

# **CAPITULO I**

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Partiendo de que “tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento” puede ser esta la base de la vida de los seres humanos. Los alimentos naturales y vegetales actualmente se han enfocado a cuidar la salud, el equilibrio en cuerpo y mente, la figura y la preservación del medio ambiente.

Además en la actualidad una gran cantidad de población de Tumbaco, se preocupa constantemente por el cuidado de cuerpo y mente. Para ello encontramos diversas dietas y entre estas está la opción vegetariana.

## **1.2. FORMULACION DE PREGUNTAS.**

PREGUNTA CENTRAL:

Qué es la comida vegetariana?

PREGUNTAS SECUNDARIAS:

- La salud está en la comida?
- Cuán recomendable es la comida vegetariana?
- Qué productos naturales contribuyen para elaborar la comida vegetariana?

## **1.3.- OBJETIVO GENERAL.**

Investigar que productos contribuyen a la elaboración de la comida vegetariana y su influencia en la forma de vida de las personas que habitan en la parroquia de Tumbaco.

### **1.3.1.- OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Conocer la importancia nutricional de los productos naturales utilizados en la gastronomía vegetariana de la población de Tumbaco.
- Averiguar la relación que existe entre conocimiento y la comida vegetariana.
- Diferenciar la forma de vida de quienes optan por una alimentación vegetariana y una con carne.

## 1.4.- METODOLOGIA

Para realizar esta investigación se recurrió a:

UNIDADES DE ANÁLISIS:

- Importancia nutricional de los productos
- Forma de vida de una cultura alimenticia
- Efecto que provoca la alimentación en el cuerpo humano

Las técnicas de investigación a utilizarse dentro de este proyecto son:

- Bibliografía
- Encuesta. ( Anexos 1 y 2)

- Población y muestra.- la población a tomarse en cuenta para este proyecto será la población urbana de la Parroquia de Tumbaco.

El segmento de mercado que se tomará en cuenta para este proyecto serán hombres y mujeres mayores de 18 años de edad, de clase media y media alta del sector urbano de la parroquia de Tumbaco.

La segmentación del universo en lo que se refiere a habitantes del sector de Tumbaco, tomando en cuenta los datos estadísticos del Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC) del año 2001. Del cual tenemos que son 38.496 habitantes.

La fórmula para realizar la muestra del Universo es la siguiente:

$$= \frac{Z \cdot \sqrt{\frac{P \cdot Q}{N}}}{E} \quad 1500/5 = 300$$

La terminología de la fórmula es la siguiente:

n Tamaño de la muestra

Z= margen de confiabilidad

95%

E= Error

N= Universo

P=% Probabilidad Casos positivos + (0.5) 50%

Q=% Probabilidad Casos Negativos – (0.5) 50%

## 1.5. MARCO TEORICO - CONCEPTUAL

### VEGETARIANISMO:

El vegetarianismo es una nueva opción de alimentación en la actualidad, no hay que olvidar que “eres lo que comes y lo que piensas”. La comida que introduces en tu cuerpo es lo que gradualmente.....con lentitud, pero también con seguridad, va formando tus esquemas de pensamiento. Y tus pensamientos, conscientes o subconscientes, tienen el control absoluto de tu salud o tu carencia de ella.

La Dieta vegetariana es la que excluye todos o la mayoría de los alimentos animales, particularmente excluye cualquier alimento que requiera la muerte de un animal. Existen muchas variaciones, incluyendo las siguientes:

- Vegetariano estricto: consume solamente productos de origen vegetal
- Lactovegetariano: consume productos vegetales y algunos productos lácteos.
- Lacto-ovovegetariano: consume productos vegetales, leche y sus derivados y huevos.
- Semovegetariano o vegetariano parcial: su dieta consiste en productos vegetales y puede incluir pollo o pescado, productos lácteos y huevos. Excluyen la carne roja.

Una dieta basada en el consumo de frutas, vegetales, cereales y legumbres, rica en fibra y elementos nutritivos, es ideal para mantener limpio el organismo y las arterias, pudiendo obtener así la cantidad adecuada de grasas y proteínas sin preocuparnos por el colesterol, que sólo se encuentra en los productos de origen animal.

“El vegetarianismo es el mejor y más sano régimen alimenticio equilibrado y, a la vez, apetitoso, sabroso y variado.” (CRAMM, 1996, página 8.)

Una de las adversidades para no ser vegetariano es precisamente la falta de proteína animal para el cuerpo humano.

Las proteínas son moléculas grandes constituidas a partir de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos. Hay veinte aminoácidos que se encuentran comúnmente tanto en las proteínas de origen animal como en las de origen vegetal. En general se considera que hay ocho aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo y que han de ser obtenidos a través de los alimentos que ingerimos. Estos aminoácidos son: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, triptófano y valina. Los niños necesitan adicionalmente también aportes de histidina y posiblemente taurina. Las proteínas son necesarias para el crecimiento y para el mantenimiento de los tejidos.

Las fuentes naturales de proteínas encontramos en los alimentos como:

legumbres ( garbanzos, judías, lentejas, productos derivados de la soja..), los cereales (harina, avena, arroz, cebada, alforfón o trigo sarraceno, mijo, pasta, pan) los frutos secos ( nueces, avellanas, almendras, anacardos..) y semillas de (girasol, calabaza, de sésamo..).

## **MARCO CONCEPTUAL**

Los términos que se encontrarán en la investigación acerca del vegetarianismo son:

### **Vegetarianismo:**

El vegetarianismo es el tipo de alimentación que excluye el producto animal, incluyendo el pescado y las aves. La ciencia apoya la dieta vegetariana, existiendo muchos estudios que demuestran sus beneficios para la salud.

### **Salud:**

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social; y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas; afectivas, sanitarias, nutricionales y sociales culturales.

### **Dieta:**

Es el conjunto de hábitos o comportamientos alimenticios o nutricionales de una persona o población. La dieta forma parte del estilo de vida, de la cultura, y se ve afectada por factores sociales y económicos de las personas.

### **Alimento:**

El alimento es la sustancia normalmente ingerida por seres vivos. El término alimento incluye también bebidas líquidas. La comida es la principal fuente de energía y nutrición de animales, y es generalmente de origen animal o vegetal.

### **Nutrición:**

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales.

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

### **Proteína:**

Las proteínas (del griego proteion, primero) son macromoléculas de masa muscular elevada, formadas por aminoácidos unidos mediante enlaces peptídicos. Pueden estar formadas por una o varias cadenas. Las proteínas son biomoléculas formadas básicamente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Suelen además contener azufre y algunas proteínas contienen además fósforo, hierro, magnesio o cobre, entre otros elementos.

### **Gastronomía:**

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

### **Cocina:**

La cocina es un espacio o lugar especialmente equipado para la preparación de alimentos.

Cocina también es el arte y la técnica de preparar los alimentos para su consumo por parte de los seres humanos. La cocina puede juntar todas las nociones prácticas en torno a la selección y compra de los ingredientes para la fabricación de la comida. Es igualmente el arte de la mesa, a la enología y la gastronomía.

### **Investigación:**

La investigación es un proceso, analítico, sistemático, organizado y objetivo cuyo propósito es responder a una pregunta o hipótesis y así aumentar el conocimiento y la información sobre algo desconocido y de lo cual se desea saber más a fondo.

### **Mercado:**

El término mercado también se emplea para referirse a la demanda de consumo potencial o estimada.

### **Cultura:**

La **cultura** son todas las formas de vida y expresiones de una sociedad determinada. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestirse, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias. Desde otro punto de vista podríamos decir que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano que resultan útiles para su vida cotidiana.

### **Economía:**

Es una ciencia social que estudia los procesos de producción, intercambio, distribución y consumo de bienes y servicios. Según otra de las definiciones más aceptadas, propia de las corrientes marginalistas o subjetivas, la ciencia económica analiza el comportamiento humano como una relación entre fines dados y medios escasos que tienen usos alternativos.

## **Hotelería y Turismo:**

Quien dice turismo dice hoteles, lo que significa que la incesante actividad turística precisa una amplia gama que van desde hoteles con servicio completo (incluido pernoctación, alimentación, distracción, deporte, eventos, etc.), apartamentos amoblados, propiedad a tiempo compartidos, siendo una actividad económica en pos de brindar satisfacción a las necesidades de un cliente, con personal altamente capacitado y servicios rápidos.

## **EL VEGETARIANISMO Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

La alimentación es la fuente de vida de los seres vivos, junto con ella se conjuga, una cultura alimenticia de un lugar, la tradición de las familias, la economía y por supuesto la forma de pensar de estos.

Cuando se lleva a la boca el alimento, se está alimentando. Lo que luego el cuerpo hace es descomponer unas sustancias de las que estamos formados (nutrientes), para obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos. Este proceso es la nutrición.

La alimentación debe ser:

- VARIADA
- SUFICIENTE
- EQUILIBRADA
- HIGIÉNICA
- SATISFACTORIA

La cultura alimenticia hace relación también al comportamiento de las familias frente al nuevo milenio donde aparecen nuevas enfermedades y la busca de paz interior.

Entendemos por cultura al conjunto de aportes, descubrimientos, realizaciones o creaciones que son producto de la actividad racional del hombre social del grupo humano. Es el resultado de cultivar los conocimientos humanos de los que cada sociedad dispone para relacionarse con el medio y establecer formas de comunicación entre los individuos o grupos de individuos a través de costumbres, conocimientos o grados de desarrollo artístico, científico e industrial, en determinada época, zona o grupo social.

## **CAPITULO II**

### **2. MAPA DE LOCALIZACIÓN DE LA PARROQUIA DE TUMBACO.**

## **2.1. CARACTERIZACION DEL LUGAR.**

### **LA PARROQUIA DE TUMBACO**

El Valle de Tumbaco se encuentra ubicado al Nororiente de la ciudad de Quito, a 15 Km. De distancia. Su altitud va desde los 2.537 m.s.n.m. en el Río San Pedro hasta los 3.200 en el límite oriental con Papallacta.

**EXTENSION.-** 65.64 Km<sup>2</sup>

**POBLACION.-** 38.498

**FECHA DE PARROQUIALIZACION.-**

8 de diciembre 1670

**POSICIÓN ASTRONÓMICA.-**

Se encuentra ubicado a 0 15´ de latitud sur hasta los 78 28´ de longitud occidental.

