se pretende incluir frutas como la piña, melón o mango, esta bebida pretende ser una de las alternativas que se oferte dentro de la propuesta de menú cíclico, por ello se debe medir el nivel de satisfacción que obtuvo después de haberla realizar como prueba para degustación, los resultados son evidentes el total de la población encuestada afirma que está conforme con los aspectos organolépticos.

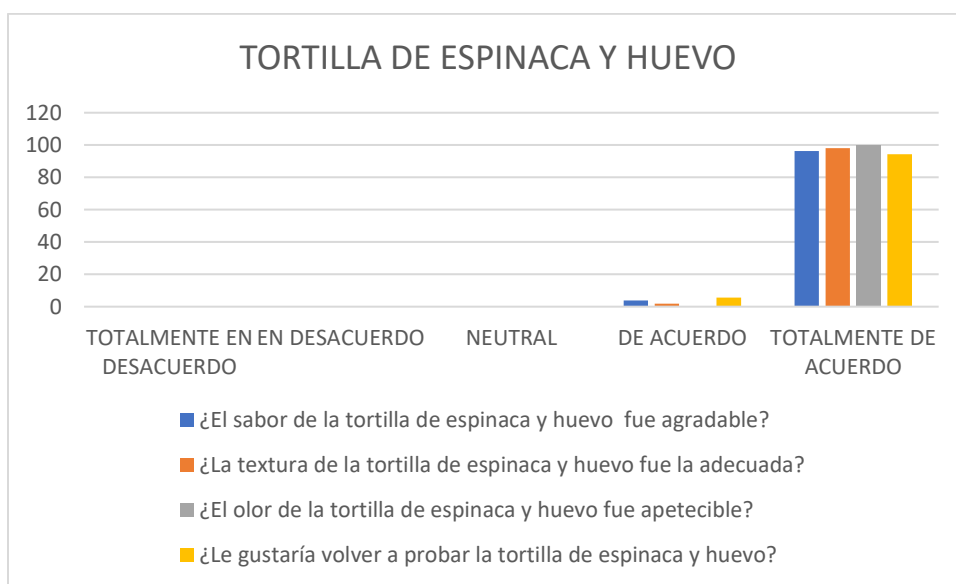
**Figura 113.** *Aceptación de caldo de mocho*



**Fuente:** Elaboración Propia

El caldo de mocho es una sopa poco valorada y conocida a nivel nacional, está preparación es una de las más antiguas dentro de la gastronomía ecuatoriana, por ello con la implementación dentro de un menú cíclico se pretende darle realce entre las nuevas generaciones, las mismas que el 94,33% dicen que están totalmente de acuerdo con factores como: olor, textura y sabor del producto.

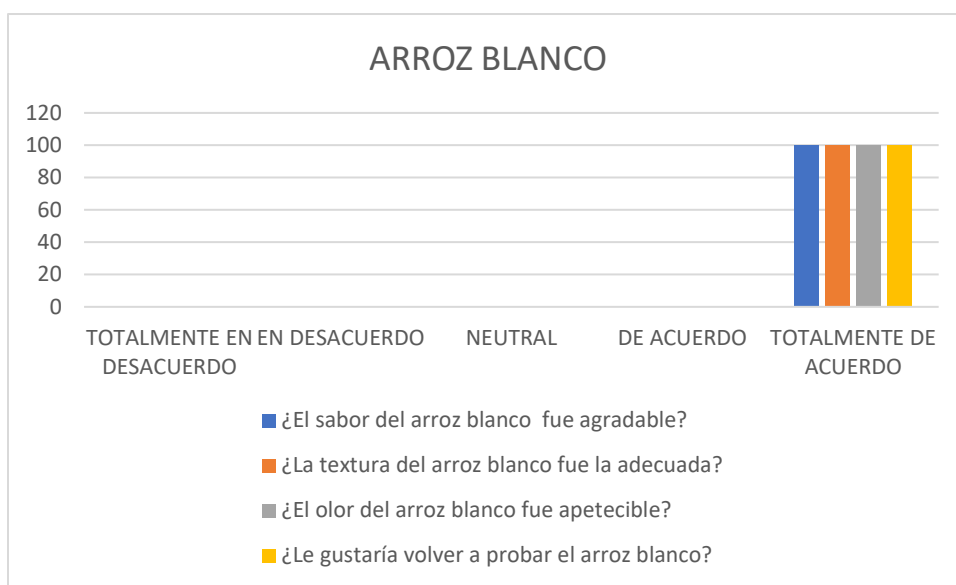
**Figura 114.** *Aceptación de tortilla de espinaca y huevo*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una nueva idea como fuente de proteína fuera de lo convencional es la de implementar una tortilla de huevo con espinaca la misma que por la calidad de sus ingredientes es rica en proteína y hierro, los niños y jóvenes frente a esta propuesta han respondido de manera favorable con el 100% de encuestados que están conformes con el olor apetecible, mientras que el 98,11% de los mismos ven que el alimento posee buena textura.

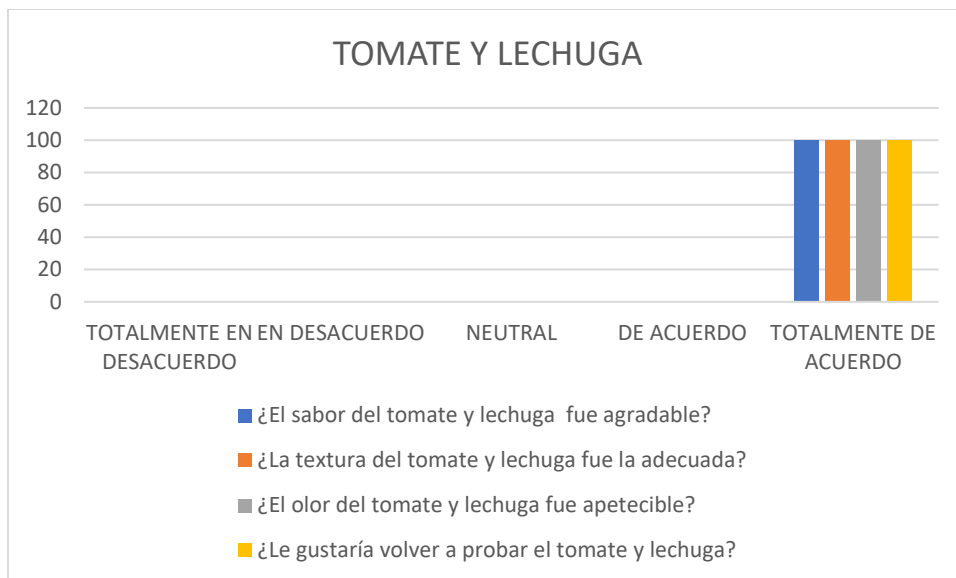
**Figura 115.** *Aceptación de arroz blanco*



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz blanco como alternativa de guarnición o acompañamiento de platos es algo tradicional y efectivo, como se puede evidenciar en la figura 115, los resultados de satisfacción con esta preparación son contundentes el total de los encuestados es decir el 100% afirma que les encanta probar nuevamente este alimento dentro de una nueva estructura de menú, y a su vez califican como buenas a las características sensoriales que tiene.

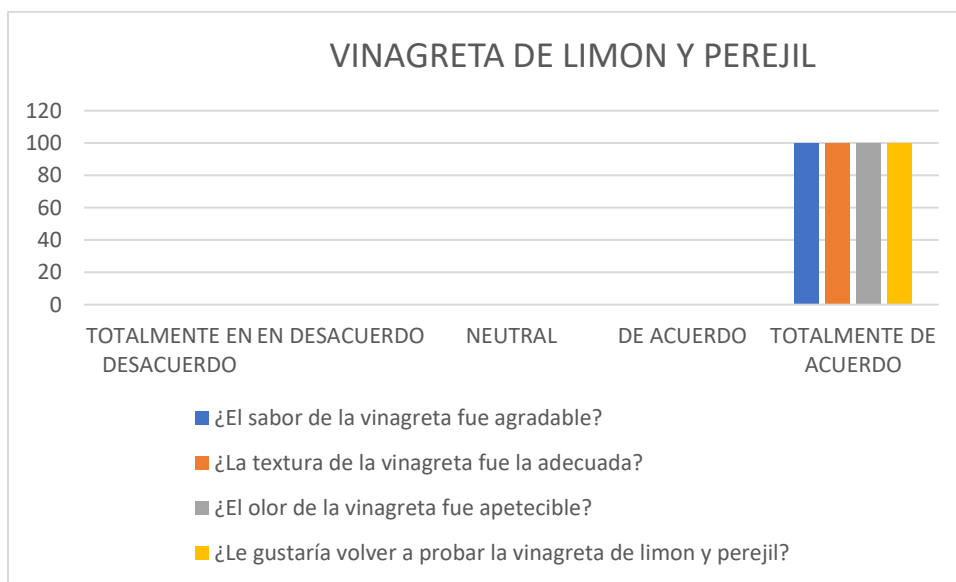
**Figura 116.** *Aceptación de tomate y lechuga*



**Fuente:** Elaboración Propia

Para la figura 116 se presentan los resultados obtenidos después de ejecutar la encuesta o cuestionario de aceptación para la ensalada tradicional y deliciosa de tomate y lechuga, en donde por tratarse de un alimento previamente conocido y sencillo, el 100% de cuestionados mencionan que les parece bien volver a probar esta preparación en un futuro, de igual forma califican al sabor, olor y textura de la preparación como idónea.

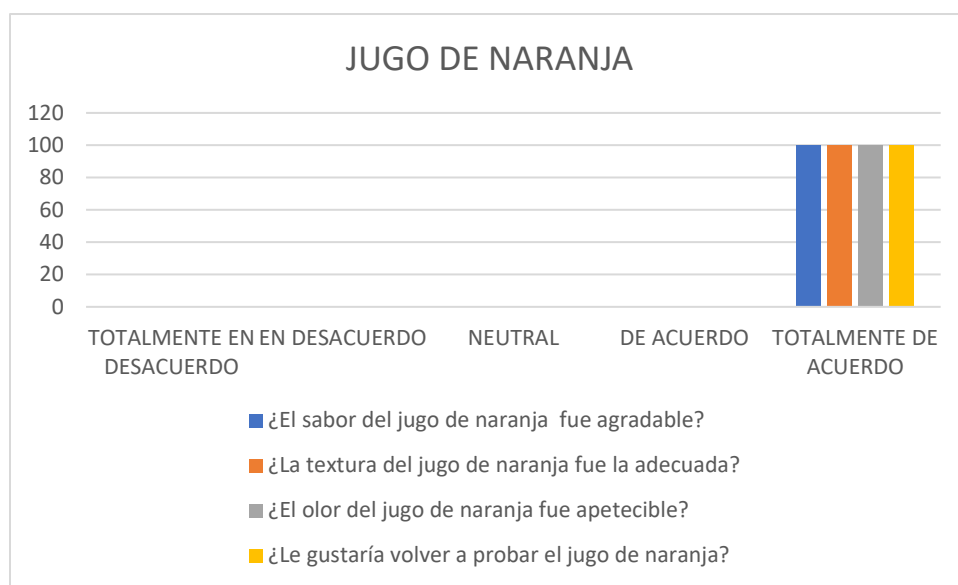
**Figura 117.** *Aceptación de vinagreta de limón y perejil*



**Fuente:** Elaboración Propia

Sin duda una ensalada no sería la misma sin su respectiva vinagreta que resalta su sabor, por ello en la figura 117, se presentan los resultados de aceptabilidad por parte de niños y jóvenes del Hogar Miguel León hacia una vinagreta de limón y perejil, los mismos que responden de manera unánime y con suma contundencia del 100% que tanto el sabor, olor y textura de la vinagreta es ideal.

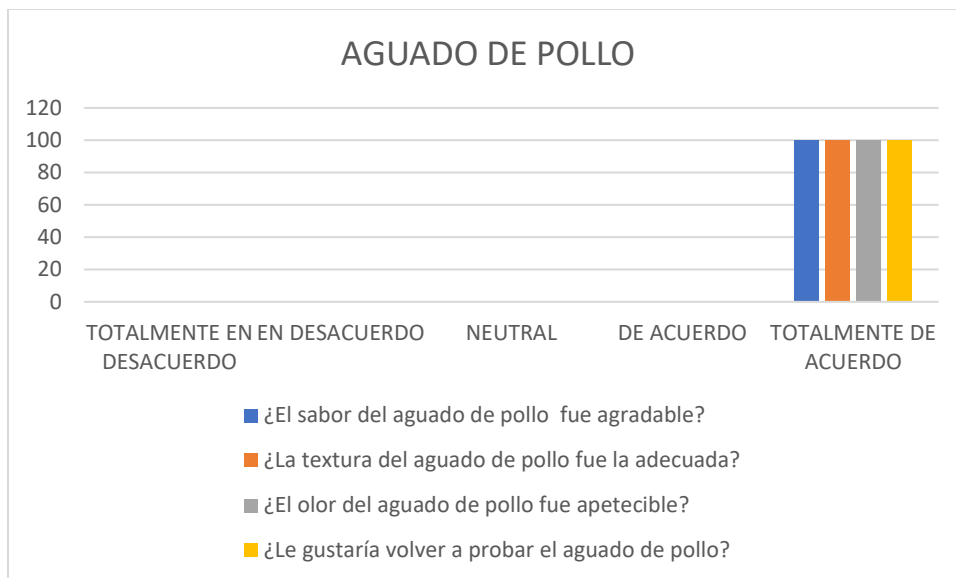
**Figura 118.** *Aceptación de jugo de naranja*



**Fuente:** Elaboración Propia

El tradicional y delicioso jugo de naranja no podía quedar de lado al momento de establecer un menú de carácter cíclico, debido a que es una fruta con grandes cantidades de nutrientes y vitaminas necesarias para el desarrollo, por ello es indispensable conocer que apreciación tienen los infantes frente a esta propuesta de bebida, la respuesta fue contundente del 100% para ratificar que están de acuerdo con la implementación de la bebida.