**LIMITES.-**

Hacia el norte tenemos las poblaciones de Cayambe, Guayllabamba y Calderón, los mismos que comparten la región norte de la hoya que forma el Gyallabamba. Hacia el Sur se encuentra dividido del Valle de los Chillos por el Ilaló colindando con las poblaciones de Guangopolo y San Miguel de Cotocollao.

Hacia el este tenemos al páramo de Papallacta que divide las aguas hacia la provincia del Napo y de Pichincha. Hacia el Oeste tenemos las lomas de Bellavista y Puengasí que nos separan de la ciudad.

Los principales Ríos que atraviesan el Valle son el San Pedro que nace de los deshielos del Cotopaxi y Atacazo, y el Pita se unen en el valle de los Chillos y continúa hacia el océano uniéndose con el río Chiche y Machángara para formar el Guayllabamba para abrir el cañón que atraviesa la cordillera Occidental para formar posteriormente el Río Esmeraldas que se vacía en el Pacífico.

**TEMPERATURA.-**

Tiene una temperatura promedio de 16.5 grados la misma que se mantiene sin mayores variaciones durante todo el año, con precipitaciones anuales de 701 mm... razón por la cual sus tierras son aprovechadas para el cultivo de plantas frutales como aguacates, chirimoyas y en las últimas décadas el cultivo de flores que ha tomado gran auge por la calidad de los aquellos, que permiten obtener flores de alta clase que son utilizadas para la exportación y para el consumo interno.



## **ANÁLISIS TOPONÍMICO:**

Según el análisis hecho por Aquiles Pérez en su obra *Llacta Quitus y Caras* dice que Tumbaco viene de la lengua colorada y significa CUATRO HERMANOS RECTOS.

Según el padre José María Coba es un sonido homomateico que significa golpear.  
TUM = GOLPE

Finalmente hay quienes aseguran que este fue el apellido del último de los caciques de este lugar y que habría sido vencido por una tribu posterior.

Este Valle presenta en la actualidad un franco desarrollo debido a todos los servicios que presta y a su infraestructura contrario de lo que sucedía en la época colonial y republicana en las cuales las condiciones no eran tan favorables para los habitantes ya que al no existir agua de regadío y mucho peor potable la población se encontraba condicionada a las bondades del clima el cual era muy irregular, muchas veces se adelantaban las lluvias o la estación seca y se producían grandes desequilibrios en la población a causa de las pérdidas de las cosechas de los cereales.

También existían muchas enfermedades y virus que atacaban a las poblaciones de Cumbayá y Tumbaco principalmente de entre los cuales el paludismo era el más común así como también las niguas razón por la cual todavía se recuerda el célebre apelativo “Patojos Tumbaqueños” a los vecinos de este sector porque este parásito muchas veces no les permitía ni siquiera caminar.

A estas enfermedades se les debe sumar las difíciles condiciones de acceso que tenía el sector. A pesar de que ya en 1541 ya se dio una gran peregrinación de personas al mando de Gonzalo Pizarro en busca del ansiado Dorado no mejoraban las vías de comunicación que son vitales para el desarrollo de cualquier actividad productiva. El Valle sufrió por lo difícil que era atravesar por el Río San Pedro ya que en esa época el contaba con todo su caudal, pues aún no existían las centrales hidroeléctricas de Guangopolo y Nayón lo que hacía muy riesgoso el paso por este río. Se hizo distintos puentes pero todos eran arrasados por las crecientes del río en invierno y los deshielos y erupciones del Cotopaxi, hasta que en la presidencia de García Moreno se decide hacer un socavón para encausar el agua del río y así poder comunicarse con la ciudad de Quito.

## **COMUNICACIÓN:**

Radio Oyambaro A.M.  
Radio Cobertura F.M.

## **COMUNAS:**

Leopoldo Chávez, Tola Chica, El Inga, Central, Tola Grande Luzón.

## **MERCADOS:**

Centro de Comercialización Tumbaco  
Mercado el Arenal  
Asociación de pequeños Comerciantes

## **TRADICIONES:**

La comida típica de Tumbaco es el locro de cuy, el hornado, frutas típicas.

## **ARTESANIAS:**

Se hacen manualidades, peluches, muñecas, tejidos, sacos, chalinas, también se trabaja en cerámica y artes plásticas.

## **FERIAS:**

Miércoles, sábado y domingo en los mercados.

## **FRUTAS DE LA ZONA:**

Aguacates, chirimoyas, guabas, limones.

## **INSTITUCIONES FINANCIERAS:**

Banco del Pichincha, Produbanco, M.M. Jaramillo Arteaga, Banco del Austro, Internacional, Cooperativa de Ahorro y Crédito Ilaló, Cooperativa de Ahorro y Crédito 23 de Julio y Cooprogreso.

## **TRANSPORTE:**

Cooperativa Tumbaco, parada en la Avda. Río Coca, Estación Terminal Ecovía.  
Cooperativa “Reina del Quinche”  
Transportes “Puembo”  
Transportes “Pifo”  
Transportes “Yaruquí”

## **TIEMPO APROXIMADO EN BUS:**

Desde la Avda. Río Coca, a Tumbaco alrededor de 40 minutos.

## **FIESTAS:**

Del 28 de noviembre al 8 de diciembre.

Normalmente las fiestas tienen una duración de 10 a 15 días, pudiendo haber una ligera variación en cuanto a eventos y tiempo de duración. Las actividades más comunes dentro de las fiestas son:

Minga general, procesión con María Inmaculada, pregón de las fiestas, desfile de comparsas y antorchas, elección de la reina de Tumbaco, chamarasca, vacas locas, palo encebado, juegos pirotécnicos, novena del niño, retretas infantiles populares, concursos de poesía, campeonatos de “40”, campeonatos de ecuavoley, campeonatos de

basquetball femenino, carreras atléticas, ferias de comidas, bailes populares, embanderamiento de la parroquia, sesión solemne.

### **HISTORIA:**

Posiblemente la historia de los habitantes de este valle esté determinada por los Antiguos habitantes que vivieron hace más de 10.000 años en las estribaciones del Ilaló de lo cual no nos quedan pruebas de estos acontecimientos a más de estos asentamientos a más de unos materiales líticos por lo que es difícil conjeturar que seamos los habitantes del valle descendientes del hombre del paleoindio.

Datos más concretos nos da el Arzobispo González Suárez, cuando habla de los Caras y su incursión en los Andes ecuatorianos quien expresa que los Caras eran numerosas tribus de gentes maycides venidas de Centroamérica que avanzaron hacia nuestra Patria desembarcando en diferentes bahías, unos entraron por las bocas de los ríos Mira y Cayapas por unas orillas avanzaron hacia el interior. Otros desembarcaron en Esmeraldas Atacames.

Coaque y Manta, formaron el centro principal de su poderío en Bahía de Caráquez. Fue la raza denominada colorada porque para liberarse de las picaduras de los insectos acostumbraban tatuarse o pintarse el pelo con achiote y los primitivos esmeraldeños al verlos así de rojo, les llamaron Caras es decir color de la sangre y con ese nombre penetran hacia las hermosas pampas de Imbabura llamando los Caras a esa región de Imbayas que lengua colorada esmeraldeña significa región plana.

Otros Caras subieron al interior de oeste a este por ambas orillas del río Guallabamba hasta encontrarse en la región peruchana con los Quitchés y Peaces y al ver esta región tan pedaceada y llena de quebradas las denominaron Quitsaya es decir región pedaceada.

Estos Caras poco después fusionados con los Quitches y Peaces formaron cacicasgos cuyo jefe principal llevaba el nombre de Ango= El gran dueño de las tierra y gentes.

Estos Caras más tarde formaron el poderoso Reino llamado Quito-Cranqui cuyos límites eran por el río Chota por el norte hasta Machachi por el sur siendo du centro principal caranqui al norte y Quito al sur, por admirable combinación con los Quitches y Quitúes el rey de todos los Cacicasgos caras era llamado Shiri que en lenguaje chibcha mayoide significa Gran Señor.

Los caras eran diestros nadadores, constructores de puentes colgantes y conocían las técnicas de cultivo de las sementeras. Su camino era el Guayllabamba cuyo cause no era tan profundo como ahora porque los distintos terremotos produjeron enormes rajaduras en los ríos y laderas. El mismo río Guayllabamba se hundió más con el arrasador aluvión producido por la erupción del Cotopaxi. Algunas pequeñas Hoyas se convirtieron en profundas quebradas por la acción erosiva de las aguas lluvias y el derrumbamiento de los bordes de las antiguas lagunas.

A la llegada de los Caras a este territorio, moraban en estos lugares los Quitus que vivían diseminados por los campos, sin formar poblaciones regulares, se gobernaban independientemente unas de otras y no constituyeron un reino bien organizado. Su territorio era del Mojanda a Machachi, de la Cordillera del Antisana a los bosques

occidentales del Pichincha, era bastante poblado pero cada tribu o parcialidad se gobernaba así mismo con independencia de los demás vivían a su manera y obedecía al régulo de Quito. Solamente de un modo transitorio cuando las necesidades de defensa común les obligaba a los jefes a ponerse bajo la sujeción inmediata del soberano principal que por general era el más veterano en cuestiones de guerra y defensa.

Al verse rodeados de poblaciones atrasadas y débiles, convencidos de su poder acometieron contra las parcialidades de Cayambe, Otavalo, Latacunga y Ambato que limitaban el reino por el Norte y por el Sur, les declararon la guerra y sin mayor trabajo les vencieron e impidiéndoles sus yugo les incorporaron a su imperio.

## **2.2. DESCRIPCION DEMOGRAFICA: (ANEXO 1)**

### **DATOS ESTADÍSTICOS DEL INEC**

#### **POBLACIÓN DE TUMBACO:**

	20 a 39 años	40 a 59 años	60 a 79 años
HOMBRES	6.121	6.517	1.232
MUJERES	6.517	3.214	1.310

#### **CABECERA PARROQUIAL:**

HOMBRES	2.442	1.261	440
MUJERES	2.466	1.367	543

#### **RESTO DE LA PARROQUIA**

HOMBRES	3.879	1.953	792
MUJERES	4.051	1.945	767

Población Total: 38.498

Cabecera Parroquial: 902

Resto de la Parroquia: 24.54

## **2.3. SITIOS TURÍSTICOS Y RESTAURANTES DE LA ZONA**

### **AGUAS TERMALES DE CUNUNYACU:**

A orillas de Ilaló se encontraron fuentes de aguas termales, de las cuales en valle de Tumbaco se encontraban una de las principales: estoy hablando del Balneario Municipal de Cununyacu, que ha sido utilizado desde hace mucho tiempo, la palabra Cununyacu, viene de dos voces quichuas que son: Cunun= caliente y Yacu= agua; es decir agua caliente, esta definición es por demás desidora de sus aguas cuya temperatura es de 27 grados centígrados, apta para la práctica de la natación. Se encuentra ubicada a 15 Km. Al sur de la carretera Interoceánica a orillas del Río San Pedro. Cuenta con una vía de acceso de primer orden, está comunicado con los demás balnearios de los Chillos a través de la Carretera Intervalles, tiene una capacidad para 5000 Turista , con 9 piscinas y el Tobogán más largo del país, cuenta con 6 chozones de alquiler muy bien acabados y un restaurante principal, a este balneario llegan todos los jóvenes de la ciudad en época de vacaciones su aguas son cloruradas y magnésicas y debidamente alcalinas y mineralizadas. Como estrategia de ventas de han realizado festivales y presentaciones artísticas al aire libre ya que acrecenta el caudal turístico y por el ende el ingreso económico para el Municipio.

### **CERRO ILALO:**

Ideal para realizar Turismo ecológico.

### **COMPLEJO TURISTICO EL GRAN MARCELINO:**

Disfrute en familia de: Piscinas, sauna, turco, tobogán, sala de convenciones, restaurante, pista de baile, está ubicado en el centro de Tumbaco. Calle Juan Montalvo s/n.

### **CENTRO CULTURAL TUMBACO:**

Localizado en la antigua iglesia, frente al parque central, visite la cruz de piedra, monumento histórico, la construcción de la antigua iglesia se estima en los años 1575-1600.

### **HOSTERIA PUCARA:**

Ubicado en el Barrio San francisco de Churuloma Tlfono. 2373-352

### **VILLA TAURINA:**

Pertenece al Municipio de Quito. Administración Zonal Valle de Tumbaco.  
Ubicado en la vía a Cununyacu

### **MALL VIA VENTURA:**

Ubicado en la Avda. Interoceánica.

### **RESTAURANTES:**

- Sancho Panza
- El Trébol
- Don Quijote
- Comida Vegetariana y Sana
- El Carbonero Asadero de Pollos
- La Gambugia
- El Tambo Real
- Locales de Comidas Rápidas.
- Comida Típica Taita Pedro.

## **2.4. ORGANIZACIÓN POLITICA**

PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL.-

Lcda. Teresa Vega

Elección cada 2 años

## CAPITULO III

### LA COMIDA VEGETARIANA

#### 3. La Comida vegetariana

La voz vegetariano fue acuñada en la antigüedad: vegetus que en latín significa vigoroso, vital. Referido a un régimen alimenticio, equivale a decir que se trata de una comida que proporciona vitalidad y vigor.

Hace mucho tiempo que pasaron a la historia los tiempos en los que no se concebía una comida o un plato principal sin carne (servido a lo sumo, con una guarnición de verdura). Hoy hay amantes de la mesa que se muestran partidarios de la cocina <<sin carne>> a base verduras, hortalizas, semillas, frutos secos, quesos, hierbas, y especias. La predilección por la cocina vegetariana se ha visto favorecida por los escándalos del sector cárnico y por la mentalización ecológica de los consumidores.

#### **RENUNCIAR A LA CARNE NO BASTA:**

Llevar una vida vegetariana sana no consiste simplemente en no comer carne y, por lo demás, seguir comiendo como siempre, ya que puestos a suprimir la carne también a base de azúcares y dulces se puede eludir su consumo (aunque con perjuicio para la salud). Una vida vegetariana sana significa comer consciente y razonablemente, pues solo quien consiga configurar una dieta equilibrada y completa podrá aportar a su organismo todas las sustancias nutritivas necesarias.

Para quienes comen normalmente, la cocina vegetariana no debe suponer una limitación, sino un enriquecimiento.

#### **EL ARGUMENTO ECOLOGICO:**

Las ventajas en el aspecto ecológico, son otro de los argumentos a favor del vegetarianismo. Así por ejemplo, para producir una caloría de carne de pollo se necesitan 12 calorías, que la cocina vegetariana nos puede proporcionar de un modo directo y natural en forma de maíz o soja. El 40% de la cosecha mundial de cereales, el 65% de los aceites y el 50 de las capturas de pescado son consumidos en forma de pienso por el ganado productor de carne, mientras que con una alimentación vegetariana todos esos porcentajes bastarían para saciarnos.

#### **VARIAR Y COMBINAR:**

La Sociedad Alemana de Alimentación.- recomienda los siguientes porcentajes de calorías en la dieta diaria:

Proteínas: 13%  
Lípidos: 30%  
Carbohidratos: 57%  
(10%, como máximo, procedentes del azúcar).

Pero a pesar de todo, la dieta de la mayoría de la población sigue superando con creces los límites recomendados. Ingerimos demasiadas grasas, demasiadas proteínas y demasiado alcohol.

- Muchas personas temen que la dieta vegetariana no aporte al organismo el porcentaje proteico recomendado, sin darse cuenta de que también los alimentos de origen (cereales, frutos secos, patatas, semillas, champiñones, legumbres) contienen abundantes proteínas, susceptibles, a su vez, de ser incrementadas óptimamente con determinados alimentos de origen animal como por ejemplo la leche. La Sociedad Alemana de Alimentación recomienda una alimentación equilibrada de proteínas vegetales y animales para ese modo asegurar una composición óptima de los valores biológicos.
- Los alimentos vegetales contienen lípidos en cantidad suficiente. Todas las partes de las plantas que llevan en sí la semilla renovadora de la vida son ricas en grasas. Las nueces, los brotes (gérmenes de cereales) y las semillas propiamente dichas. También son ricos en grasas los aguacates, las aceitunas y los frutos de la palma oleífera(copra), al igual que la vitamina E y ácidos grasos, poliinsaturados.

#### **NUTRIENTES POR GRUPOS DE ALIMENTOS:**

La densidad nutritiva es el equivalente al contenido en principios activos por calorías. Clasificando los diferentes grupos de alimentos según su densidad nutritiva, puede establecerse la siguiente escala.

<b>GRUPOS DE ALIMENTOS:</b>	<b>DENSIDAD NUTRITIVA:</b>
Verduras, hortalizas	22
Carne, ave, pescado, huevos	14
Patatas	11
Frutas, ensaladas	11
Leche, queso	10
Pan, arroces, pasta	8
Grasas, aceite, nata	3
Chocolate, galletas	0



### **3.1. BENEFICIOS DE LA COMIDA VEGETARIANA**

Lo que importa de la alimentación es que, además de sabrosa, sea sana y nutritiva.

- El contenido en fibra de las verduras, las hortalizas, la fruta y los cereales integrales favorece la función intestinal, evitando la formación de sustancias negativas mediante una mejor digestión de los alimentos, una eliminación más eficaz de toxinas y una mejor evacuación.
- Las verduras, hortalizas y las frutas estimulan la función renal: el potasio es diurético y mantiene tersos los tejidos.
- La vitamina antioxidantes (C;E;Beta-carotina) contenidas en la fruta, protegen las paredes celulares internas y externas y palían los procesos de envejecimiento.
- El alto contenido hídrico de la fruta, ensaladas, verduras, y hortaliza aporta líquido adicional al organismo.
- Las ensaladas platos crudos, verduras y hortalizas, todo ello de bajo valor calórico, sacian el apetito sin sobrecargar el estómago.
- Las sustancias bioactivas, vitaminas, minerales y fibras ejercen una acción positiva sobre el organismo: activan el riego sanguíneo, protegen las células, aumentan las defensas y combaten las inflamaciones.

A pesar de su sencillez, estas útiles sustancias activas son de importancia vital para el organismo.

### **3.2. TIPOS DE VEGETARIANISMO.**

#### **GRUPOS DE VEGETARIANOS**

Hoy se sabe que el vegetarianismo “radical” sin leche ni huevos puede producir, a largo plazo, una carencia de calcio, hierro e importantes vitaminas del grupo B12.

#### **LOS LACTOVEGETARIANOS:**

Lo tienen más fácil pues si bien no admiten el consumo de huevos se benefician de las ventajas de la leche agria, del queso, e incluso de la mantequilla, nata o crema fresca, lo que les permite llevar en régimen más sano, más equilibrado y con mayor variedad de sabores.

#### **REGIMEN LACTO-OVO VEGETARIANO:**

Es un régimen compuesto por frutas frescas, verduras, hortalizas, vegetales, frutas secas, aceite vegetal, miel, leche, mantequilla, anata quesos, yogurt, huevos caldos y purés.

Proporciona todos los principios alimenticios necesarios para el buen funcionamiento del organismo como son las albúminas, grasas, proteínas, azúcares, vitaminas, minerales, etc.

### 3.3 PRODUCTOS QUE COMPONENTEN LA COMIDA VEGETARIANA

#### LA SOJA:

Los consumidores son cada vez más conscientes del papel que juega la proteína de soja en:

- Salud del corazón (reducción del colesterol)
- Salud ósea (mayor densidad mineral ósea)
- Alivio de la sintomatología de la menopausia
- Prevención del cáncer (de mama, próstata, tiroides)
- Nutrición basada en el rendimiento (recuperación muscular más rápida)
- Control y manejo del peso (saciedad del hambre)

**Sustentabilidad ambiental = valor.** Los consumidores están asimilando los datos: la proteína de soja es equivalente en calidad a la carne, la leche y los huevos, y su producción requiere sustancialmente una menor cantidad de recursos naturales. Al usar ingredientes a base de soja, usted se suma a los esfuerzos por crear alternativas sustentables para la creciente población mundial.



#### LOS GERMINADOS:

Son alimentos esenciales para la salud del hombre actual gracias a la vitalidad que proporcionan y su riqueza en vitaminas, minerales, oligoelementos y enzimas.

El germinado es cualquier semilla cuyo metabolismo es activado al ponerse en contacto con el calor, el agua y el aire.

Las semillas son muy ricas en enzimas, éstas transforman el almidón en azúcares simples, facilitan la síntesis de numerosas vitaminas y de otras sustancias biológicas importantes.

En la germinación las sales minerales, gracias a la fotosíntesis vegetal, se multiplican, se sintetizan abundantes vitaminas y fermentos.

Los germinados es mejor consumirlos crudos, así no perderemos sus propiedades.