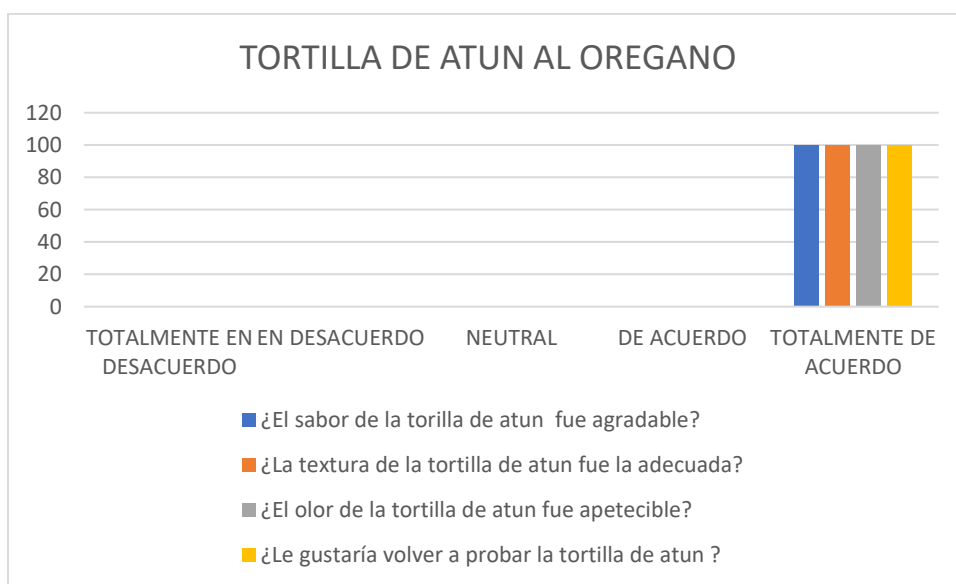
**Figura 119.** *Aceptación de aguado de pollo*



**Fuente:** Elaboración Propia

El aguado de pollo es una sopa ligera y de gran sabor que cautiva los paladares más exigentes, su preparación es sencilla por lo que es ideal para menús de gran tamaño, por ello se debe determinar cual es el nivel de aceptación que tiene dicha preparación entre los principales beneficiarios que son niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León, estos infantes afirman que estarán completamente de acuerdo en volver a degustar este producto.

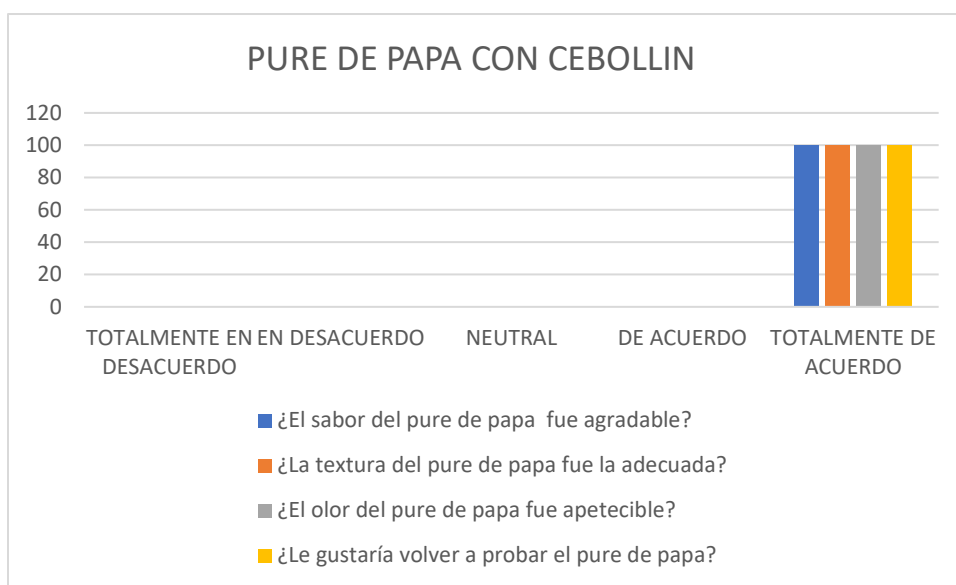
**Figura 120.** *Aceptación de tortilla de atún*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 120, se evidencia la grafica de resultados arrojados después de realizar la encuesta de satisfacción hacia el plato fuerte en este caso puntual una tortilla de huevo y atún, con grandes cantidades de nutrientes y vitaminas, se obtuvo como resultado unánime para todos los ítems cuestionados el 100%, mismo porcentaje que hace alusión que es factible la implementación de dicho plato.

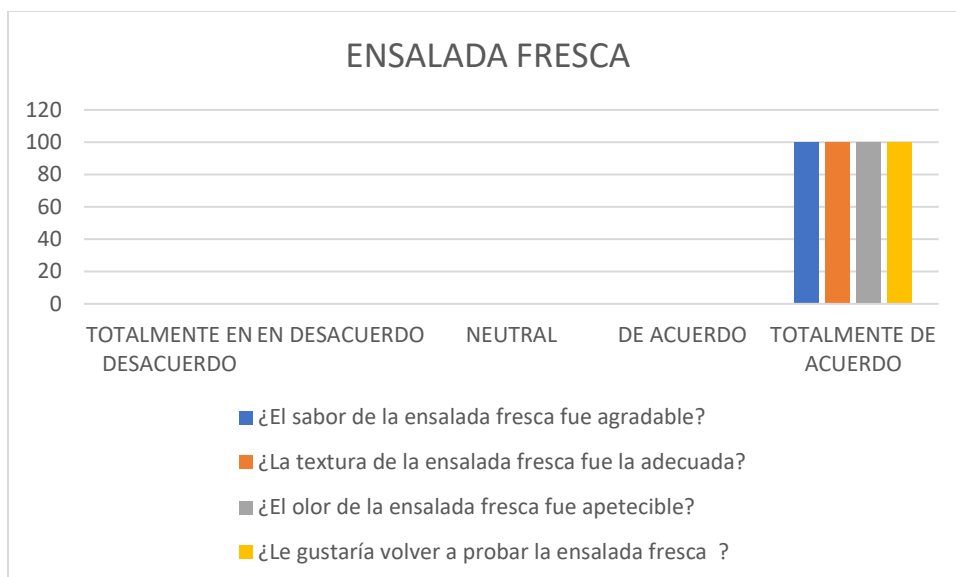
**Figura 121.** *Aceptación de puré de papa*



**Fuente:** Elaboración Propia

El puré de papa con cebollín es una de las preparaciones más conocidas y populares a nivel mundial, debido a su gran sabor, bajo costo de elaboración y poco tiempo de preparación es que se recomienda implementarla dentro de un menú diario, para ello es necesario aplicar la respectiva encuesta en donde se obtiene como resultado contundente y total del 100% que los beneficiarios están de acuerdo con consumir esta guarnición

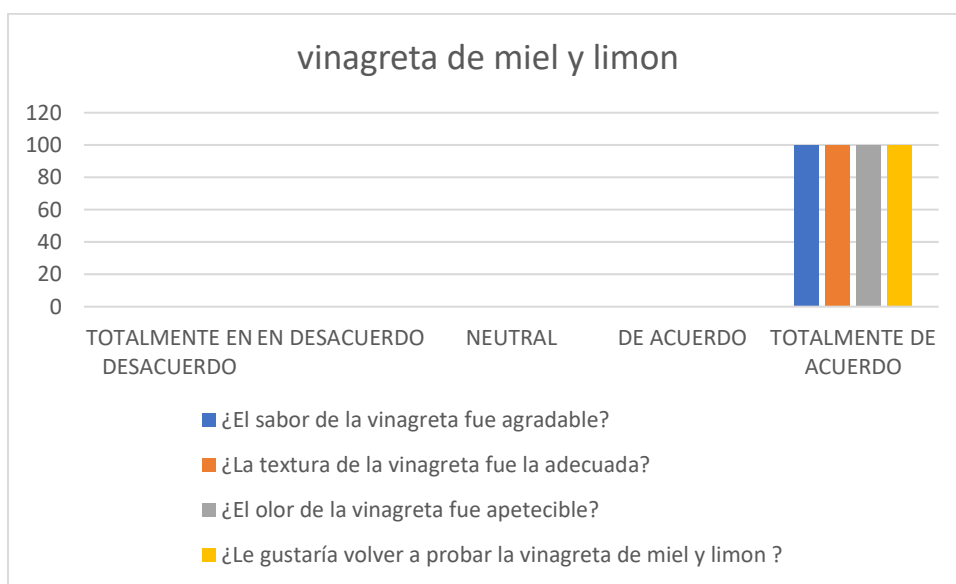
**Figura 122.** *Aceptación de ensalada fresca*



**Fuente:** Elaboración Propia

La ensalada fresca es una alternativa sencilla y saludable que aporta al correcto crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes es por eso que se opta por incluir dentro de la presente propuesta, para ello se debe medir la aceptabilidad con la población implicada en donde se manifiestan en su totalidad estar de acuerdo con todas las características sensoriales que presenta el producto.

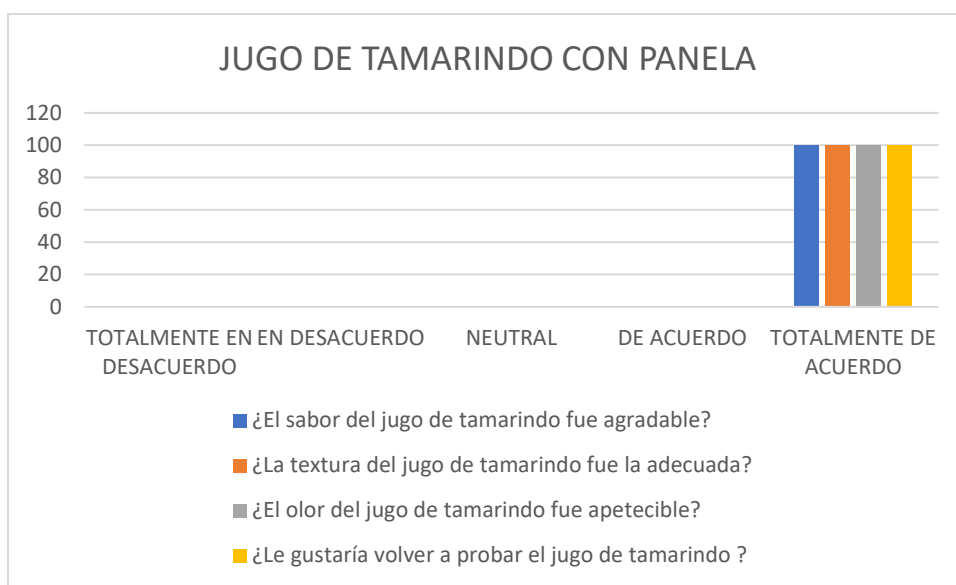
**Figura 123.** *Aceptación de vinagreta de miel y limón*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 123, se presentan los resultados obtenidos acerca de la incorporación de una vinagreta con miel y limón a las preparaciones del menú, una vez que se realizó la encuesta de satisfacción dirigida a los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, dichos resultados son los siguientes: el 100% de las personas encuestadas aprueban la idea de tener esta preparación como alternativa con sus respectivo sabor, olor y textura.

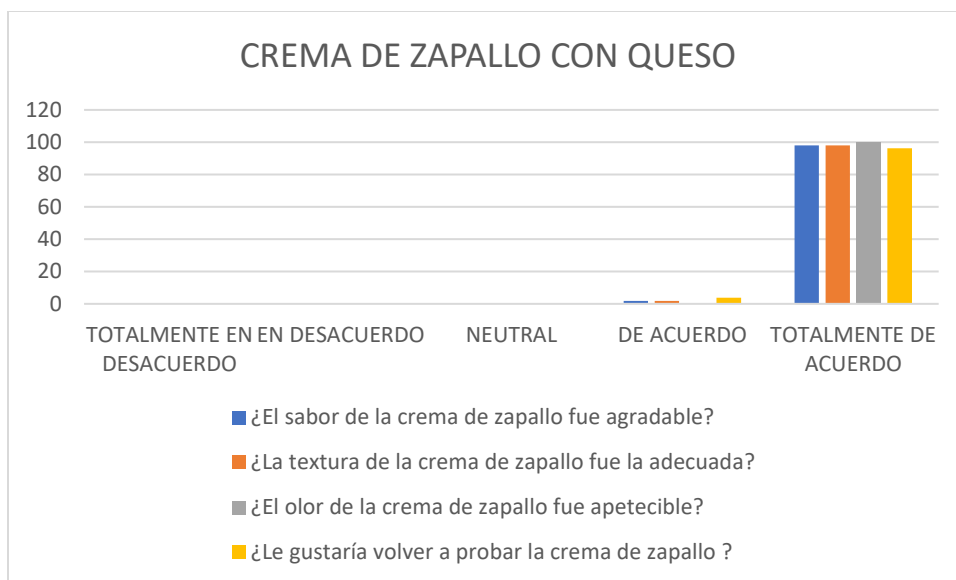
**Figura 124.** *Aceptación de jugo de tamarindo*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una bebida refrescante y muy apetecida en el ámbito nacional es la de jugo de tamarindo elaborado con panela, el mismo que deja un sabor agradable al paladar, es por esto que la totalidad de los infantes cuestionados han respondido con contundencia que ven factible incrementar esta bebida en su alimentación diaria, además que perciben a las características sensoriales del producto muy buenas.

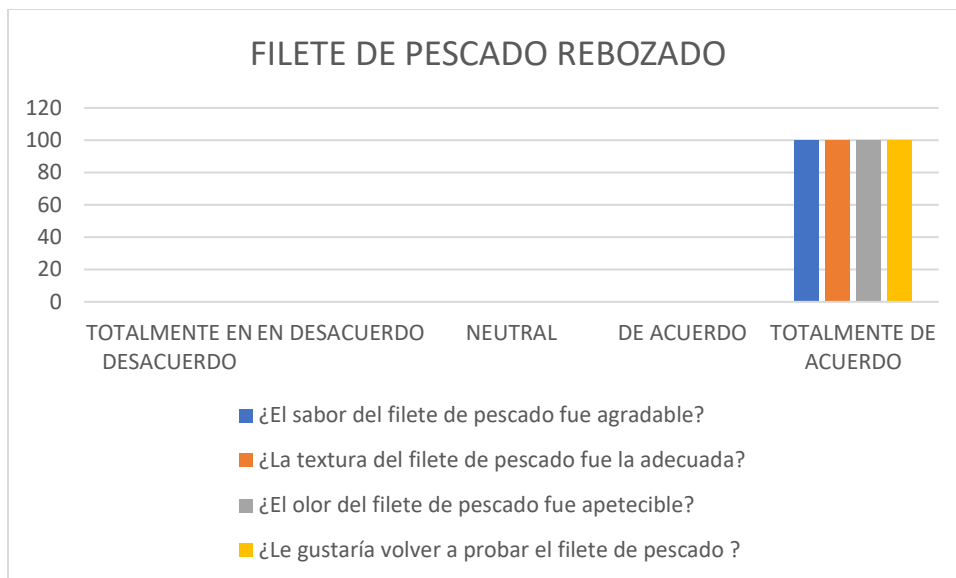
**Figura 125.** *Aceptación de crema de zapallo*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una nueva alternativa para entrada de un menú es la crema de zapallo con queso, preparación o receta que ha sido transmitida a través de las generaciones, esta sopa tiene grandes aportes nutricionales en la dieta de infantes, con la finalidad de implementarla en un menú ofertado para el Hogar Miguel León es indispensable saber que tan apetecible es para los comensales, el 100% dijo que el olor es aceptable, mientras que el 98,11% resalta características como sabor y textura.

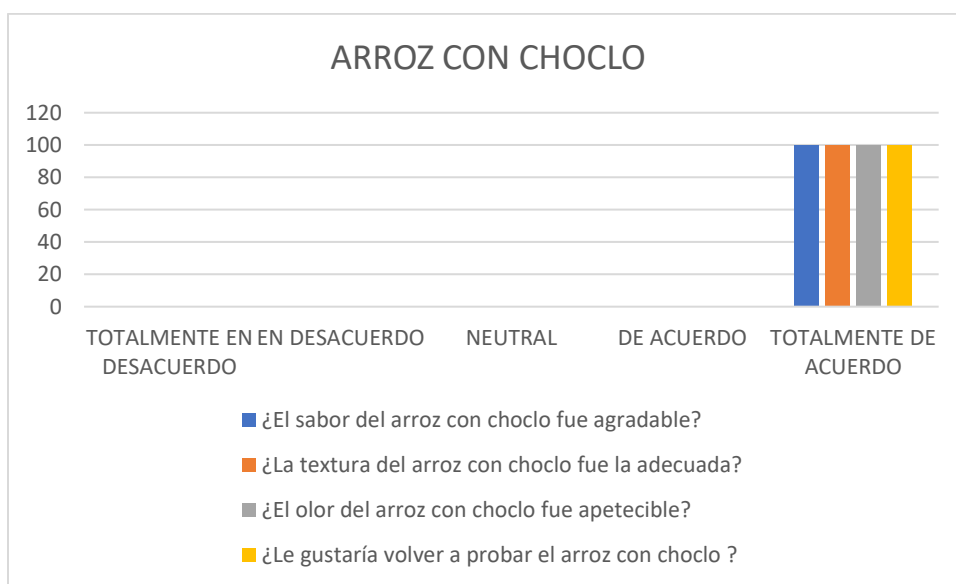
**Figura 126.** *Aceptación de filete de pescado*



**Fuente:** Elaboración Propia

Los resultados expuestos dentro de la figura 126, hacen alusión a la idea o propuesta de incorporar un plato fuerte compuesto de filete de pescado como principal proteína, siendo una gran fuente nutricional, la aceptación y el deleite con este plato es unánime, el 100% de encuestados manifiesta que el sabor, textura y olor que perciben del plato es sumamente bueno por lo que hace factible su implementación.

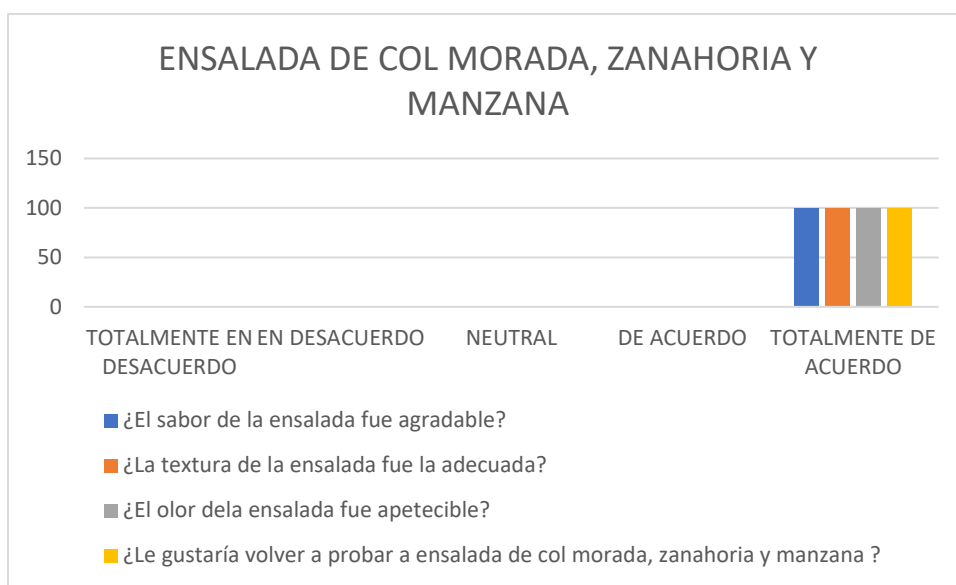
**Figura 127.** *Aceptación de arroz con choclo*



**Fuente:** Elaboración Propia

El arroz con choclo es una preparación nueva que se pretende incluir dentro del menú cíclico con la única finalidad de hacer una propuesta equilibrada nutricionalmente, es por ello que primero se debe determinar el grado de aceptación, el mismo que concuerda para todos los participantes de la encuesta que manifiestan que el olor es apetecible, el sabor es agradable y la textura es la correcta para la preparación.

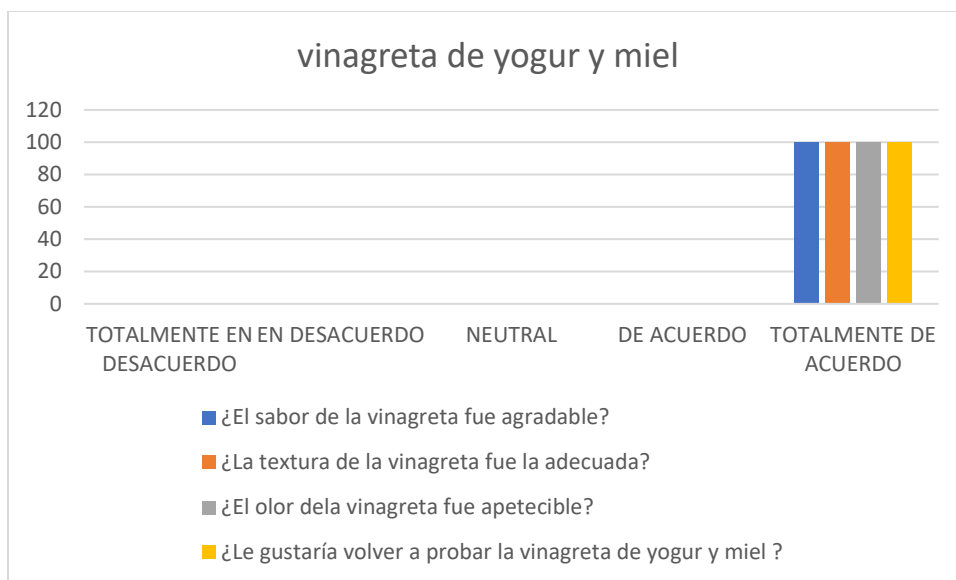
**Figura 128.** *Aceptación de ensalada de col morada*



**Fuente:** Elaboración Propia

La ensalada de col es una de las más tradicionales y ofertadas en los menús, ahora se pretende darle una variación con la implementación de zanahoria y manzana, que son grandes fuentes de nutrientes y vitaminas para el organismo, el nivel de aceptabilidad para esta nueva propuesta es sumamente alto, porque el 100% de encuestados están atraídos por el sabor, olor y textura del producto.

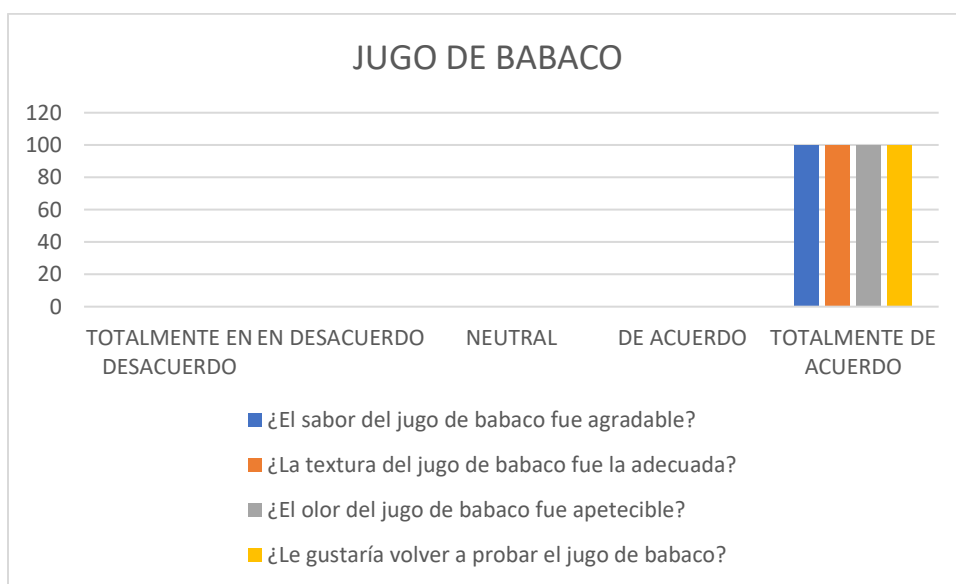
**Figura 129.** *Aceptación de vinagreta de yogurt y miel*



**Fuente:** Elaboración Propia

La vinagreta de yogur y miel sin duda es una de las ideas más innovadoras y poco desarrolladas, estos ingredientes aparte de ser totalmente naturales aportan buen sabor a la preparación final, pero esta preparación por ser nueva sin duda debe pasar por el proceso de medición de satisfacción, el mismo que se lo realizó mediante una encuesta que arrojó como resultado el 100% de personas que están totalmente de acuerdo con sus características.

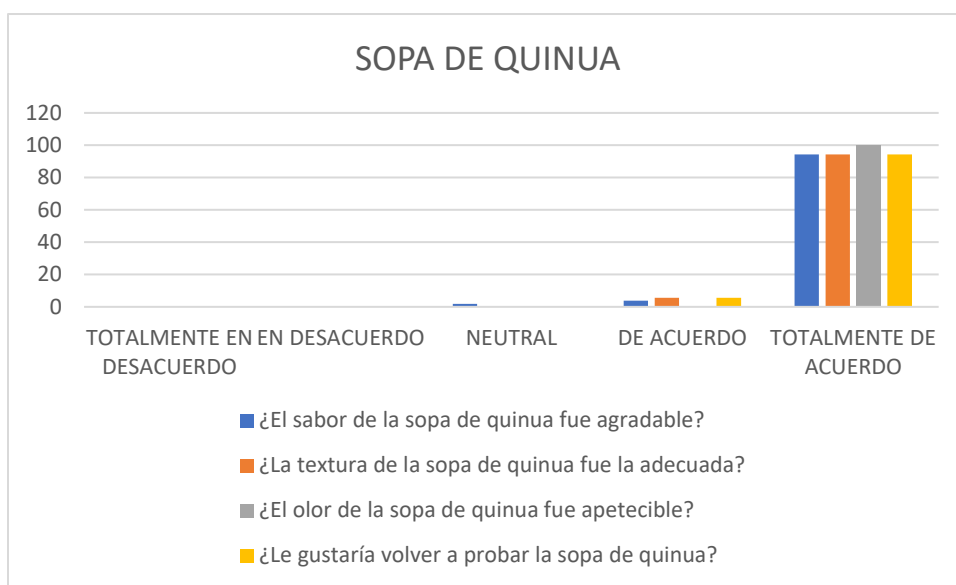
**Figura 130.** *Aceptación de jugo de babaco*



**Fuente:** Elaboración Propia

Dentro de la figura 130, se exponen los resultados obtenidos al finalizar la encuesta de aceptación realizada a los niños y jóvenes de la casa Hogar Miguel León, dichos resultados hacen referencia a la bebida probada en este caso puntual el jugo de babaco, el mismo que ven factible de implementar dentro del menú diario, así como mantener aspectos generales de la bebida como: olor, sabor y textura.

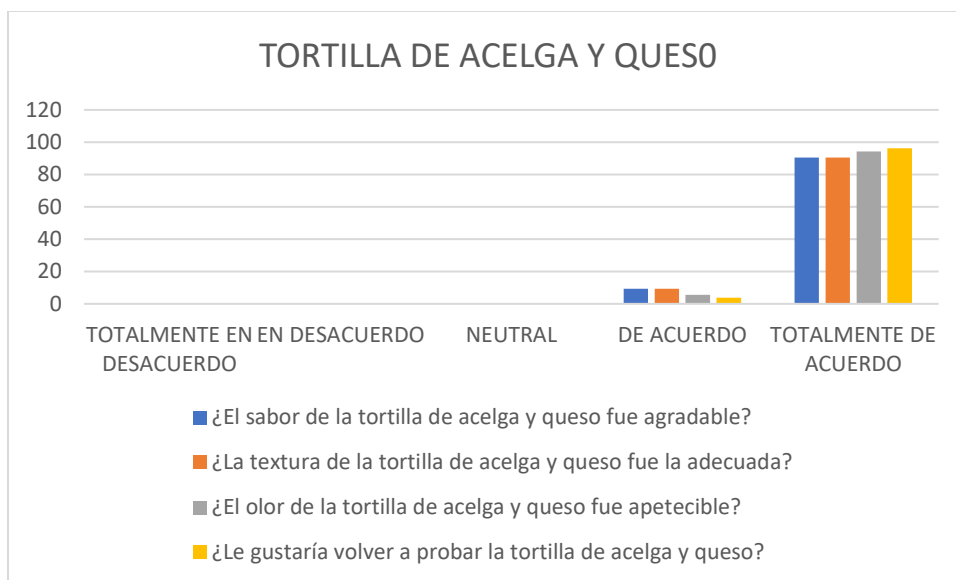
**Figura 131.** *Aceptación de sopa de quinua*



**Fuente:** Elaboración Propia

La sopa de quinua es una preparación muy tradicional dentro de los hogares ecuatorianos, su consumo proviene desde años atrás y es una tradición que se ha ido transmitiendo de generación en generación, por ello es indispensable incluir dentro de un menú, para conocer la perspectiva de dicha preparación se analizó los resultados los cuales son: el 100% de personas ven atractiva el olor que emana la sopa, mientras que las demás características organolépticas tienen una aceptación del 94,33%.