#### LOS GERMINADOS MÁS COMUNES:

**TRIGO:** La mejor forma de comer el grano entero. Ricos en vitaminas y sales minerales.

**LENTEJA:** Además de proteínas, aportan hierro, cinc, manganeso y vitaminas.

**CEBOLLA:** El picante de la cebolla, más sutil. Una forma subliminal de aliñar ensaladas.

**ALFALFA:** Probablemente los más nutritivos y populares entre todos los germinados.

**GARBANZO:** Muy energéticos, aportan proteínas, fósforo, calcio y hierro.

**JUDÍA MUNGO:** Los más ricos en proteínas después de la soja y muy fáciles de digerir.

#### **LA MIEL DE ABEJA**

La miel es un alimento cuyo consumo se remonta a nuestros ancestros.

Es preferida por muchos debido a su inigualable sabor y su gran contenido nutricional.

Desde tiempos remotos, se han descubierto las propiedades de la miel de abeja. Y es que es tan versátil que puede ser utilizada en el área de la belleza, la salud y la cocina.

#### **LA MIEL EN LA COCINA.-**

Cuando se ingiere, la miel ayuda a mitigar el hambre y el cansancio, además de fortalecer el sistema inmunológico y aliviar ciertas enfermedades como la gripe y tos. Es una gran fuente de energía, se absorbe fácilmente por el estómago y tiene efectos laxantes y tranquilizantes.

## ¡QUE NUTRITIVA!

	<b>60 calorías</b>
	<b>17 gr. de carbohidratos</b>
<b>Cada cucharada contiene</b>	<b>16 gr. de azúcar</b>
	<b>Contiene Vitamina B6</b>
	<b>Contiene Tianina, Niacina, Riboflavina y ácido pantoténico.</b>



## LA JALEA REAL

Es nutritiva y medicinal, los análisis bioquímicos destacan su riqueza en proteínas, vitaminas del grupo B (B1, B2, B, B6, ácido fólico) y vitaminas C, E, A, minerales (potasio, calcio, magnesio, sodio, hierro, manganeso, cinc, cobre), ácidos grasos insaturados, y enzimas. Contiene además antibióticos, hormonas como el estradiol, la testosterona y la progesterona; tiene también gammaglobina y 20 aminoácidos esenciales.

El consumo de la jalea real tiene efectos sobre la actividad de las glándulas suprarrenales, acción antiséptica, normaliza los procesos metabólicos mejorando el metabolismo basal. Estimula el metabolismo celular y es una excelente epitelizante y regeneradora de los tejidos.

Retarda el proceso de envejecimiento de la piel y mejora su hidratación y elasticidad. Produce tolerancia inmunespecífica, tiene acción antiviral, antimicrobiana y antitóxica.

## TOFU

Composición del tofu por cada 100 grs.:

PROTEINAS.....	13,7 %
HIDRATOS DE CARBONO.....	2,8 %
GRASAS.....	9 %
AGUA (HUMEDAD).....	73 %

FIBRAS.....	0,3 %
CENIZAS.....	1,2 %
<b>CALCIO.....</b>	<b>159 mg.</b>
SODIO.....	7 mg.
FOSFORO.....	109 mg.
HIERRO.....	2,5 mg.
VITAMINA B1. ....	0,02 mg.
VITAMINA B2.....	0,02 mg.
VITAMINA B3.....	0,5 m



### 3.3.1. ALIMENTOS POR GRUPOS



**Grupo 1: Cereales** (6-11 raciones):  
pasta, arroz, pan, bollería, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quinua, amaranto, espelta, mijo, muésli, cous cous, etc.

**Grupo 2: Verduras y Hortalizas** (3 o más raciones):  
espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, patatas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles, etc.

**Grupo 3: Frutas y Frutos Secos (2 o más raciones):**

Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, albaricoques, nectarinas, orejones de albaricoque, ciruelas, higos secos, uvas pasas, etc.



11001CD3 ©1997 Craig Hammell\The Stock Market

**Grupo 4: Alimentos Ricos en Calcio (6 a 8 raciones):**

brócoli, espinacas, leche de soja enriquecida, tofu, margarinas vegetales, zumo de naranja enriquecido con calcio, higos secos, sésamo, tahini, melaza, etc.

**Grupo 5: Legumbres o alternativas a las legumbres (2 a 3 raciones):**

garbanzos, lentejas, soja, tempeh, tofu, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras, cacahuetes, etc.



10986CD3 ©1997 Arthur Beck  
The Stock Market

**Grupo 6: Otros esenciales (1 a 2 raciones):**

aceite de oliva, lino, nueces, canola, productos enriquecidos con B<sub>12</sub> como cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, margarinas vegetales, hamburguesas vegetales, etc. además de suplementos de B<sub>12</sub>

### **3.3.2. CLASIFICACION DE LAS VERDURAS:**

SEGÚN EL CONTENIDO DE HIDRATOS DE CARBONO:

**GRUPO A:** ( Hasta un 5% de hidratos de carbono): acelga, apio, espinaca, berenjena, col, coliflor, lechuga, pimiento, rábano, tomate y zapallo.

**GRUPO B:** (Hasta el 10% de hidratos de carbono): alcachofa, arveja, cebolla, vainita, nabo, puerro, zanahoria, y remolacha.

**GRUPO C:** (Hasta el 20% de hidratos de carbono): camote y choclo.

**SEGÚN EL COLOR:** Este se relaciona con la composición química y las propiedades nutritivas.

#### **VERDURAS DE HOJA VERDE:**

El color verde de las verduras se debe a la presencia de la clorofila, la lechuga, el repollo, col, berro, acelga y espinaca forman parte de este primer grupo. Estas verduras aportan pocas calorías y tienen gran riqueza en fibra; en vitaminas como la A, C, E, K, complejo B; y minerales, en especial calcio y hierro.

#### **VERDURAS AMARILLAS:**

Son ricas en caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A. El caroteno se aisló por primera vez a partir de la zanahoria, zapallo, choclo amarillo. Estas verduras son ricas en calcio, hierro, potasio, sodio, fósforo y magnesio.

#### **VERDURAS BLANCAS Y DE OTRO COLOR:**

Contienen otro caroteno, pero son ricas en vitamina C y complejo B. La remolacha, el tomate, la cebolla y el pepino son vegetales de este grupo, y contienen gran cantidad de hierro, magnesio, potasio, fósforo, calcio, sodio y vitaminas A, B, y C.

#### **RAICES Y TUBERCULOS:**

Esta es otra clasificación de las verduras, en donde encontramos la papa, camote, y yuca, que contienen abundante fécula y algo de albúmina de fácil digestión. La papa también cuenta con una gran cantidad de hierro y de vitamina A, B y C.

#### **LEGUMBRES:**

Son las semillas comestibles de plantas leguminosas. Las legumbres más nutritivas y versátiles son las vainitas, las lentejas y el garbanzo. Aunque las diferencias de sabor entre las distintas variedades de legumbres son pequeñas, su diversidad de formas, colores y tamaño es grande.

### **3.4. LA COMIDA VEGETARIANA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD.**

#### **LA COMIDA VEGETARIANA**

##### **PODEROSA PARA LA SALUD**

La dieta vegetariana ha sido propuesta por muchos, desde filósofos como Platón y Nietzsche hasta líderes políticos como Benjamín Franklin y Ghandi, e ídolos modernos como Paul McCartney y Bob Marley. La ciencia también apoya la dieta vegetariana, existiendo muchos estudios que demuestran sus beneficios para la salud.

Ser “vegetariano” significa no comer producto animal alguno, incluyendo todo tipo de pescado o aves. Los vegetarianos que consumen huevo y leche o sus derivados se denominan “ovo-lacto-vegetarianos” (ovo=huevo, lacto= leche). Quienes evitan por completo todo producto de origen animal se llaman vegetarianos puros o “vegans.” Se ha demostrado que los ovo-lacto-vegetarianos son más saludables que los que comen carne, y los vegans lo son más que los ovo-lacto-vegetarianos.

##### **La Prevención de Cáncer:**

La dieta vegetariana previene el cáncer. Muchos estudios epidemiológicos y clínicos muestran que los vegetarianos tienen un riesgo cincuenta por ciento menor de morir de cáncer que los no-vegetarianos.<sup>1</sup> De forma similar, el número de casos de cáncer de mama es mucho menor en países como China, donde se come una dieta basada en vegetales. Es interesante que las mujeres japonesas que comen una dieta no vegetariana, en vez de su dieta tradicional, tienen ocho veces mayor riesgo de desarrollar un cáncer de mama. Los vegetarianos son también menos afectados por el cáncer de colon. Lo que se come del animal casi siempre es alto en grasa y muy bajo en fibra. La carne y productos lácteos contribuyen a muchos tipos de cáncer, incluyendo los de colon, mama, próstata y otros órganos. El cáncer de colon ha sido directamente asociado al consumo de carne. Las dietas ricas en grasa estimulan la producción de estrógenos, en particular de estradiol, altos niveles del cual se asocian al cáncer de mama. Un estudio reciente demostró la asociación entre el consumo de productos lácteos y un mayor riesgo de desarrollar cáncer de ovario. El proceso de digerir la lactosa (azúcar de la leche) para convertirla en galactosa, evidentemente daña el ovario.

Los vegetarianos evitan la grasa animal—asociada al cáncer —y consumen mucha fibra y vitaminas, buenos preventivos de esta enfermedad. El análisis de la sangre de los vegetarianos demuestra un nivel más elevado de leucocitos especializados en atacar las células cancerosas.

##### **La Lucha contra las Enfermedades del Corazón:**

La dieta vegetariana previene también las enfermedades cardíacas. La carne es la fuente principal de grasa saturada, y casi la única fuente principal de grasa saturada, y casi la única fuente de colesterol en la dieta. Los vegetarianos evitan estos productos de alto riesgo. Adicionalmente, la carne no contiene fibra, que ayudaría a reducir los niveles de colesterol. Un estudio demostró incluso que una dieta vegetariana—pobre en grasas y



rica en fibra—asociada a modificaciones del estilo de vida—como el ejercicio y el dejar de fumar—, podía revertir el proceso de aterosclerosis.

### **El Control de la Hipertensión:**

Ya desde comienzos de siglo los especialistas en nutrición notaron que los que no comían carne mantenían una presión arterial más baja. También se descubrió que simplemente dos semanas de dieta vegetariana bastaban para reducir la presión, independientemente de los niveles de sodio en la dieta.