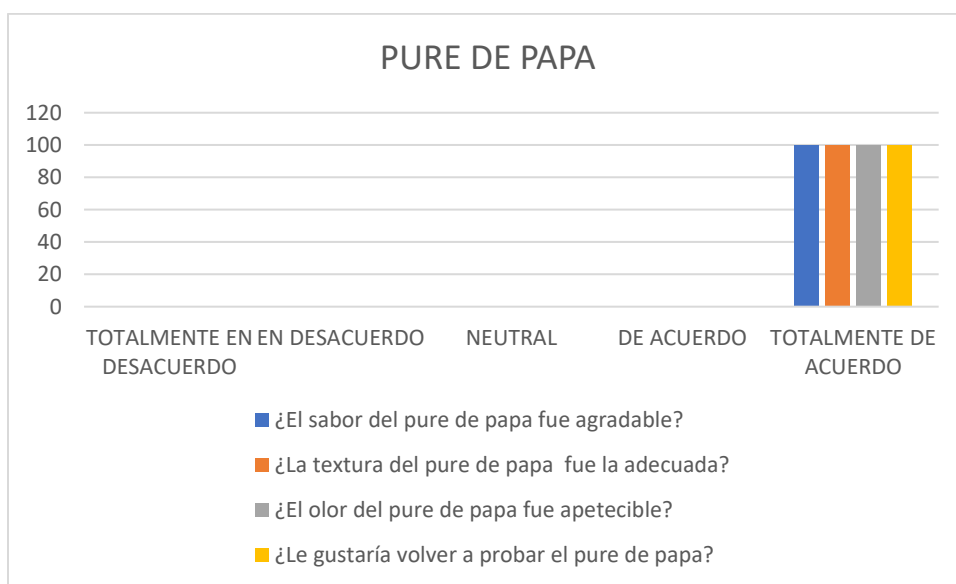
**Figura 132.** *Aceptación de tortilla de acelga y queso*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 132, se representa mediante graficas el grado de aceptación que obtuvo el plato fuerte de tortilla de acelga con queso, dicha preparación es una fuente de hierro y calcio debido a la calidad de sus ingredientes, la satisfacción después de haber probado el plato es alta por ejemplo: 96,22% de personas manifiestan que si estarán de acuerdo con degustar nuevamente esta preparación que les pareció atractiva.

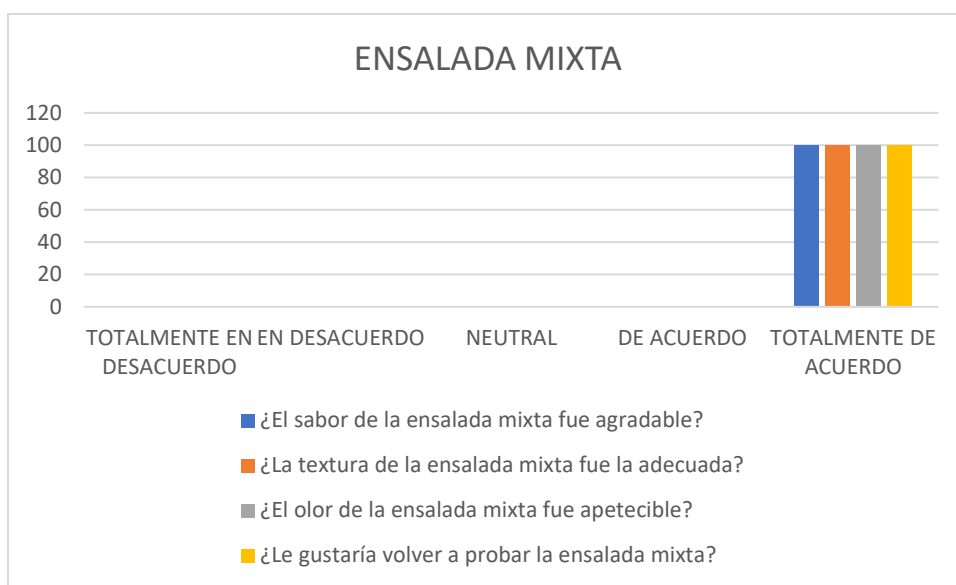
**Figura 133.** *Aceptación de puré de papa*



**Fuente:** Elaboración Propia

Sin lugar a duda el puré de papa es la guarnición mas utilizada y segura dentro de un menú, además que tiene un gran aporte calórico necesario para realizar las actividades diarias de los niños y jóvenes, para su respectiva implementación primero se mide el nivel de aceptación el cual es de 100% en todas las características sensoriales como: olor, sabor y textura, por ello se determina factible de elaborar y ofertar dentro de una dieta diaria.

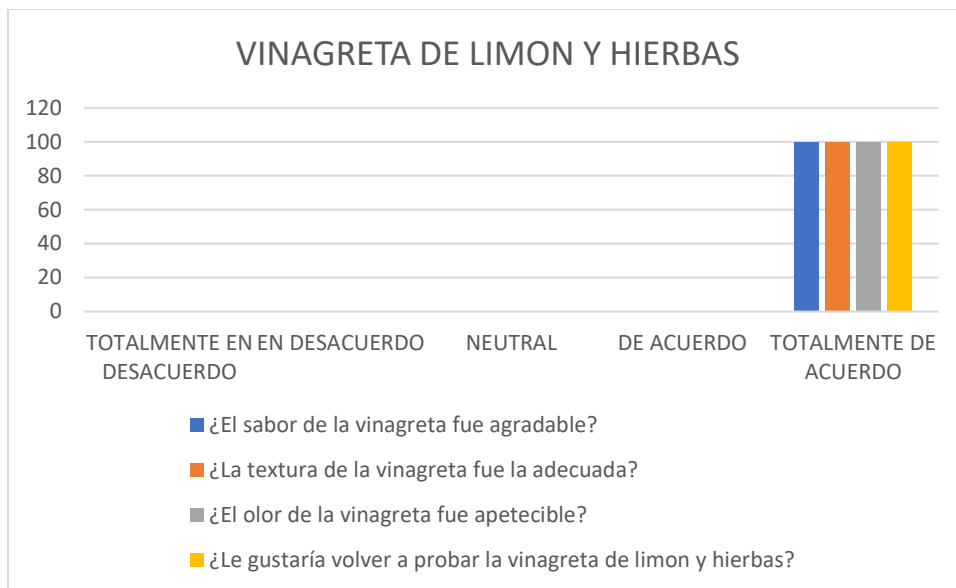
**Figura 134.** *Aceptación de ensalada mixta*



**Fuente:** Elaboración Propia

La ensalada mixta es una combinación de varios ingredientes como lechuga, zanahoria y tomate en donde se pone en evidencia la frescura y la simplicidad de su elaboración, es ideal como acompañamiento y su sabor es espectacular, además de ser una buena alternativa a las ensaladas tradicionales, en grado de aceptabilidad es bueno porque el 100% de las personas lo ve como una buena opción.

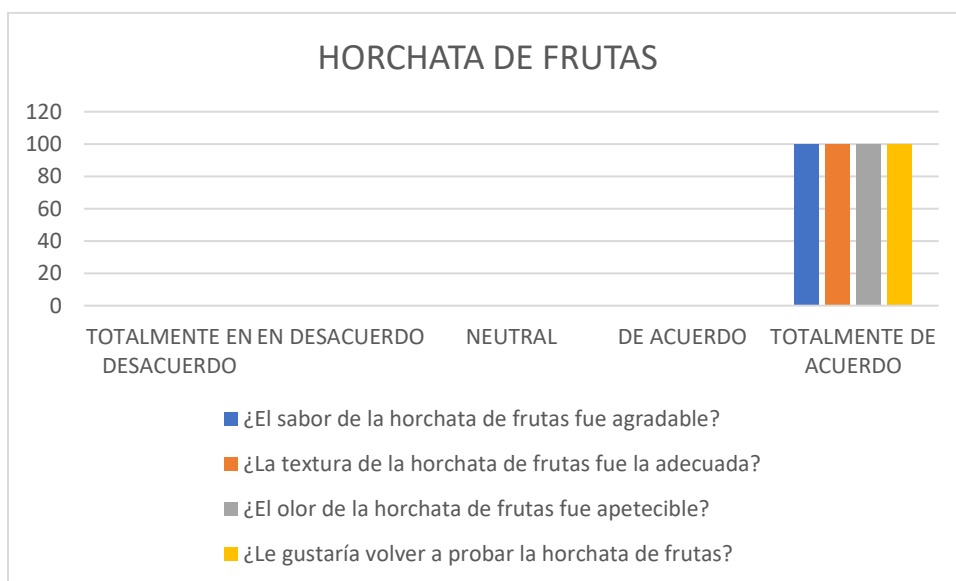
**Figura 135.** *Aceptación de vinagreta de limón y hierbas*



**Fuente:** Elaboración Propia

La vinagreta de limón y hierbas propuesta para este menú diario es una gran alternativa para las personas que buscan un sabor poco tradicional y muy innovador dentro de la aceptación de este acompañamiento para ensaladas, se obtienen los siguientes resultados: el 100% de los encuestados afirma que les parece una buena idea incrementar esta preparación y a su vez están de acuerdo con que tiene buenas características organolépticas.

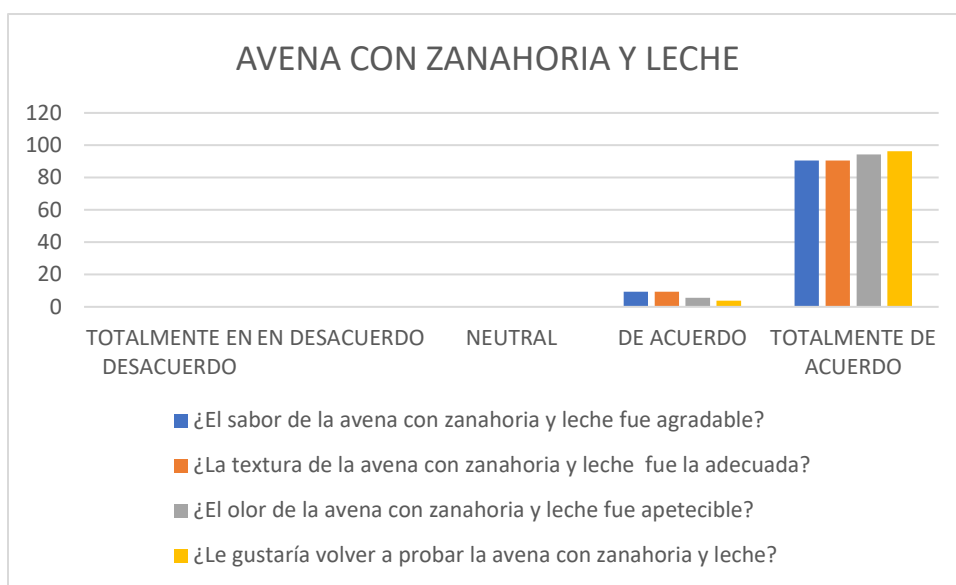
**Figura 136.** *Aceptación de horchata de frutas*



**Fuente:** Elaboración Propia

En la figura 136, se presentan los resultados después de haber ejecutado el cuestionario de calidad y satisfacción, en donde la textura adecuada, el sabor agradable y el olor apetecible es un factor que determinaron todos los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, por ello también ven factible que se implemente esta bebida como una buena alternativa para acompañar el menú cíclico propuesto.

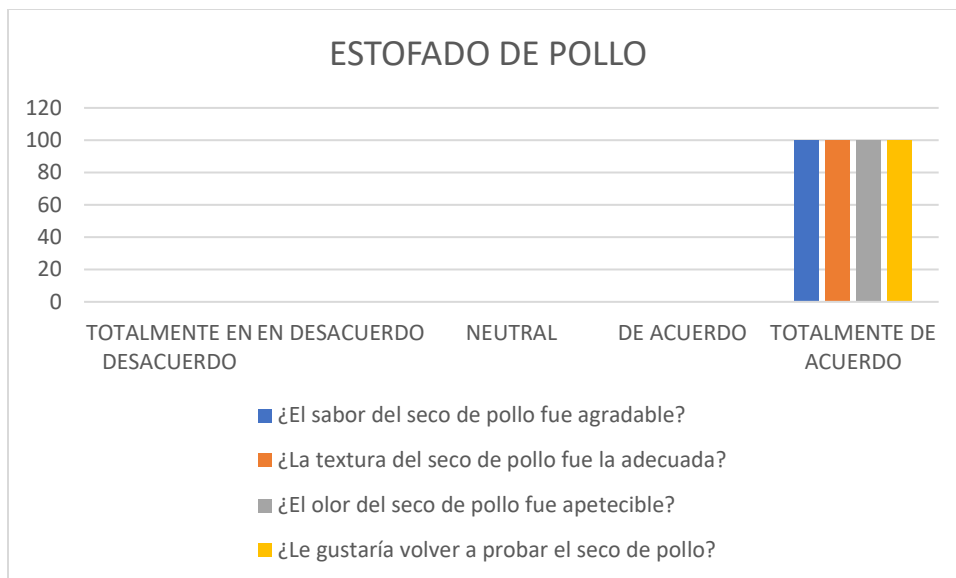
**Figura 137.** *Aceptación de avena con zanahoria*



**Fuente:** Elaboración Propia

Una buena alternativa para entrada de un menú cíclico es la sopa de avena con zanahoria y leche, la misma que aporta grandes cantidades de nutrientes y vitaminas al organismo, a partir de esta idea de incorporar este alimento a una dieta diaria se realiza la encuesta de aceptación que da como resultado que el 96,22% desean volver a degustar la preparación, mientras que el 94,33% de encuestados está de acuerdo que presenta un olor apetecible.

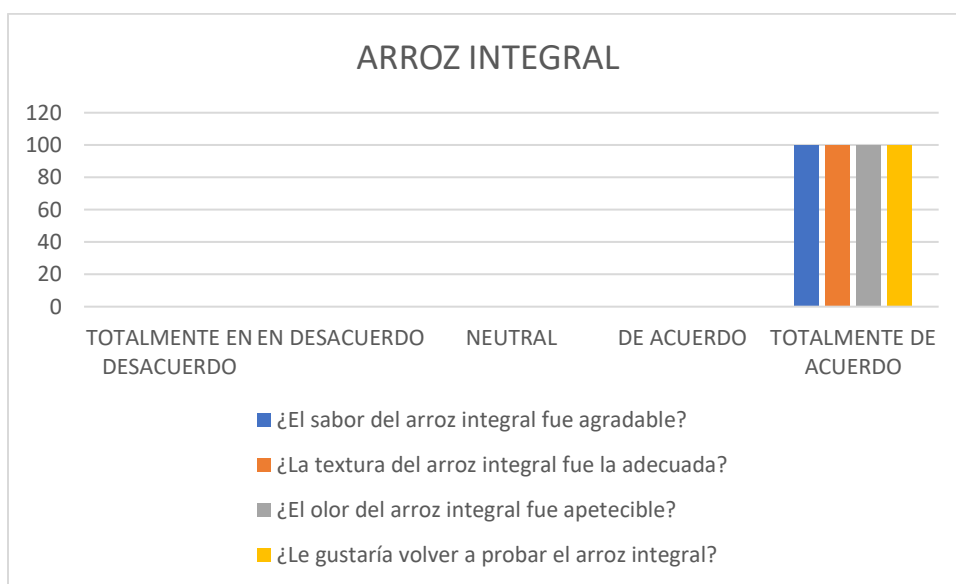
**Figura 138.** *Aceptación de estofado de pollo*



**Fuente:** Elaboración Propia

El estofado de pollo es un plato fuerte tradicional y muy valorado en el ámbito local, se lo realiza en la mayoría de hogares ecuatorianos y posee grandes aportes nutricionales debido principalmente a su proteína, en la figura 138, se muestra la aceptabilidad que tiene por parte de los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, los mismos que su totalidad están en pleno acuerdo con las características sensoriales del producto presentado.

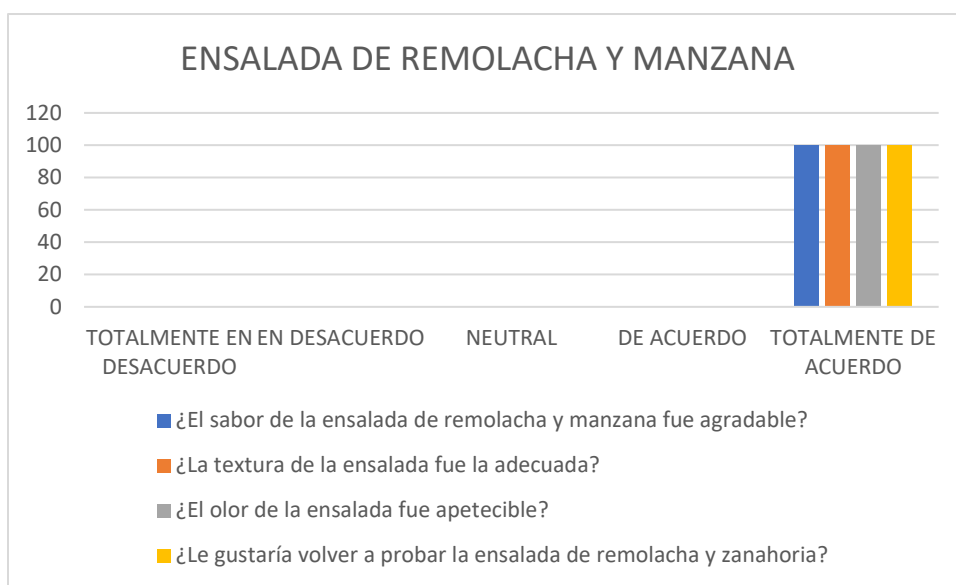
**Figura 139.** *Aceptación de arroz integral*



**Fuente:** Elaboración Propia

Si bien el arroz integral no es la principal opción de carbohidratos dentro de una alimentación diaria, debido a factores como el sabor, el precio de venta o el simple hecho de no conseguirlo con facilidad dentro del mercado, pero es una fuente importante de fibra necesaria para una dieta balanceada, el resultado de la aprobación del arroz integral fue contundente llegando a conseguir en todos sus aspectos el 100%.

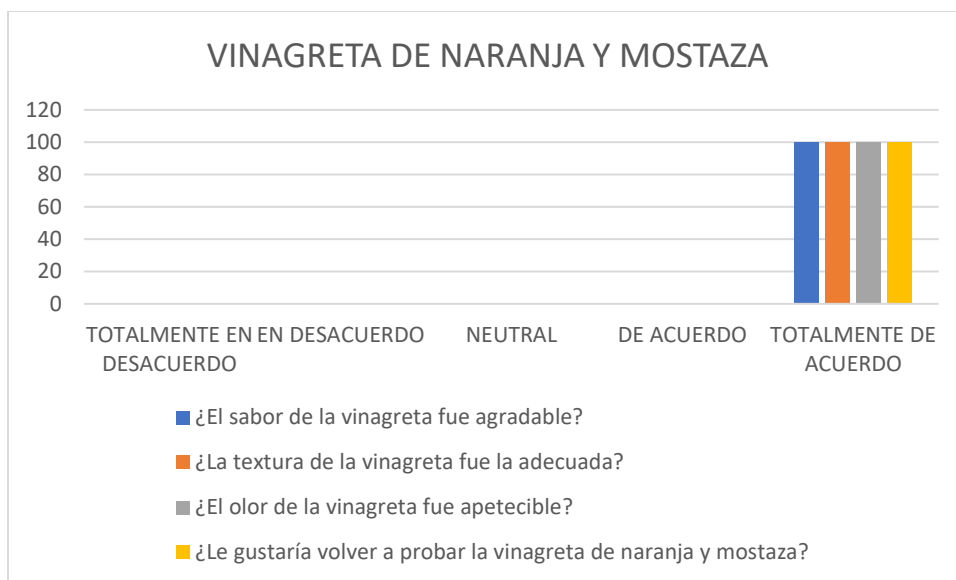
**Figura 140.** *Aceptación de ensalada de remolacha*



**Fuente:** Elaboración Propia

La ensalada de remolacha con manzana es una de las principales alternativas que se presentan al momento de establecer el menú cíclico, dicha ensalada es muy buena en aporte nutritivo y con un excelente sabor debido a sus ingredientes, por ello el 100% de las personas que participaron en la encuesta respondieron de forma positiva a las características organolépticas propias del producto.

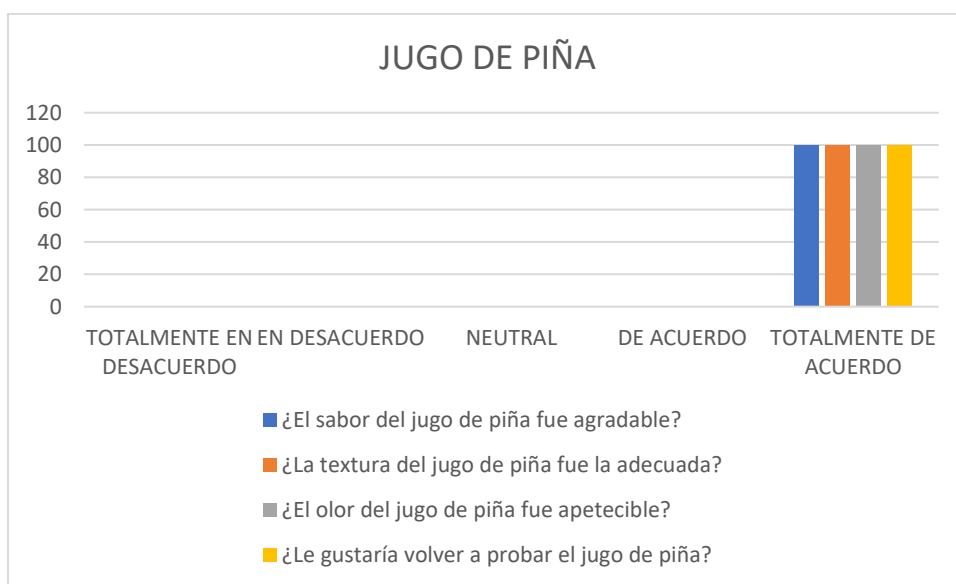
**Figura 141.** *Aceptación de vinagreta de naranja*



**Fuente:** Elaboración Propia

Un acompañante ideal para resaltar los sabores de una ensalada es la vinagreta la misma que en este caso puntual es de naranja y mostaza como una buena alternativa a las tradicionales o convencionales, está preparación innovadora es de gran agrado para los niños y jóvenes que residen en la casa Hogar Miguel León, por ello se ve factible la idea de incrementar esta elaboración a la propuesta de menú cíclico.

**Figura 142.** *Aceptación de jugo de piña*



**Fuente:** Elaboración Propia

El jugo de piña es una de las bebidas con mayor aceptación y más ofertadas dentro de un menú diario, por ello es indispensable que se incorpore como alternativa a la propuesta, el grado de aceptación de esta bebida sin duda es alto porque el 100% de personas encuestadas manifestaron que estarán completamente de acuerdo con su incorporación en su dieta diaria y además perciben a sus características sensoriales como muy buenas.

## CAPÍTULO V

### PROPUESTA

#### 5.1. Descripción de propuesta

Dentro de este apartado se desarrolla la propuesta investigativa, la misma que es realizar un menú cíclico enfocado en las necesidades nutricionales y alimenticias de los niños y jóvenes que residen en el Hogar Miguel León, esta propuesta en principio está desarrollada para un periodo de 30 días, después de ello se evaluará cual ha sido el impacto generado en ámbitos de alimentación en los beneficiados, se escuchará las recomendaciones y sugerencias sobre el menú para hacer los respectivos cambios, siempre promoviendo la satisfacción de los infantes.

**Tabla 3.** *Propuesta de menú cíclico*

Día	SOPA – CREMAS	PROTEINA	GUARNICION	ENSALADA	VINAGRETA	BEBIDA
DIA 1	Crema de tomate con albahaca y crotones de pan	Carne de res estofada con vegetales	Arroz blanco aromatizado con cebolla y laurel	Lechuga y zanahoria rallada	Limón y mostaza	Jugo de naranja con panela
DIA 2	Sopa de lentejas con tostones de plátano verde	Corvina a la Plancha Dorada con Costra de Hierbas.	Arroz Verde Cremoso	Tomate en cubos y aguacate	Vinagreta Limón y orégano	Limonada con menta y jengibre
DIA 3	Sopa de fréjol tierno con choclo	Camarones al ajillo con ajo Confitado	Arroz con Coco	Ensalada de calabacín, lechuga y zanahoria	Vinagreta de limón y ajo	Tomate de árbol con Cardamomo
DIA 4	Sopa de trigo con queso fresco artesanal	Bistec de Res Marinado	Papas al horno con romero	Zanahoria glaseada y arvejas	Miel y vinagre blanco	Horchata de Flores Frescas con Especias Dulces
DIA 5	Sopa de fideos con fondo de ave	Piernas de pollo en salsa de champiñones	Arroz blanco con cúrcuma	Ensalada de brócoli al vapor con Aguacate	Vinagreta de limón Asado	Jugo de papaya con jengibre
DIA 6	Sancocho de res con yuca y cilantro	Hamburguesa de lentejas al horno	Arroz integral con zanahoria	Lechuga y aguacate	Vinagreta de Vinagre de manzana y aceite	Jugo de guanábana
DIA 7	Caldo de bagre	Seco de pollo	Arroz blanco aromatizado con hojas de laurel	Ensalada de pimientos rostizados	Vinagreta de limón y perejil	Limón y perejil

DIA	SOPA – CREMAS	PROTEINA	GUARNICION	ENSALADA	VINAGRETA	BEBIDA
DIA 8	Mote pata	Lomo de cerdo salteado	Arroz a la cúrcuma	Tomate asado con orégano	Vinagreta de mostaza y limón	Jugo de mora
DIA 9	Sopa de coles	Pollo broaster	Arroz Blanco	lechuga con arándanos	Vinagreta de miel y vinagre blanco	Agua de manzana con canela
DIA 10	Sopa de cebada con papas y crujientes de Cebolla	Hornado andino	Papas horneadas con hierbas	Encurtido de tomate y cebolla	Vinagreta de limón y cilantro	Jugo de naranjilla
DIA 11	Crema de brócoli asado	Tallarín de pollo salteado con vegetales	Arroz blanco	Ensalada de tomate y espinaca	Vinagreta de limón	Jugo de sandia
DIA 12	Sopa de verduras	Tiras de carne en salsa de ajo	Arroz con pimiento	Ensalada fresca	Vinagreta de aceite de oliva y ajo	Agua de hierba luisa
DIA 13	Sopa de fideo de letras con papas y fondo de ave	Papas con cuero	Arroz a la curcuma	Ensalada Fresca de repollo cocido	Vinagreta de limón y mostaza	Agua de Jamaica
DIA 14	Caldo de pollo	Albóndigas de carne molida	Arroz moro de lentejas	Chips de zanahoria, pepino y tomate	Vinagreta de yogurt y ajo	Refresco de frutas tropicales