### **La Prevención y la Reversión de la Diabetes:**

La diabetes no insulina-dependiente puede ser controlada, y a veces curada, con una dieta vegetariana baja en grasas y ejercicio diario. La dieta pobre en grasas pero rica en fibras y carbohidratos complejos permite una acción más efectiva de la insulina, con un control más fácil de los niveles de azúcar en la sangre. En la diabetes insulino-dependiente, la dieta vegetariana no elimina la necesidad de inyectar insulina, pero permite reducir la cantidad de este medicamento. Hay científicos que piensan que la diabetes insulino-dependiente puede ser causada por una reacción del cuerpo contra las proteínas animales.

### **Litiasis Biliar y Renal, Osteoporosis:**

Se ha demostrado que la dieta vegetariana reduce el riesgo de formación de cálculos. Las dietas ricas en proteínas, especialmente animales, inducen la eliminación por la orina de calcio y los ácidos oxálico y úrico, que son precisamente los componentes fundamentales de los cálculos renales. Algunos investigadores ingleses aconsejan que las personas propensas a la litiasis renal deben seguir una dieta vegetariana.<sup>9</sup> De forma similar, se ha encontrado una relación entre la formación de cálculos biliares y la ingestión de grandes cantidades de colesterol y grasa, típico de las dietas cárnicas.

Por razones semejantes, los vegetarianos tienen un menor riesgo de padecer de osteoporosis. Como los productos animales inducen la descalcificación del hueso, el comer carne favorece la osteoporosis. Esta enfermedad es menos común en países donde predomina el vegetarianismo, cuando se les compara con Estados Unidos,<sup>10</sup> aún cuando en este último país el consumo de calcio es mayor.

### **Asma Bronquial:**

Un estudio sueco de 1985 mostró que los asmáticos que logran mantener durante un año una dieta vegetariana experimentan una dramática reducción en la frecuencia y severidad de sus ataques, y en su consumo de medicamentos.<sup>11</sup> Veintidós de las veinticuatro personas estudiadas constataron una mejoría en su enfermedad.

### **Preocupaciones:**

Algunos se preocupan de que una dieta vegetariana no pueda cumplir con los requisitos nutricionales del cuerpo humano. La realidad es que es fácil mantener una nutrición adecuada, a través de una dieta vegetariana, que garantiza una cantidad suficiente de proteínas. Además, no es necesaria una combinación especial de comidas para obtener

las proteínas necesarias, pues cualquier combinación vegetariana lo garantiza. Es cierto que la dieta vegetariana tiene menor contenido proteico que una dieta basada en carnes, pero esto es una ventaja. El exceso de proteínas se asocia, como ya vimos, con la formación de cálculos renales, la osteoporosis, y posiblemente con las enfermedades cardíacas y el cáncer. Una dieta basada en legumbres, granos, frutas y vegetales, contiene la cantidad necesaria de proteínas. No es necesaria la excesiva ingestión proteica de las dietas cárnicas.

Es fácil obtener calcio a partir de una dieta vegetariana, pues lo contienen muchos vegetales verde-oscuros y frijoles. Los granos, legumbres y frutas contienen una importante cantidad de hierro.

### **La Vitamina B<sub>12</sub>**

Quienes no comen nada de carne, huevos ni productos lácteos, tienen una mayor dificultad en obtener la necesaria cantidad de vitamina B<sub>12</sub>. La bacteria que produce esta vitamina crece en la tierra y se encuentra entre las raíces, así que un vegetariano puede obtenerle ingiriendo el miso y el tempeh que se comen abundantemente en los países asiáticos. La industrialización y normas higiénicas modernas han conducido a una reducción en las fuentes de vitamina B<sub>12</sub>, que sí abunda en la carne donde se encuentra la bacteria necesaria para ello.

Son pocos los vegetarianos que desarrollan un déficit de B<sub>12</sub>. Sin embargo, es mejor contar con una fuente adicional de la misma, para lo que se recomiendan cereales o leche de soya fortificados, o vitaminas. Esto es especialmente importante para la mujer embarazada y la que está lactando.

### **Preocupaciones Especiales: El Embarazo, los Lactantes y Niños en General**

Las necesidades nutricionales aumentan con el embarazo. La Asociación Dietética Americana ha encontrado que la dieta vegetariana contiene todo lo necesario para un embarazo, pero que tanto las embarazadas como las que lactan deben suplementar su dieta con vitaminas B<sub>12</sub> y D. La mayoría de los médicos también recomienda suplementos de ácido fólico y hierro en estos casos, pero los vegetarianos consumen una mayor cantidad de ácido fólico que quienes consumen dietas cárnicas.

Las mujeres vegetarianas sufren menos pre-eclampsia durante el embarazo, y producen una leche más pura después. El análisis de la leche de una madre vegetariana muestra un menor contenido de contaminantes del medio ambiente.<sup>12</sup> Se ha encontrado que en las familias con alta incidencia de problemas alérgicos, si la mujer mantiene una dieta vegetariana durante el embarazo, logra reducirse la incidencia de alergia en su descendencia.<sup>13</sup> En las que se mantienen tomando leche de vaca, sin embargo, le pasan a su bebé lactante los anticuerpos de este animal, que provocan en el niño problemas alérgicos y cólicos.

Los niños logran una buena nutrición con la comida vegetariana, debiendo sólo cuidarse de administrarles un suplemento de vitamina B<sub>12</sub>. La dieta vegetariana prolonga la vida. Los niños vegetarianos pueden crecer más lentamente, alcanzar más tardíamente la pubertad. Esto es algo muy deseable para las mujeres pues la menarquia precoz es un

factor de riesgo para el desarrollo de cáncer mamario. Además, este más lento desarrollo infantil y puberal prolonga la expectativa de vida.

## RECETAS PRÁCTICAS:

### RECETAS DE PLATOS VEGETARIANOS:

#### TEMPURA VEGETARIANO

CANT.	INGREDIENTES
40 GRS	BRÓCOLI
30 GRS.	CEBOLLA PERLA
30 GRS.	CEBOLLA BLANCA
80 GRS.	TOFU ( QUESO DE SOYA)
40 GRS.	ZUCHINI
50 GRS.	ZANAHORIA
30 GRS.	PIMIENTO VERDE
30 GRS.	CHAMPIÑONES
15 GRS.	ESPINACA ORIENTAL
60 CC.	SALSA DE SOYA
120 GRS.	RABANO JAPONES RALLADO
10 GRS.	JENGIBRE RALLADO
200 GRS.	MASA TEMPURA

#### YASAY MAKI.

CANT.	INGREDIENTES
2 GRS.	ALGAS NORI
120 GRS.	ARROZ SUSHI
3 GRS.	AJONJOLI TOSTADO
15 GRS.	LECHUGA
15 GRS.	PEPINILLO
50 GRS.	ESPARRAGOS
40 GRS.	AGUACATE COCIDO AL DENTE
3 GRS.	CEBOLLIN FINAMENTE PICADO
50 CC.	SALSA DE SOYA
15 GRS.	JENGIBRE RALLADO
10 GRS.	WASABI



### TOFU-MAKI

<b>CANT.</b>	<b>INGREDIENTES</b>
2 GRS.	ALGAS NORI
10 GRS.	DAIKON ROJO
120 GRS.	PEPINILLO
120 GRS.	TOFU SALTEADO ( QUESO DE SOYA)
20 GRS.	AGUACATE
3 GRS.	CEBOLLIN FINAMENTE PICADO
50 CC.	SALSA DE SOYA
15 GRS.	JENGIBRE RALLADO
10 GRS.	WASABI

### ROLLO HANAMI

<b>CANT.</b>	<b>INGREDIENTES</b>
30 GRS.	TOMATE RIÑON
30 GRS.	ESPARRAGOS
20 GRS.	ZANAHORIA MARINADA
2 GRS.	ALGAS NORI
10 GRS.	DAIKON ROJO
20 GRS.	PIMIENTO ROJO
60 GRS.	TOFU SALTEADO ( QUESO DE SOYA)
30 GRS.	AGUACATE
5 GRS.	CEBOLLIN FINAMENTE PICADO
50 CC.	SALSA DE SOYA
15 GRS.	JENGIBRE RALLADO
10 GRS.	WASABI



### SUSHI VEGETARIANO

CANT.	INGREDIENTES
15 GRS.	ARROZ SUSHI
20 GRS.	TOFU COCINADO Y MACERADO
50 CC.	SALSA DE SOYA
15 GRS.	JENGIBRE RALLADO
10 GRS.	WASABI

## Comida y cocina con verduras y frutas... Comida vegetariana: reino de vitaminas y antioxidantes

### Ensaladas

#### Receta: Ensalada de Apio y aguacate

- 4 tallos de **Apio** sin hilos
- 1 **Aguacate** en su punto.

1/2 vaso de **Almendras** tostadas

- 1 **Manzana** verde
- 1/2 taza de pasas rubias
- 1/2 taza de **mayonesa**

1 cucharadita de jugo de **limón**

#### Pasos:

**Paso 1:** Remoje las pasas en una taza de agua de té, también pueden hacerse en vino dulce. Escorra y seque.

**Paso 2:** Pique el apio y ponga en agua fría por 1/2 hora. Escúrralo.

**Paso 3:** Pele y pique la manzana. Échele un poco de zumo de limón para que no se ponga oscura.





**Paso 4:** Pele y pique el aguacate (no demasiado maduro, ni muy verde)

**Paso 5:** Junte todo. Añada un poco de sal también puede añadir pimienta negra al gusto.

## **Sopa de calabacines con queso**

Plato energético y saludable

- 600 gr. de **calabacines**
- 160 gr. de queso (o 4 quesitos)
- sal, pimienta.
- Una pastilla de caldo

### **Pasos- Elaboración:**

**Paso 1:** Se limpian y se pelan los calabacines. Se cortan a rodajas muy finas.

**Paso 2:** Se ponen a hervir los calabacines con agua y la pastilla de caldo y sal (poca) durante 20 minutos.

**Paso 3:** Se pasan por la batidora añadiendo los quesitos o la porción de queso mezclándolos bien en las tandas que sean necesarias.

**Paso 4:** Se añade pimienta y unas hojas de perejil.

Muy fácil de hacer y deliciosa.

## **Croquetas de espinacas**

- 1 cucharada sopera de Aceite
- 2 cucharadas soperas de Harina
- 1/4 litro de Leche o un poco más
- 1 Huevo

100 gramos de Pan rayado

- Nuez moscada
- 450 gramos de **espinacas**
- Sal

1 **cebolla** picada fina

## **Pasos:**

PASO 1: Poner un poco de aceite en una sartén y añadir las espinacas. Dejarlas a fuego lento y aplastarlas un poco de vez en cuando.