DIA 15	Caldo de mocho	Tortilla con espinaca y huevo	Arroz blanco	Tomate y lechuga	Limón y perejil	Jugo de naranja
DIA	SOPA - CREMAS	PROTEINA	GUARNICION	ENSALADA	VINAGRETA	BEBIDA
DIA 16	Aguado de pollo	Tortilla de atún al orégano	Pure de papa con cebollín	Zanahoria rayada, lechuga crespita y tomate Cherry	Vinagreta de miel y limón	Jugo de tamarindo con panela
DIA 17	Crema de zapallo con queso	Filete de pescado frito	Arroz con choclo	Col morada, zanahoria y manzana	Yogurt y miel	Jugo de babaco
DIA 18	Sopa de quinua	Tortilla de acelga y queso	Puré de papa	Pepino, tomate y cebolla	Limón y hierbas	Horchata de frutas
DIA 19	Avena con zanahoria y leche	Estofado de pollo	Arroz integral	Remolacha y manzana	Naranja y mostaza	Jugo de piña
DIA 20	Crema de zanahoria y papa	Hamburguesa de quinua y lenteja	Yuca cocida	Espinaca, pepino y tomate cherry	Limón y aceite	Jugo de maracuyá
DIA 21	Fideo con zapallo	Tiras de carne en salsa BBQ	Arroz blanco con maíz	Arvejas, vainitas y zanahoria	Tomate y albahaca	Agua de naranja con hierbaluisa

DIA 22	Papa con queso	Pollo al horno con orégano	Puré de camote	Lechuga, tomate y pimiento	Mostaza dulce	Jugo de uvilla
DIA	SOPA – CREMAS	PROTEINA	GUARNICION	ENSALADA	VINAGRETA	BEBIDA
DIA 23	Habas con choclo	Tortilla de zanahoria y espinaca	Arroz con cúrcuma	Remolacha y zanahoria	Naranja y jengibre	Jugo de sandía
DIA 24	Papa con queso	Pollo al horno con orégano	Puré de yuca con queso	Repollo, zanahoria y manzana	Limón y miel	Jugo de naranjilla
DIA 25	Caldo de gallina	Tiras de pollo empanizado	Arroz con habas	Tomate, pepino y cebolla	Vinagre blanco y perejil	Agua de limón con menta
DIA 26	Crema de lenteja con zanahoria	Filete de pescado en salsa de tomate	Yuca salteada	Espinaca y manzana	Mostaza y manzana	Jugo de mora
DIA 27	Sopa de verduras con avena	Croquetas de quinua	Puré de papa	Repollo y zanahoria	Naranja y miel	Horchata con limón


DIA 28	Locro de papas, acelga	Hamburguesa de garbanzo	Arroz blanco con cúrcuma	Tomate cherry, lechuga y pepino	Limón y ajo	Tomate de árbol
DIA 29	Mote con queso	Cerdo en salsa de tamarindo	Puré de plátano maduro	Col con manzana y pasas	Miel y limón	Mora con naranja

DIA	SOPA – CREMAS	PROTEINA	GUARNICION	ENSALADA	VINAGRETA	BEBIDA
DIA 30	Sopa de fideo con verduras	Tortilla de papa y queso	Arroz integral con zanahoria	Acelga, cebolla y tomate	Limón y aceite vegetal	Piña con hierbabuena

**Fuente:** Elaboración Propia


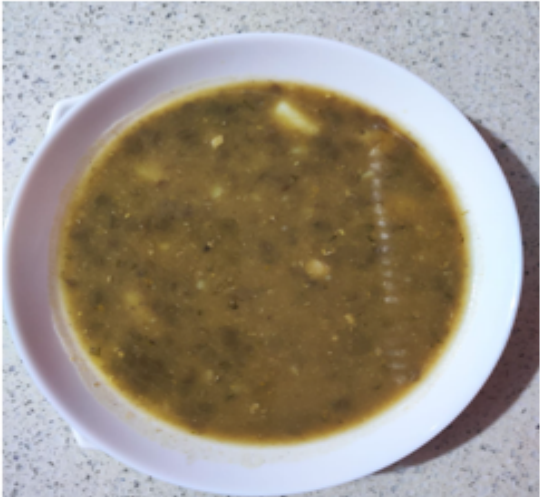
## 5.2 FICHAS ESTANDAR

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 1 entrada”

Crema de Tomate Rostizado con Albahaca			
FICHA TÉCNICA: Fresca y Crotones de Pan			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	2.5	Und.	Tomate maduro
	0.3	KG	cebolla blanca
	0.04	KG	Ajo
	0.08	KG	Aceite de oliva
	1.5	KG	Caldo de vegetales
	0.3	KG	Crema de leche
	0.05	KG	Albahaca fresca
	0.015	KG	sal
	0.003	KG	Pimienta negra
	0.01	kg	azucar
0.25	KG	Crutones	
	kg		
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Tomate maduro	Cuartos	cebolla blanca	brunoise
Ajo	brunoise	Aceite de oliva	N/A
Caldo de vegetales	N/A	Crema de leche	N/A
Albahaca fresca	N/A	sal	N/A
Pimienta negra	N/A	azucar	N/A
Crutones	N/A	0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Tomate maduro/rostizado/ 10 min/ 200C			
Ajo, Cebolla/ refrito/ 8 min/ 90C			
Equipos y Utensilios:			
Horno, licuadora, colador, bowls			
PREPARACIÓN:			
Precalentar horno a 200°C. Cortar tomates por la mitad, rociar con aceite y rostizar 45 minutos.			
Sofreír cebolla y ajo picados en aceite hasta dorar (8 minutos).			
Agregar tomates rostizados, caldo, sal, pimienta y azúcar. Cocinar 25 minutos.			
Licuar hasta obtener textura cremosa, colar y agregar crema de leche.			
Para crotones: cortar pan en cubos, mezclar con aceite, ajo en polvo y sal. Hornear 12 minutos hasta dorar.			
Servir decorado con albahaca fresca y crotones.			



Nota. Gráfico realización propia.

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 2 entrada”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
<b>SOPA DE LENTEJAS CAMPESINA CON FICHA TÉCNICA: TOSTONES</b>				
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Entrada</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0.6	KG	lenteja
		0.25	KG	Cebolla
		0.3	KG	Zanahoria
		0.2	KG	Apio
		0.03	KG	Ajo
		0.4	KG	Tomate
		2.5	KG	Caldo de vegetales
		0.06	KG	aceite
		0.003	KG	Comino
		0.01	kg	Sal
0.8	KG	tostones		
	kg			
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
<b>lenteja</b>	N/A	<b>Cebolla</b>	brunoise	
<b>Zanahoria</b>	brunoise	<b>Apio</b>	brunoise	
<b>Ajo</b>	brunoise	<b>Tomate</b>	Concasette	
<b>Caldo de vegetales</b>	N/A	<b>aceite</b>	N/A	
<b>Comino</b>	N/A	<b>Sal</b>	N/A	
<b>tostones</b>	N/A	<b>0</b>		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
Vegetales/sofrito/5 min/98 C				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
Horno, licuadora, colador, bowls				
<b>PREPARACIÓN:</b>				
1. Remojar lentejas 4 horas. Sofreír vegetales picados.				
2. Agregar lentejas, caldo y especias. Cocinar 45 minutos.				
3. Servir sopa caliente con tostones crujientes.				



Nota. Gráfico realización propia.

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 1 plato fuerte”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
<b>TALLARÍN VERDE CREMOSO CON PESTO Y FICHA TÉCNICA: CARNE ESTOFADA</b>			
<b>Tipo de Plato</b>		<b>Fuerte</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
	1.2	KG	Tallarín
	0.85	KG	Pesto
	0.015	KG	Crema de leche
	0.75	KG	Carne estofada
	0.75	KG	Arroz basmati
		KG	
		KG	
		KG	
		kg	
		KG	
	kg		
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Tallarín</b>	N/A	<b>Pesto</b>	N/A
<b>Crema de leche</b>	N/A	<b>Carne estofada</b>	N/A
<b>Arroz</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>			
Plato/Servicio/1 MIN/70C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
Papel fil, Licuadora, Olla, bowl.			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. En un sartén agregar la pasta cocida, el pesto y la crema de leche			
2. En el plato colocar el arroz cocido el estofado y el tallarín con la salsa			



Nota. Gráfico realización propia.

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 2 plato fuerte”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
<b>CORVINA A LA PLANCHA CON ARROZ VERDE</b>			
<b>FICHA TÉCNICA: Y ENSALADA</b>			
<b>Tipo de Plato</b>		<b>Fuerte</b>	
	<b>INGREDIENTES:</b>		
	<b>Cant.</b>	<b>Un</b>	<b>Nombre</b>
	2	KG	Filete de corvina
	0.6	KG	Arroz verde
	0.8	KG	Ensalada Fresca
		KG	
		KG	
		KG	
		KG	
		KG	
		kg	
		KG	
	kg		
<b>MISE EN PLACE:</b>			
<b>Técnicas de Corte:</b>			
<b>Filete de corvina</b>	N/A	<b>Arroz verde</b>	N/A
<b>Ensalada Fresca</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A
<b>Ingrediente técnica, tiempo, temperatura</b>			
Plato/Servicio/1 MIN/70C			
<b>Equipos y Utensilios:</b>			
<b>Papel fil, Licuadora, Olla, bowl.</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
1. En un plato colocar un filete de corvina a la plancha			
2. A un lado colocar el arroz verde			
3. Acompañar con la ensalada fresca			
4. Servir caliente			

Nota. Gráfico realización propia.

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 1 ensalada”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec		
<b>FICHA TÉCNICA: Ensalada de zanahoria y lechuga</b>				
<b>tipo de Platc</b>		<b>Elaboracion</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0.5	KG	Lechuga
		0.3	KG	Zanahoria
		0.08	KG	vinagreta
			KG	
			KG	
			KG	
			KG	
			KG	
			kg	
			KG	
			kg	
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
<b>Lechuga</b>	chiffonade	<b>Zanahoria</b>	rallado	
<b>vinagreta</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
bowl				
<b>PREPARACIÓN:</b>				

1. Lavar y cortar lechuga

2. Rallar zanahoria

3. Realizar una vinagreta con el aceite y el limon y mezclar todo, retificar sabores

Nota. Gráfico realización propia.


Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 2 ensalada”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
<b>FICHA TÉCNICA: Ensalada fresca</b>				
<b>Tipo de Plato:</b>		<b>Elaboracion</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0.5	KG	Tomate cherry
		0.6	KG	Aguacate
		0.08	KG	vinagreta
			KG	
			KG	
			KG	
			kg	
			KG	
	kg			
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
<b>Tomate</b>	Mitades	<b>Aguacate</b>	Macedonia	
<b>vinagreta</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
Verduras/mix/3 min/26C				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
<b>Bowl, Cuchillo, Balanza</b>				
<b>PREPARACIÓN:</b>				

1. Cortar los aguacates y los tomates cherry
2. Mezclar en un bowl junto al aceite de oliva y el vinagre balsamico
3. Condimentar y reservar



Nota. Gráfico realización propia.

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 1 jugo”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
<b>FICHA TÉCNICA: Jugo de naranjilla y vainilla</b>				
<b>tipo de Platc</b>		<b>Jugo</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		1.2	KG	Naranjilla
		0.15	KG	panela molida
		1.5	KG	agua
		0.01	KG	escencia de vainilla
		0.3	KG	Hielo
			KG	
			KG	
			KG	
	kg			
	KG			
	kg			
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
<b>Naranjilla</b>	N/A	<b>panela molida</b>	N/A	
<b>agua</b>	N/A	<b>escencia de vainilla</b>	N/A	
<b>Hielo</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>	N/A	
<b>0</b>	N/A	<b>0</b>		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
Naranjilla/Licuada/5 min/20c				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
Licuadora, colador, Vaso				
<b>PREPARACIÓN:</b>				
1. Cortar y licuar la naranjilla con agua 2. Agregar la panela y la vainilla 3. Disolver y servir con hielo				

Nota. Gráfico realización propia.

Descripción. “Ficha estándar menú cíclico día 2 jugo”

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec		
<b>FICHA TÉCNICA: Limonada de menta y jengibre</b>				
<b>Tipo de Plat</b>		<b>Jugo</b>		
		<b>INGREDIENTES:</b>		
		<b>Cant.</b>	<b>Und.</b>	<b>Nombre</b>
		0.6	KG	zumo de limon
		0.2	KG	azucar
		2	KG	agua
		0.05	KG	menta
		0.4	KG	Hielo
		0.03	KG	Jengibre
			KG	
			KG	
	kg			
	KG			
	kg			
<b>MISE EN PLACE:</b>				
<b>Técnicas de Corte:</b>				
zumo de limon	N/A	azucar	N/A	
agua	N/A	menta	N/A	
Hielo	N/A	Jengibre	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0		
<b>Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura</b>				
Azucar/Coccion/Almibar/10 min/98C				
<b>Equipos y Utensilios:</b>				
Licuadora, colador, Vaso				
<b>PREPARACIÓN:</b>				
1.Hacer almíbar con agua, azúcar, menta y jengibre.				
2. Enfriar, mezclar con jugo de limón.				
3.Servir con hielo y menta fresca.				

Nota. Gráfico realización propia.