PASO 2: Cuando estén cocidas con el aceite, retirarlas y añadir la cebolla muy picada con un poco de aceite. Dejar que se pongan transparentes y retirarlas del fuego. Puedes ponerlas sobre las espinacas ya hechas.

PASO 3: Se pone la sartén en el fuego con el aceite. Una vez un poco caliente (bastante antes de echar humo) se aparta la sartén y se va echando con una cucharada de madera la harina a la sartén, moviéndola hasta que se vea que se hace masa.

PASO 4: Se pone nuevamente la sartén en el fuego no fuerte y se añade la leche poco a poco, sin parar de mover la masa hasta que esta esté cocida y consistente.

PASO 5: Añadir la nuez moscada, un poco de sal y las espinacas con la cebolla. Se deja cociendo en la sartén sin parar de moverla hasta que se espese.

PASO 6: Una vez espesa se vacía en una fuente y se deja enfriar. Se baten los huevos aparte. Una vez fría se le da forma de croqueta. Las croquetas se mojan en el huevo batido y se untan de pan rayado. Se van colocando en una fuente y están listas para freír cuando se quiera.

PASO 7: Se fríen las croquetas en bastante aceite caliente que las cubra. Cuando se ponen doradas se sacan.

## **NOMBRES DE PLATOS VEGETARIANOS:**

- Ensalada chilena de tomate y cebolla
- Tomates con albahaca
- Ensalada de tomates con aguacate
- Ensalada de pepino con menta
- Ensalada tropical
- Ensalada de mango y papaya

Ensalada de espinacas frescas

- **Sopas frías y calientes:**
  - Gazpacho
  - Sopa de tomate
  - Sopa fría de aguacate con coco (México)
  - Crema fría de puerros (Vichyssoise)
  - Sopa de calabacines con queso
  - Puré de verduras
  - Sopa de zanahorias con boniato
  - Sopa apio
  - Sopa de lechuga y cebolla
  - Sopa de espinacas

- Sopa de champiñones
- Más **Sopas y cremas**
- 
- **Asados, pasteles y gratinados de Verduras**
  - Escalibada
  - Gratinado de calabacines y tomates
  - Verduras salteadas al estilo oriental
  - Ensalada de verdura
  - Espárragos a la vinagreta
  - Espárragos salteados con perretxicos
  - Alcachofas con pimientos a la cazuela
  - Alcachofas rellenas
  - Cebollas rellenas
  - Croquetas de espinacas
  - Pastel de alcachofas
  - Brócoli supreme
  - Asado de frutos secos
  - Sandwich de patatas y cebollas con queso
  - Receta de navidad para vegetarianos
  - Tarta de Puerros
  - Puding de espárragos
- **Pastas**
  - Pasta con espinacas
  - Pasta con tomates y albahaca
  - Pasta con habas y guisantes
  - Espaguetis con guisantes y setas
  - Macarrones gratinados con tomates frescos
  - Pasta cuatro quesos
- **Arroces:**
  - Arroz con verduras
  - Arroz con acelgas
  - Arroz con verduras y legumbres
  - Arroz rojo
  - Arroz de ayuno
- **Salsas**
  - Guacamole
  - Salsa de tomate clásica
- **Platos de frutas, postres:**
  - Sorbete de limón
  - Tarta de limón
  - Tarta o pastel de zanahorias

## CAPITULO IV

### 4. ESTABLECIMIENTOS GASTRONOMICOS Y TIENDAS NATURISTAS.

#### RESTAURANTE DE COMIDA VEGETARIANA “SHALOM”

**UBICACIÓN:**

Se encuentra ubicado en la parroquia de Tumbaco, en las calles Gonzalo Pizarro y Simón Bolívar s/n.

**RESTAURANTE:**

**ROTACION:** Promedio 30 pax diarios

**HORARIO DE ATENCION:**

Lunes a sábado.

**TARGET:** Atiende a clase media a alta

Principalmente es gente profesional que trabaja en la zona y gente que tiene conocimiento o cultura nutricional.

**DONDE RESIDE EL CLIENTE:** El cliente que visita el restaurante son extranjeros, otros habitan en los sitios residenciales de Tumbaco como urbanizaciones y gente que labora en Tumbaco y reside en Quito.

**FACTURACION MENSUAL:** 2.000.00 Incluido costos y gastos

**PRODUCTOS QUE EMPLEAN:**

Legumbres  
Cereales  
Hortalizas  
Carne vegetal  
Tófu  
Germinados  
Frutas

**MENÚ: (EJEMPLO)**

Locro de espinaca

Tofú guisado, tortilla de verde, (arroz integral opcional), ensalada de brócoli, zanahoria y tomate.

Morocho al gusto (con azúcar o sin azúcar)

Los jugos naturales que se sirven son con azúcar morena o cero azúcar de acuerdo al cliente, y si no es un jugo es una horchata o fruta.

## **EXPERIENCIA:**

La señora propietaria Sra. Marina Salazar, tiene conocimiento de la comida vegetariana, mediante libros y cursos de cocina al natural, con 25 años de experiencia y una pequeña empresa que produce granola que encontramos en el mercado de nombre SHALOM.

La señora indica que hace falta que tengamos una cultura nutricional enfocada a la familia al cuidado del cuerpo, mente y espíritu.

## **CENTRO NATURISTA HIERBA BUENA**

**UBICACIÓN:** Se encuentra ubicado en la calle Gonzalo Pizarro de la parroquia de Tumbaco. Junto al Supermercado el FAVORITO.

### **PRODUCTOS:**

#### **ANTIVIRALES:**

Propolio  
Jarabe de rábano  
Jarabe de Tutumo  
Jarabe de Vitamina C  
Jarabe de Eucalipto  
Jarabe de Echinacea

#### **ANTIESTRESS:**

Valeriana  
Jhons Word (Hierba de San Juan)  
Bio Neuril

#### **PARA LA VISTA:**

Colirios  
Sábila  
Noni  
Manzanilla  
Zanahoria

#### **PROTEINAS:**

Proteín  
Magamas  
Multiproteínico  
Creatina

#### **FIBRAS NATURALES:**

Fibra

#### **ADELGAZANTE:**

Teisana  
Ginseg  
Jazmín  
Toronja

VITAMINAS: Vitamina E y C  
Calcio  
Cartílago de tiburón  
Omega 3  
Cold liver oil  
Hierro  
Acido fólico  
Vitamina A  
Glucosalina  
Ajo y perejil

ESTIMULANTES SEXUALES:  
(Sildenafil)

Magisec  
Maca

ANTINFLAMATORIOS:

Uña de gato  
Sangre de drago

DESINFLAMATORIOS:

Caléndula  
Aceite de copaiba

DIURETICOS:

Chancapiedra  
Boldo  
Chuquiragua  
Cola de caballo  
Llantén

DEPURATIVOS:

Zarzaparrilla  
Ortiga

TRATAMIENTOS CAPILARES:

Aceite de hunguragua  
Médula  
Cola de caballo

SHAMPOO:

Hortiga  
Romero

Petróleo  
Sábila  
Placenta  
Coca  
Papaya  
Aguacate

CEREALES:

Soya de leche  
Linaza molida  
Arroz integral  
Granola  
Galletas  
Pan integral  
Salvado  
Gérmén de trigo

DESPARASITARIOS:

Antibil  
Arnebac  
Ameba azul

CREMAS:

Cicatrizantes  
Dolores Musculares

ESENCIAS:

Aceites  
Cocos  
Manzanilla  
Romero  
Tortuga

MENOPAUSIA:

Estrógeno Dhea  
Estrógeno

ENERGETIZANTES:

Gingobiloba  
Ginsec  
Miobio

REGENRADOR CELULAR:

Noni  
Dulcamar.

VARIOS:

Crema desmanchadota  
Antiarrugas  
Astringentes  
Leche limpiadora  
Ungüentos  
Incensos / Jaleas / Pólen

## **CENTRO NATURISTA FARMANATURA**

Ubicación: Se encuentra ubicado entre las calles Juan Montalvo y Gonzalo de Vera de la parroquia de Tumbaco.

### **PRODUCTOS:**

Hígado riñón: Chancapiedras  
Aparato reproductor  
Vitaminas y Minerales  
Tos y gripe  
Vitaminas para el cerebro: fósforo  
Incensos  
Carne vegetariana ( Carve)  
Golosinas integrales  
Hanna tintes para cabellos  
Tratamientos capilares  
Kauffe de cereales

NOTA: No brinda información.



## CAPITULO V

### 5. RESULTADOS ENCUESTAS:

#### ENCUESTA No.1

Esta encuesta ayudará con información para conocer de qué forma contribuye la comida vegetariana para la salud del ser humano.

FECHA:.....

GENERO: M  F

EDAD.....

1.- Conoce Ud. Acerca de la comida vegetariana?

MUCHO

POCO

NADA

QUE \_\_\_\_\_

2.- Porqué Ud. no es vegetariano?

\_\_\_\_\_

3.- Conoce Ud. Qué productos componen la comida vegetariana?

Cuáles por ejemplo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.- Por cuestiones de salud se haría Ud. Vegetariano(a)?

SI

NO

5.- Qué platos le gustaría en el vegetarianismo?

ENTRADAS

PLATOS FUERTES

POSTRES

BEBIDAS

TODOS

6.- Si Ud. Buscaría equilibrio en la alimentación que porcentaje de consumo de carne dejaría.?

10%

30%

50%

70%

100%

7.- Cuántas veces cree Ud. Que visitaría un restaurante de esta índole?

1 vez a la semana

1 veces al mes

2 veces por mes

Más de una vez por semana

Otro

8.- Ud. Cree que el vegetarianismo tiene que ver con.