## 5.3 Ficha de costos

Descripción. “Ficha de costos menú cíclico día 1 entrada”

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	2.50	Und.	Tomate maduro	1.05	2.63	Bolsa	0.255	1.00	
2	0.30	KG	cebolla blanca	1.16	0.35	Bolsa	0.500	1.00	
3	0.04	KG	Ajo	5.26	0.21	Bolsa	0.250	1.00	
4	0.08	KG	Aceite de oliva	14.00	1.12	Bolsa	1.000	1.00	
5	1.50	KG	Caldo de vegetales	0.42	0.63	Bolsa	0.340	1.00	
6	0.30	KG	Crema de leche	5.54	1.66	Bolsa	1.000	1.00	
7	0.05	KG	Albahaca fresca	16.67	0.83	Bolsa	0.060	1.00	
8	0.02	KG	sal	0.60	0.01	Bolsa	0.015	1.00	
9	0.00	KG	Pimienta negra	10.00	0.03	Bolsa	0.003	1.00	
10	0.01	kg	azucar	1.30	0.01	Bolsa	0.010	1.00	
11	0.25	KG	Crutones	3.20	0.80	Bolsa	0.250	1.00	
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00	
		<b>5.05</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>8.28</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>					<b>2.48</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>1.64</b>				

Descripción. “Ficha de costos menú cíclico día 2 entrada”

CANT		UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
0.60	KG		lenteja	2.49	1.49	Bolsa	0.255	1.00
0.25	KG		Cebolla	1.16	0.29	Bolsa	0.500	1.00
0.30	KG		Zanahoria	1.11	0.33	Bolsa	0.250	1.00
0.20	KG		Apio	3.30	0.66	Bolsa	1.000	1.00
0.03	KG		Ajo	5.26	0.16	Bolsa	0.340	1.00
0.40	KG		Tomate	1.05	0.42	Bolsa	1.000	1.00
2.50	KG		Caldo de vegetales	0.42	1.05	Bolsa	0.060	1.00
0.06	KG		aceite	3.30	0.20	Bolsa	0.060	1.00
0.00	KG		Comino	6.60	0.02	Bolsa	0.003	1.00
0.01	kg		Sal	0.60	0.01	Bolsa	0.010	1.00
0.80	KG		tostones	2.03	1.62	Bolsa	0.800	1.00
0.00	kg		0		0.00		0.000	1.00
<b>5.15</b>		<b>Peso Total receta</b>			<b>6.25</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>1.88</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>1.21</b>				

Descripción. "Ficha de costos menú cíclico día 1 plato fuerte"

Costos:		TALLARÍN VERDE CREMOSO CON PESTO Y						
Chef:		Cesar Aguirre						
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porción		0.3			
Costo por Plato:		1.87	Raciones:		10			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	1.20	Und.	Tallarín	1.80	2.16	Bolsa	0.255	1.00
2	0.85	KG	Pesto	11.15	9.48	Bolsa	0.500	1.00
3	0.02	KG	Crema de leche	5.54	0.08	Bolsa	0.250	1.00
4	0.75	KG	Carne estofada	3.60	2.70	Bolsa	1.000	1.00
5	0.75	KG	Arroz basmati	5.74	4.31	Bolsa	0.340	1.00
6	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00
7	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.060	1.00
8	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
9	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
10	0.00	kg	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
11	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00
		<b>3.57</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>18.73</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>				<b>5.62</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>5.25</b>				

Descripción. "Ficha de costos menú cíclico día 2 plato fuerte"

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	2.00	KG	Filete de crovina	7.86	15.72	Bolsa	0.255	1.00	
2	0.60	KG	Arroz verde	1.69	1.01	Bolsa	0.500	1.00	
3	0.80	KG	Ensalada Fresca	4.36	3.49	Bolsa	0.250	1.00	
4	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00	
5	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.340	1.00	
6	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00	
7	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.060	1.00	
8	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
9	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
10	0.00	kg	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
11	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00	
		<b>3.40</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>20.22</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>					<b>6.07</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>5.95</b>				

Descripción. "Ficha de costos menú cíclico día 1 ensalada"

<b>Costos:</b>		<b>Ensalada de zanahoria y lechuga</b>						
<b>Chef:</b>		<b>Cesar Aguirre</b>						
<b>Tipo de Plato:</b>		Elaboracion	<b>Tamaño porción</b>		0.08			
<b>Costo por Plato:</b>		0.18	<b>Raciones:</b>		10			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0.50	KG	Lechuga	2.47	1.24	Bolsa	0.255	1.00
2	0.30	KG	Zanahoria	1.11	0.33	Bolsa	0.500	1.00
3	0.08	KG	vinagreta	3.35	0.27	Bolsa	0.250	1.00
4	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00
5	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.340	1.00
6	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00
7	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.060	1.00
8	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
9	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
10	0.00	kg	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
11	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00
		<b>0.88</b>	<b>Peso Total receta</b>		<b>1.84</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público sugerido):</b>				<b>0.55</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>				<b>2.09</b>				

Descripción. "Ficha de costos menú cíclico día 2 ensalada"

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0.50	KG	Tomate cherry	5.30	2.65	Bolsa	0.255	1.00	
2	0.60	KG	Aguacate	2.18	1.31	Bolsa	0.500	1.00	
3	0.08	KG	vinagreta	9.89	0.79	Bolsa	0.250	1.00	
4	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00	
5	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.340	1.00	
6	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00	
7	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.060	1.00	
8	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
9	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
10	0.00	kg	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
11	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00	
		<b>1.18</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>4.75</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público sugerido):</b>					<b>1.42</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>4.02</b>				

Descripción. "Ficha de costos menú cíclico día 1 jugo"

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	1.20	KG	Naranja	1.33	1.60	Bolsa	0.255	1.00	
2	0.15	KG	panela molida	1.22	0.18	Bolsa	0.500	1.00	
3	1.50	KG	agua	0.00	0.00	Bolsa	0.250	1.00	
4	0.01	KG	esencia de vainilla	5.19	0.05	Bolsa	1.000	1.00	
5	0.30	KG	Hielo	1.00	0.30	Bolsa	0.340	1.00	
6	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	1.000	1.00	
7	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.060	1.00	
8	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
9	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
10	0.00	kg	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
11	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00	
		<b>3.16</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>2.13</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):</b>					<b>0.64</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>0.67</b>				

Descripción. "Ficha de costos menú cíclico día 2 jugo"

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0.60	KG	zumo de limon	3.33	2.00	Bolsa	0.255	1.00	
2	0.20	KG	azucar	0.60	0.12	Bolsa	0.500	1.00	
3	2.00	KG	agua	0.00	0.00	Bolsa	0.250	1.00	
4	0.05	KG	menta	15.00	0.75	Bolsa	1.000	1.00	
5	0.40	KG	Hielo	1.00	0.40	Bolsa	0.340	1.00	
6	0.03	KG	Jengibre	3.82	0.11	Bolsa	1.000	1.00	
7	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.060	1.00	
8	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
9	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
10	0.00	kg	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
11	0.00	KG	0		0.00	Bolsa	0.000	1.00	
12	0.00	kg	0		0.00		0.000	1.00	
		<b>3.28</b>	<b>Peso Total receta</b>			<b>3.38</b>	<b>Costo de receta</b>		
<b>P.V.P (Precio de venta al Publico Sugerido):</b>					<b>1.01</b>				
<b>Costo por kilo de elaboración</b>					<b>1.03</b>				

## CONCLUSIONES

El diagnóstico de la actualidad de la alimentación de los niños y jóvenes del Hogar Miguel León, se realizó mediante la vista de campo al lugar, en donde se evidenció una falta de conocimiento en nutrición, buenas prácticas de manipulación por parte de los encargados, además que no existe una dotación diaria de alimentos que garantice la alimentación diaria, es por ello que

los infantes ven como una propuesta poco atractiva y muy rutinaria la oferta actual y tienen una gran apertura a la implementación de un nuevo menú basado en sus gustos y preferencias.

Los niños y jóvenes en etapas de escolaridad tienen necesidades y requerimientos nutricionales distintos a los de los adultos, es por ello que la propuesta de menús cíclicos debe ser adaptada para los beneficiarios cubriendo todas esas necesidades, además que una correcta nutrición garantiza la salud, bienestar físico y emocional, estos infantes visualizan al momento de comer como una reunión que promueve el afecto y cariño por el hecho de compartir alimentos con sus amigos, es allí donde radica la transformación de alimentación que pretende tener la presente propuesta.

El diseño de un menú ciclo para el Hogar Miguel León permite tener una mejor planificación alimenticia para todo el mes, con la finalidad de ofrecer variedad y frescura en los alimentos ofertados, además de promover la utilización de ingredientes locales y de temporada, que por sus características son de bajo costo, también se implementa recetas o preparaciones estandarizadas basadas en recomendaciones hechas por profesionales del área de gastronomía y nutrición.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda implementar el menú cíclico desarrollado dentro de la investigación durante el periodo de 30 días, al finalizar este tiempo medir la aceptación de los niños y jóvenes del Hogar Miguel León y de ser necesario realizar cambios o ajustes a la propuesta. Siempre se debe priorizar el bienestar de los infantes, también es necesario una capacitación continua al personal de cocina

en temas puntuales como: alimentación saludable, buenas prácticas de manufactura, técnicas de conservación y manejo salubre e inocuo de alimentos.

Recoger opiniones y recomendaciones por parte de los residentes aledaños al Hogar Miguel León, con la intención de conocer sugerencias que se pueden implementar en la elaboración diaria de los menús, tratar de realizar alianzas estratégicas con proveedores de alimentos locales, organizaciones de ayuda social, instituciones educativas y privadas, para garantizar la cantidad y calidad de los alimentos, fomentando la economía popular y solidaria.

Una vez implementado el menú cíclico dentro del Hogar Miguel León realizar una evaluación periódica para conocer que cambios o impactos ha provocado la implementación del mismo dentro de la alimentación, salud y nutrición de todos los niños y jóvenes que habitan allí, garantizando la alimentación como un derecho de salud pública, y sobre todo que exista una satisfacción del mismo, además se recomienda que exista proyecto de alimentación benéfica para grupos de personas vulnerables.

**DIAGRAMA DE GANTT**

Diagrama de Gantt																											
Actividades	Inicio	Fin	Duración	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
				S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
Visita al hogar Miguel León	31/3/2025	4/4/2025	1 semana																								
Generación de nuevas propuestas gastronómicas	31/3/2025	4/4/2025	1 semana																								
Elaboración de Menú cíclico para un mes	7/4/2025	11/4/2025	1 semana																								
Primer avance con tutor: Investigar y citar fuentes bibliográficas sobre menús cíclicos.	16/4/2025	23/4/2025	1 semana																								
Investigar acerca de nutrición y alimentación saludable para niños	23/4/2025	30/4/2025	1 semana																								
Realizar fichas técnicas en cocina del Hogar Miguel León	30/4/2025	14/5/2025	2 semanas																								
Inclusión y estandarización de nuevos platos	14/5/2025	30/5/2025	2 semanas																								
Generación de fichas técnicas de los platos agregados	30/5/2025	15/6/2025	2 semanas																								
Revisar las fichas técnicas con el tutor	15/6/2025	22/6/2025	1 semana																								



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. (2014). El metodo de la investigacion. *Daena*, 200. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Acurio, D. (2021). Estudio de la determinación sociocultural de los consumos alimentarios y del estado nutricional en la ciudad de Cuenca. *Creative Commons*. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8879/1/TD180-DSCAS-Acurio-Cuenca.pdf>
- Aiga , H., Abe, K., Randriamampionona, E., & Razafinombana, A. (2021). Possible causalities between malnutrition and academic performances among primary school children. *BMJ Nutrition*. doi:<https://doi.org/10.47550/>
- Aranceta, J., & Gil, A. (2009). *Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil*. Buenos Aires: Panamericana. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang\\_es&id=9O03337S6B0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=alimentos+funcionales+para+ni%C3%B1os+y+jovenes&ots=FA6l6x8Z9k&sig=4KDQTkkhXgObsmeXUBXmbXsGevo#v=onepage&q=alimentos%20funcionales%20para%20ni%C3%B1os%20y%20jovenes&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=9O03337S6B0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=alimentos+funcionales+para+ni%C3%B1os+y+jovenes&ots=FA6l6x8Z9k&sig=4KDQTkkhXgObsmeXUBXmbXsGevo#v=onepage&q=alimentos%20funcionales%20para%20ni%C3%B1os%20y%20jovenes&f=false)
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Arequipa: Enfoques Consulting. Obtenido de [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Arrubla, W., Gomez, J., & De la Hoz , E. (2024). Methodology for the Differential Classification of Dengue and Chikungunya According to the PAHO 2022 Diagnostic Guide. *Viruses*, 16(7).

- Bajaña, R., Quimis, M., Sevilla, M., Vicuña, L., & Calderon, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FAC Salud*. doi:<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Bolaños, M. (2014). *Diseño de menús para servicio de alimentos*. Edición 01.
- Burgess, A., & Glasauer, P. (2006). *Guía de nutrición de la familia*. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dcdac449-8c7f-4bbb-81cc-617a183c63d5/content>
- Collaguazo, S. (2015). *Propuesta de menús nutricionales para niños en edad escolar de 5 a 11 años de la zona norte de la ciudad de Quito en la escuela fiscal mixta "Manuel Abad"*. Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.
- Comite de Nutricion y Pediatria de la Sociedad. (2004). Guías de alimentación del niño preescolar y escolar. *Archivos de Pediatría del Uruguay*. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v75n2/pautas.pdf>
- Criollo, E. (2020). *Guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad educativa Fiscal Bicentenario D7, ubicada al sur de Quito*. Universidad Iberoamericana del Ecuador, Quito, Pichincha, Ecuador.  
doi:<http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/358/CRIOLLO%20PILICITA%20EVELYN%20DAYANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuero, J. (2017). *Propuesta de menús nutricionales para niños en edad escolar 5 a 11 años de la zona Centro este de la ciudad de Quito, en el centro de Educación Básica "Lucila Santos de Arosemena"*. Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

- Cuevas, L., Gaona, E., Rodriguez, S., Morales, M., Gonzalez, L., & Garcia, R. (2019). Stunting in children population in localities under 100000 inhabitants in Mexico. *Salud Publica Mex.* Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal>
- De La Torre , A., & Moreira, M. (2018). *Documental histórico sobre la comida criolla de la ciudad de Guayaquil "Criolla, la ciudadde mis sabores"*. Escuela Superior Politecnica del Litoral, Guayaquil.  
doi:<https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/53983/1/T-111953%20DELATORRE%20-%20MOREIRA.pdf>
- Direccion Nacional de CEN-CINAI. (2022). Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico.  
doi:<https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2023/03/Procedimiento-Diseno-de-Menu-Ciclico-Regional-5-semanas.-4.05.2022-firmado-sellado.pdf>
- Espejel, R. (2000). Alimentos y bebidas como negocio. Sección “Alimentos y bebidas ”.  
doi:[www.hospitalitas.com/resultsearchartnew.asp](http://www.hospitalitas.com/resultsearchartnew.asp)
- Espinosa, T., Espinosa, J., & Romani, B. (2016). El menú de un restaurante, su evaluacion e incidencia en la satisfaccion del cliente externo. *Ecociencia*, 4.
- FAO. (2017). Obtenido de El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo:  
[www.fao.org/3/a-I7787s.pdf](http://www.fao.org/3/a-I7787s.pdf)
- Fundacion de Esperanza. (2018). *Manual de Procedimientos-Modelo de Gestión de Casos para la Reinserción*. Santiago: Editorial Bravo y Allende Editores.
- Gaibor, P. (2023). Impacto en la alimentación escolar en el desarrollo cognitivo de los estudiantes: Evidencia en Ecuador. *Revista cuestiones economicas*.  
doi:<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLaAlimentacionEscolarEnElDesarrolloCognit-9155528.pdf>