CULTURA

ECONOMÍA

SALUD

CONOCIMIENTO

RELIGION

OTRO

**ENCUESTA**  
**DE QUE FORMA CONTRIBUYE LA COMIDA VEGETARIANA PARA LA**  
**SALUD DEL SER HUMANO.**

**1.- CONOCE UD. ACERCA DE LA COMIDA VEGETARIANA?**

MUCHO	9
POCO	60
NADA	11

**QUE.-**

COMIDA BASADA EN VEGETALES SIN EL CONSUMO DE CARNE	32
BUENA PARA LA SALUD	21
NO SABE BIEN	4
NO RESPONDEN	23

**2.- POR QUE UD. NO ES VEGETARIANO?**

POR EL DESCONOCIMIENTO DE ESTE TIPO DE ALIMENTACION	17
POR LA COSTUMBRE DEL CONSUMO DE CARNE EN LOS ALIMENTOS	45
SI PRACTICA UN PORCENTAJE ALTO DE VEGETARIANISMO	7
NO SIENTE LA NECESIDAD DE COMER ESTE TIPO DE COMIDA	11

**3.- CONOCE UD. QUE PRODUCTOS COMPONEN LA COMIDA VEGETARIANA?**

CONOCE LOS 4 GRUPOS DE PROTEINA VEGETAL, VITAMINAS Y MINERALES, CARBOHIDRATOS INTEGRALES Y CEREALES, GRASAS NATURALES.	14
CONOCE UNO O DOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS.	32
DESCONOCE Y ESCRIBE CUALQUIER COSA	34

**4.- POR CUESTIONES DE SALUD SE HARÍA UD. VEGETARIANO (A)?.**

SI	58
NO	21
NO RESPONDE	1

**5.- QUE PLATOS LE GUSTARIA EN EL VEGETARIANISMO?.**

ENTRADAS	25
POSTRES	13
TODOS	39
NINGUNO	3

**6.- SI UD. BUSCARIA EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACION QUE PORCENTAJE DE CONSUMO DE CARNE DEJARÍA.**

25%	23
50%	32
70%	21
100%	4

**7.- CUANTAS VECES CREE UD. QUE VISITARIA UN RESTAURANTE, DE ESTA INDOLE?.**

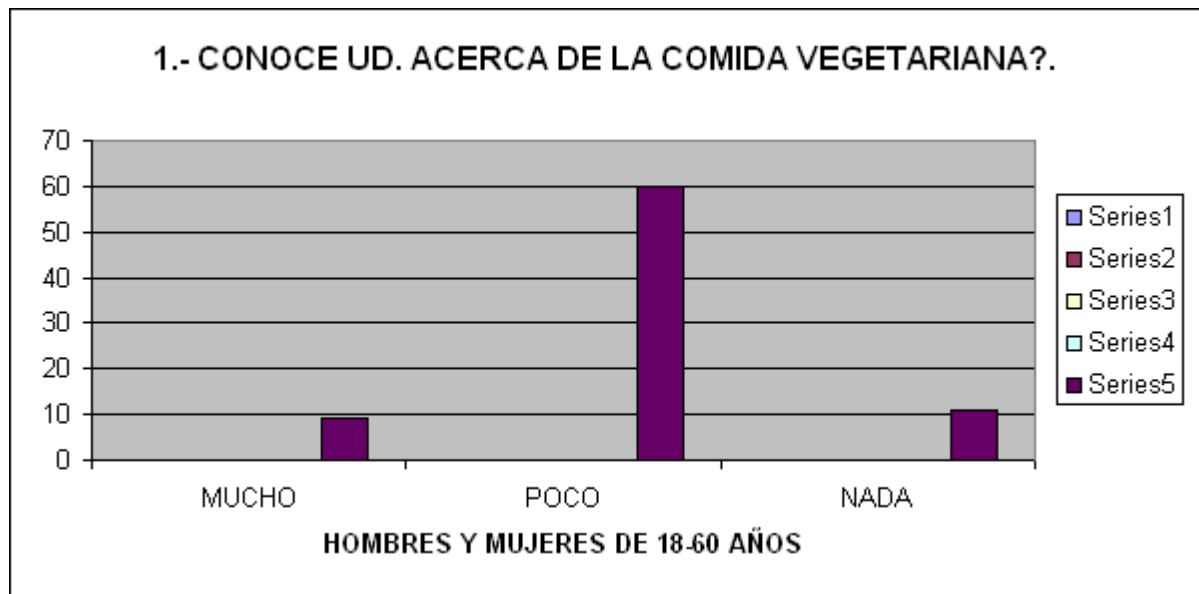
1 VEZ A LA SEMANA	23
1 VEZ AL MES	21
2 VECES POR MES	17
MAS DE UNA VEZ POR SEMANA	14
OTRO	5

**8.- UD. CREE QUE EL VEGETARIANISMO TIENE QUE VER CON?.**

CULTURA	14
ECONOMIA	6
SALUD	32
CONOCIMIENTO	20
RELIGION	8
OTRO	0

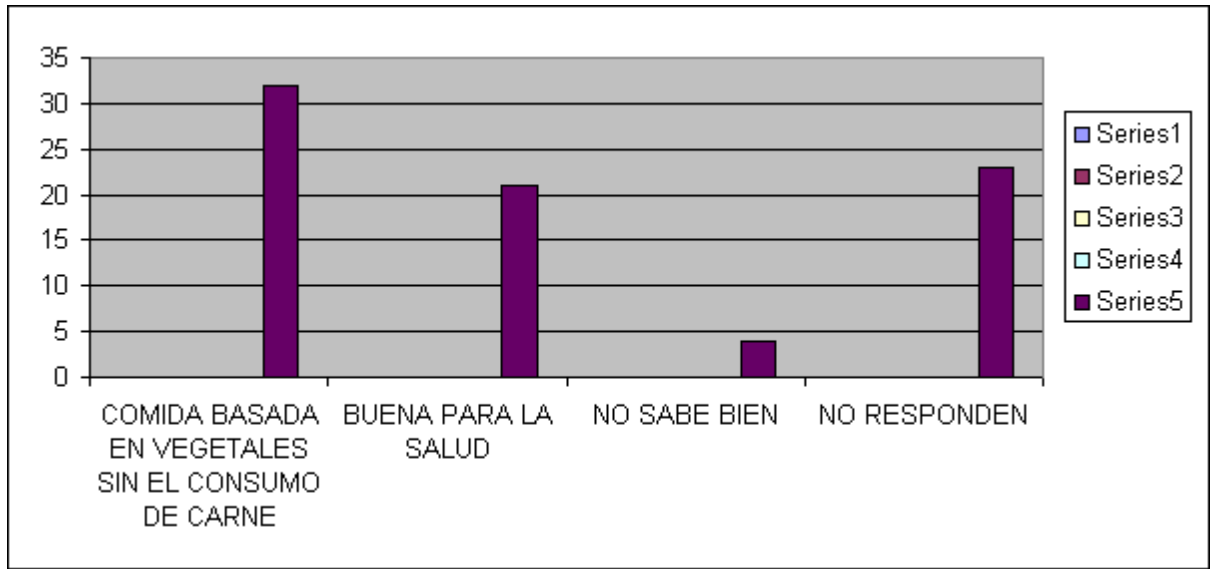
### 1.- CONOCE UD. ACERCA DE LA COMIDA VEGETARIANA?