- Gonzalez, Y., Lugo, A., & Seijas, M. (2010). *Proyecto Comunitario Fortalecimiento del Servicio de Alimentación del Hogar Bambi I*. Universidad Central de Venezuela, Caracas.  
doi:<https://nutricionservcomn.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/09/proyecto-comunitario-fortalecimiento-del-servicio-de-alimentacion-del-hogar-bambi-i1.pdf>
- Gualoto, M. (2025). Factores de riesgo de la desnutrición en niños de 1 a 3 años de edad pertenecientes a Centros de Cuidado estatal de la ciudad de Cuenca. *Management Comil* 4, 2. Obtenido de <https://revista.comilcue.edu.ec/index.php/m/article/view/13/13>
- Guanga, E., Miranda Ariana, Azogue, J., & Galarza, R. (2022). Desnutrición infantil en Ecuador, emergencia en los primeros 1000 días de vida, revisión bibliográfica. *Mediciencias UTA*.  
doi:<https://dx.doi.org/10.31243/mdc.uta.v6i3.1703.2022>
- Hernandez, R., Mena, D., Perez, E., & Zurita, F. (2018). Food security and chronic malnutrition in children less than five years. *Nutricion Clinica Dietica y Hospitalaria*. Obtenido de [https://revista.nutricion.org/PDF/HUAMAN\[1\].pd](https://revista.nutricion.org/PDF/HUAMAN[1].pd)
- Jorda, M. (2011). *Diccionario Practico de Gastronomía y Salud*. Madrid: Diaz de Santos.  
Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gNJs2yJndykC&oi=fnd&pg=PA196&dq=%20diccionario%20de%20terminos%20de%20gastronomia%20y%20salud%20y%20higiene%20y%20epidemiologia&ots=eQcABFw1mj&sig=QsC1sHq9ztYTq7P7ZURzSzDegkU#v=onepage&q=diccionario%20de%20terminos%20de%20gastronomia&f=false>
- León, A., Terry, B., & Quintana, I. (2009). Estado nutricional en niños menores de 5 años en un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). (SciELO, Ed.) *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*.

doi:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032009000100003&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032009000100003&lng=es)

Lescure, L. (2012). *Diccionario Gastronomico Terminos refranes, citas y poemas*. Madrid:

Vision Net. Obtenido de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RRFhbrsM7OcC&oi=fnd&pg=PA7&dq=terminos+de+gastronomia+&ots=Jvo-cy5nK2&sig=alr70FgNIYfSufCZ55ggCWN4FEU#v=onepage&q=terminos%20de%20gastronomia&f=false>

Llumiguisin, K. (2022). *ELABORACIÓN DE MENÚS CÍCLICOS BASADOS EN LAS GUIAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR PARA EL CENTRO DE EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR DE CALDERON "CASALES" BUENAVENTURA*. UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR.

Lopera, M. (2012). *Metodologia de la Investigacion* . Obtenido de Colombia Creativa:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31872466/2.\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION-libre.pdf?1392460870=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_Metodolo.pdf&Expires=1748293298&Signature=IieZJ570jFJF7SiSGQAQ184A2wP](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31872466/2._METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION-libre.pdf?1392460870=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_Metodolo.pdf&Expires=1748293298&Signature=IieZJ570jFJF7SiSGQAQ184A2wP)

Lopez, A., Carabias, L., & Diaz, L. (2011). *Ofertas gastronomicas*. Madrid.

Lopez, P., & Fachelli, S. (2015). Metodologia de la investigacion social cuantitativa. *Creative Commons*.

Martinez, J., Duque, D., Morejon , C., & Lopez, D. (2021). Nutritional assessment of children between one and three years in the Calderon. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=>

- Martinez, M. (2002). *La nueva ciencia*. Mexico: Trillas.
- Maureen, B., & Hillary, C. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La practica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Simposio*.  
doi:<https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2012.v29n3/373-378/es>
- Mediplus. (2022). Desnutricion infantil. *Mediplus*.
- Mejía, A. (2023). DESNUTRICIÓN INFANTIL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN ECUADOR DURANTE EL PERIODO 2017-2021: UNA REVISION SISTEMATICA. *Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7acc8833-52b6-41a3-a3d2-64fdbb38f84c/content>
- Mejia, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación* . Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Miler, S. (2011). Tipos de Investigacion. *Revista de Actualizacion Clinica*, 622. Obtenido de [http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/raci/v12/v12\\_a11.pdf?fbclid=IwAR0kLP7YobJz6CzHlath64ZEiYArh8EgbGoxih\\_wLUAoyepczuzudL5JhBs](http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/raci/v12/v12_a11.pdf?fbclid=IwAR0kLP7YobJz6CzHlath64ZEiYArh8EgbGoxih_wLUAoyepczuzudL5JhBs)
- Ministerio de Defensa del Ecuador. (2008). *Constitución Política del Ecuador*. Obtenido de Registro Oficial 449: [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)
- Ministerio de Economia y Finanzas. (2011). *Ley organica de economia popular y solidaria*. Obtenido de <https://www.vicepresidencia.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Ley-Orga%CC%81nica-de-Economi%CC%81a-Popular-y-Solidaria.pdf>

- Ministerio de Salud Publica. (2017). Guía de alimenatación y nutrición para padres de familia.
- Ministerio de Salud Publica Uruguaya. (2002). Recomendaciones nutricionales para la poblacion. *Food an Nutrition*. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v75n2/pautas.pdf>
- Ministerio de Turismo. (2014). *Ley de Turismo*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/LEY-DE-TURISMO.pdf>
- Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr.*
- Naranjo, A., Alcivar, V., Rodriguez, T., & Betancourt, F. (2020). Desnutrición infantil kwashiorkor. *Mundo de la Investigacion*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=>
- Organización de Naciones Unidas. (2019). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*.
- Oviedo, M., & Vasquez, M. (2022). *Procedimiento para el Diseño de Menú Cíclico Regional de Cinco Semanas*. Obtenido de <https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2023/03/Procedimiento-Diseno-de-Menu-Ciclico-Regional-5-semanas.-4.05.2022-firmado-sellado.pdf>
- Procuraduría General de la Republica. (2012). Creacion de la direcccion Nacional de Centros de Educacion y Nutricion y de Centros Infantiles de atencion integral. doi:[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_complet](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_complet)
- Rivera , J. (2019). La malnutrición infantil en Ecuador: una mirada desde las politicas públicas. *Universidad Simón Bolívar*. doi:<https://doi.org/10.5354/0719-6296.2019.51170>
- Román, C., Pardo , V., & Cornejo , B. (2018). Prevalencia de anemia en niños del proyecto EquiDar de la región de Azuay-Ecuador. *Cubana Pediatr.*

Román, C., Pardo, M., Cornejo, J., & Andrade, D. (2018). Prevalencia de anemia en niños del proyecto EquiDar de la región. *Scielo*, 90(1). Obtenido de <http://scielo.sld.cu>

Secretaria Nacional de Planificacion y desarrollo. (2017). *Plan Toda una Vida*. Obtenido de <https://www.educacionsuperior.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir.pdf>

UNICEF. (Noviembre de 2011). *La desnutricion infantil causas, consecuencias y estrategias*.

Obtenido de

<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/3713/La%20desnutrici%C3%B3n%20infantil%20causas%20consecuencias%20y%20estrategias%20para%20osu%20prevenci%C3%B3n%20y%20tratamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UNICEF. (2023). *Desnutricion cronica infantil*. Obtenido de

<https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>

Vega, G., Avila, J., Vega, A., Camacho, N., Becerril, A., & Leo, G. (2014). Paradigmas de la investigacion Enfoque Cualitativo y Cuantitativo. *European Scientif Journal*, 526.

Villa, J., & Mollejo, E. (2022). Toward a Biological, Phsicological and Familial Approach of Eating. *Eating Disorders and Weight Disorders*.

doi:<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=CG53EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA69&dq=mollejo+2022&ots=kR0UneW-5k&sig=87WaZWzd2Go1YgyA17C11YnJZx8#v=onepage&q=mollejo%202022&f=false>

## GLOSARIO

**Ancestral:** Se define como perteneciente o relativo a los antepasados, procedente de una tradición remota o que tiene varios años (De La Torre y Moreira, 2018).

**Alimento:** Hace referencia a cualquier tipo de sustancia o producido natural o elaborado, que al momento de ser ingerido proporciona elementos necesarios para el mantenimiento, desarrollo y actividad del organismo (Procuraduría General de la República, 2012).

**Bullir:** Hervir el agua u otro líquido (Lescure, 2012).

**Cadena de frío:** Sistema de conservación de alimentos a través del frío, desde la manufacturación hasta su consumo (Jorda, 2011).

**Cubertería:** Conjunto de cubiertos necesario para el buen servicio de mesa (Lescure, 2012).

**Culinario:** Perteneciente o relativo a la cocina (Lescure, 2012).

**Deshidratar:** Eliminar de un alimento el agua que contiene dejándolo seco (Jorda, 2011).

**Desnutrición:** Afección del organismo humano al momento de que el cuerpo no recibe los nutrientes suficientes (Mediplus, 2022).

**Despensa:** Lugar donde se guarda en principio los alimentos básicos para elaboraciones de recetas diarias (Jorda, 2011).

**Entrada:** Cada uno de los manjares que se sirven después de la sopa y antes del plato principal, hoy en día es el primer plato de comida (Lescure, 2012).

**Gastronomía:** Hace referencia al conjunto de conocimientos y técnicas sobre la cocina (De La Torre y Moreira, 2018).

**Hábitos Alimentarios:** Hace referencia a comportamientos repetitivos, conscientes y de carácter colectivo, que inducen a un individuo a seleccionar, utilizar y consumir determinada dieta o tipo de alimento (Llumiguin, 2022).

**Hambre:** Sensación natural que induce al organismo a ingerir algún tipo de alimento y que aparece cuando la alimentación o aporte energético, no cubren las necesidades en ese momento del organismo (Jorda, 2011).

**Macronutrientes:** Grupos de nutrientes presente en los alimentos, formado por carbohidratos, proteínas y grasas, se llaman así porque su unidad de medición dentro de los alimentos es en gramos y no en microgramos (Villa y Mollejo, 2022).

**Mascar:** Partir y desmenuzar el manjar con la dentadura (Lescure, 2012).

**Menú:** utilizados en sodas, cafeterías y restaurantes, es una secuencia o lista de opciones disponibles para un cliente y están estructurados por características o tipología de contenido, pueden ser diseñados por cualquier persona, pero dependiendo de uso se debe tener algún conocimiento gastronómico (Dirección Nacional de CEN-CINAI, 2022).

**Menú Cíclico:** Es utilizado principalmente en servicios de alimentación para colectividades, siempre debe ser elaborado por un profesional en nutrición, es un conjunto de

preparaciones gastronómicas, con la idea de no sean repetitivas hasta finalizar el ciclo.

(Dirección Nacional de CEN-CINAI, 2022).

**Menú Simple:** Es el diseño de un menú para un solo tiempo de comida, es un menú u establecido sin la posibilidad de escoger entre dos tipos de entradas o platos fuertes (Bolaños, 2014).

**Merienda:** Comida ligera que se hace por la tarde antes de la cena (Lescure, 2012).

**Mermelada:** Conserva que se prepara con pulpa de fruta cocida con azúcar hasta que se queda como un pure (Lescure, 2012).

**Micronutrientes:** Se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos, principalmente vitaminas y minerales, requeridos por el organismo para realizar las funciones celulares (Arrubla et al., 2024).

**Mixtura:** Mezcla, juntura o incorporación de varias cosas (Lescure, 2012).

**Molino:** Artefacto con que por un procedimiento cualquiera se quebranta, machaca, muele o se esturja alguna cosa (Lescure, 2012).

**Persona vulnerable:** Persona que tiene un entorno personal, familiar y socioeconómico debilitado, y como consecuencia de esto tiene una situación de riesgo de ser excluido de la sociedad (Fundación de Esperanza, 2018).

**Popular:** Del latín popularis, perteneciente o relativo al pueblo, estimado o al menos conocido por el público en general, en gastronomía se lo puede definir como los productos más consumidos por el pueblo (De La Torre y Moreira, 2018).

**Prácticas alimentarias:** Hace referencia a los comportamientos específicos que son característicos de la alimentación de un individuo, por ejemplo, el número de comidas que se

ofrecen durante el día, el comportamiento de los padres al momento de comer, entre otros (Maureen y Hillary, 2012).

**Ración:** Porción de comida, alimento o bebida que corresponde a una cantidad o precio determinado (Jorda, 2011).

**Receta:** Se la puede definir como una nota que describe como debe componerse algo, su modo de preparación, agregando cantidades exactas de cada ingrediente (De La Torre y Moreira, 2018).

**Técnicas:** Conjunto de procedimientos o recursos que se sirven de una ciencia o un arte, en gastronomía es el conjunto de procesos aplicados a los alimentos para transformarlos y hacerlos comestibles (De La Torre y Moreira, 2018).

**Tradicional:** Se define como aquello que sigue las ideas, normas o costumbres del pasado, es decir una preparación basada en recetas de antaño (De La Torre y Moreira, 2018).

## ANEXOS

### Anexo A: Fotografías de la visita al Hogar Miguel León