MUCHO	9
POCO	60
NADA	11



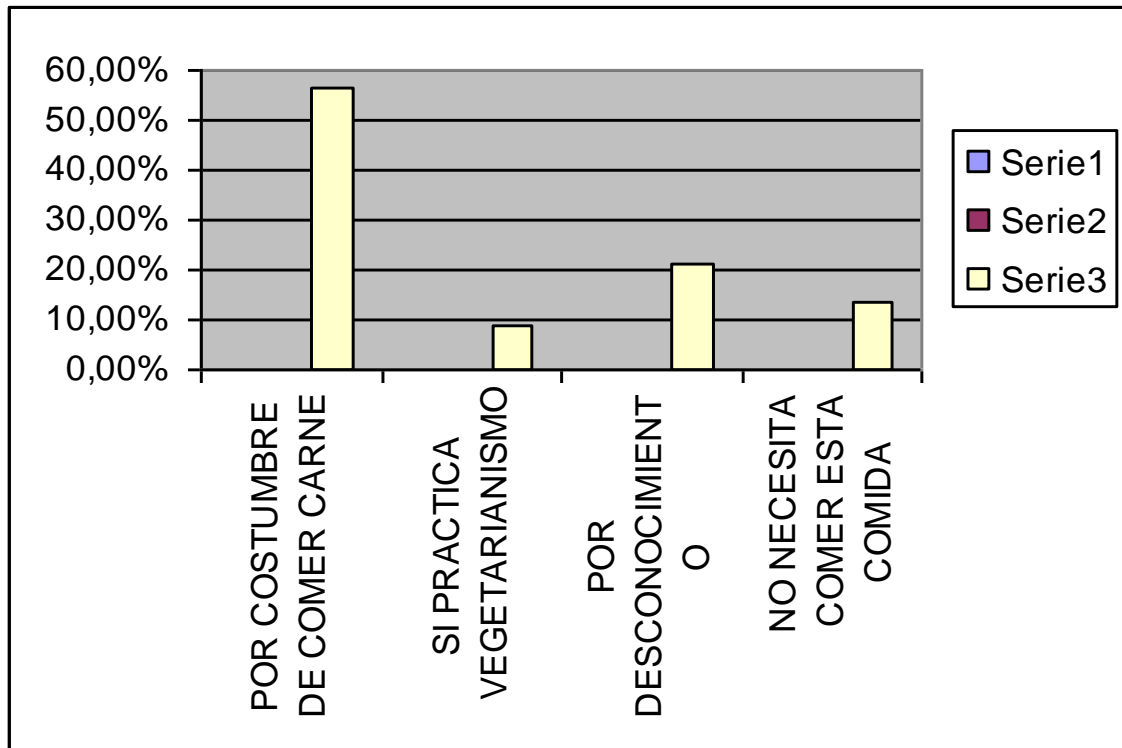
**QUE.-**

COMIDA BASADA EN VEGETALES SIN EL CONSUMO DE CARNE	32
BUENA PARA LA SALUD	21
NO SABE BIEN	4
NO RESPONDEN	23



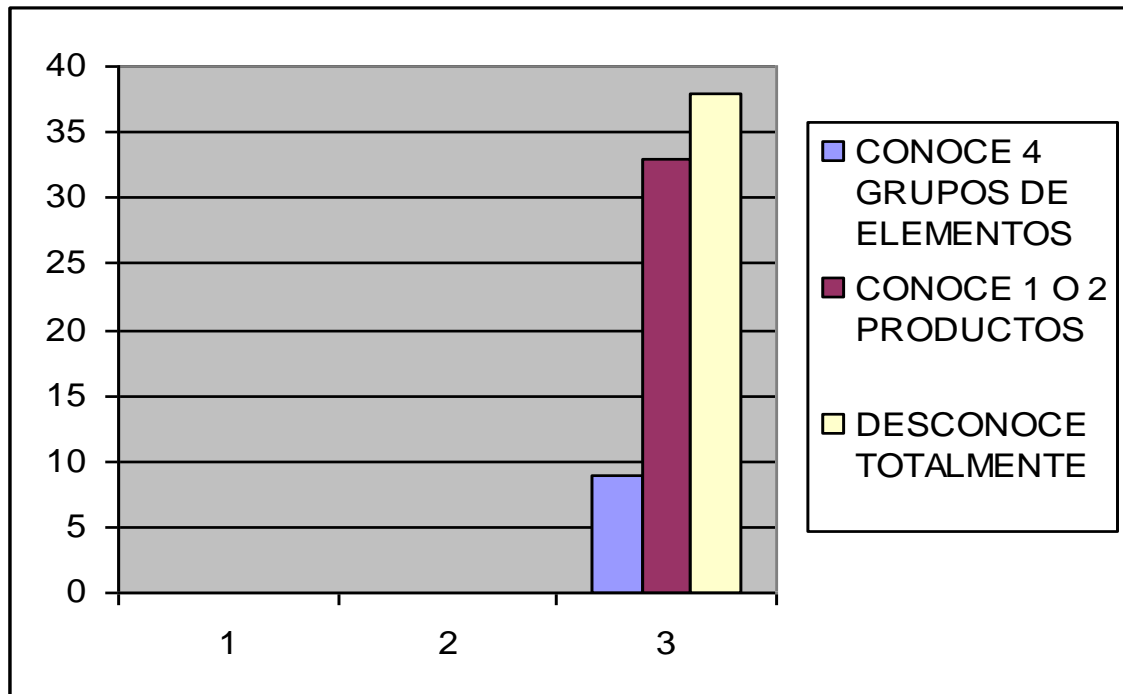
## 2.- POR QUE UD. NO ES VEGETARIANO?

POR EL DESCONOCIMIENTO DE ESTE TIPO DE ALIMENTACION	17
POR LA COSTUMBRE DEL CONSUMO DE CARNE EN LOS ALIMENTOS	45
SI PRACTICA UN PORCENTAJE ALTO DE VEGETARIANISMO	7
NO SIENTE LA NECESIDAD DE COMER ESTE TIPO DE COMIDA	11



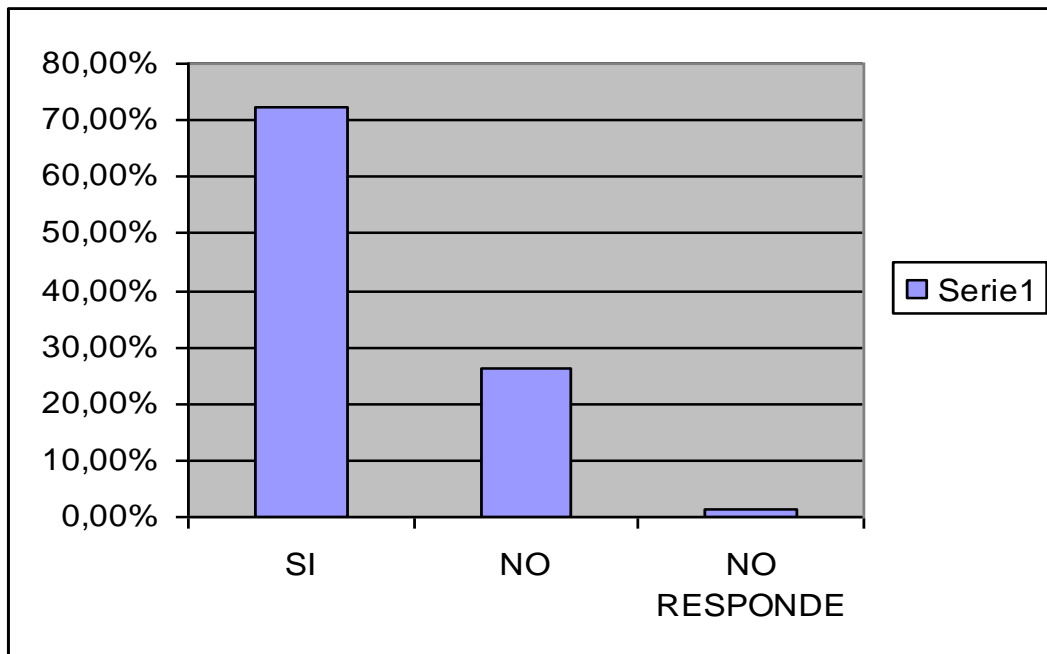
### 3.- CONOCE UD. QUE PRODUCTOS COMPONEN LA COMIDA VEGETARIANA?

CONOCE LOS 4 GRUPOS DE PROTEINA VEGETAL, VITAMINAS Y MINERALES, CARBOHIDRATOS INTEGRALES Y CEREALES, GRASAS NATURALES.	14
CONOCE UNO O DOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS.	32
DESCONOCE Y ESCRIBE CUALQUIER COSA	34



**4.- POR CUESTIONES DE SALUD SE HARÍA UD. VEGETARIANO (A) ?.**

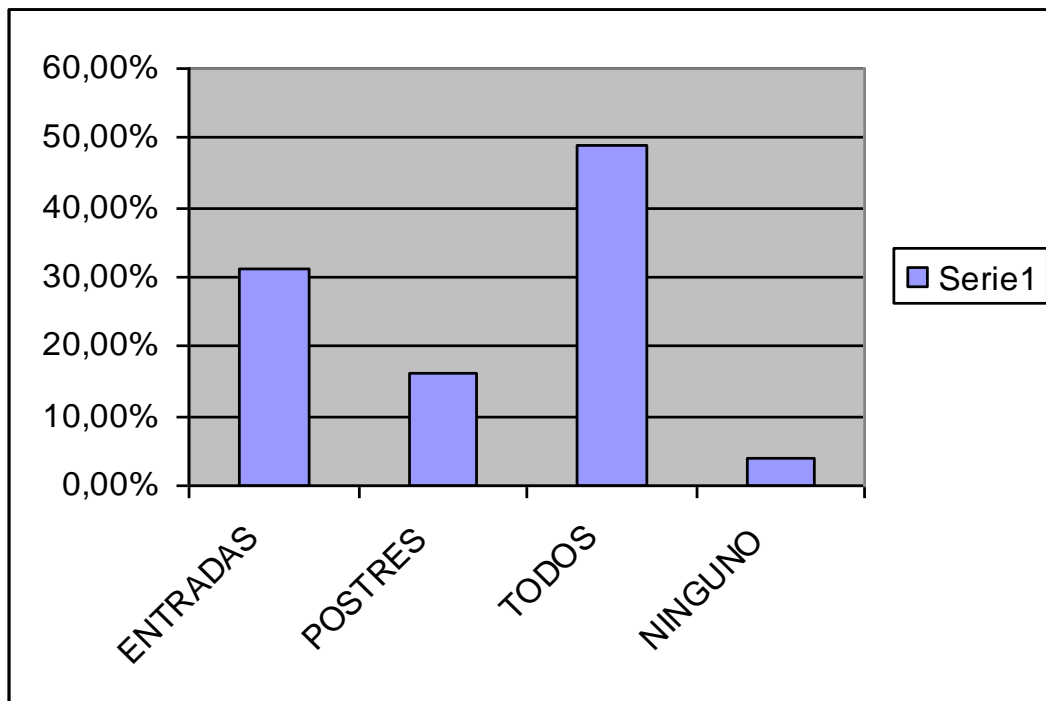
SI	58
NO	21
NO RESPONDE	1





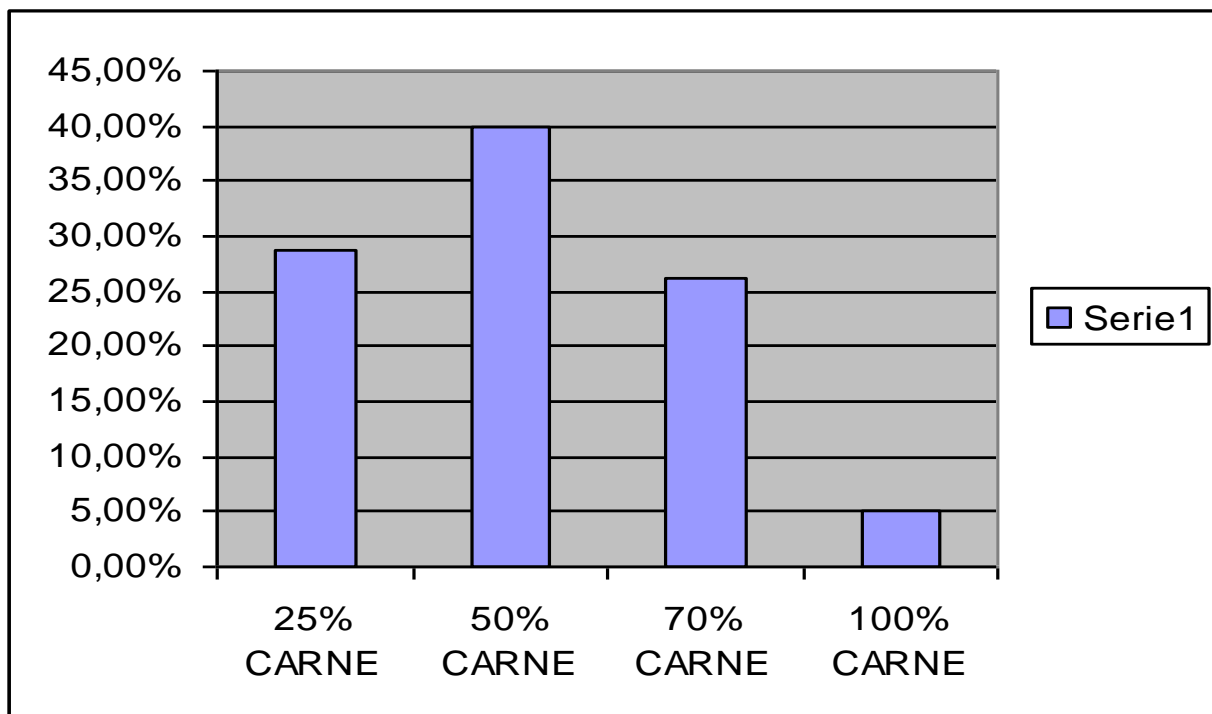
### 5.- QUE PLATOS LE GUSTARIA EN EL VEGETARIANISMO?.

ENTRADAS	25
POSTRES	13
TODOS	39
NINGUNO	3



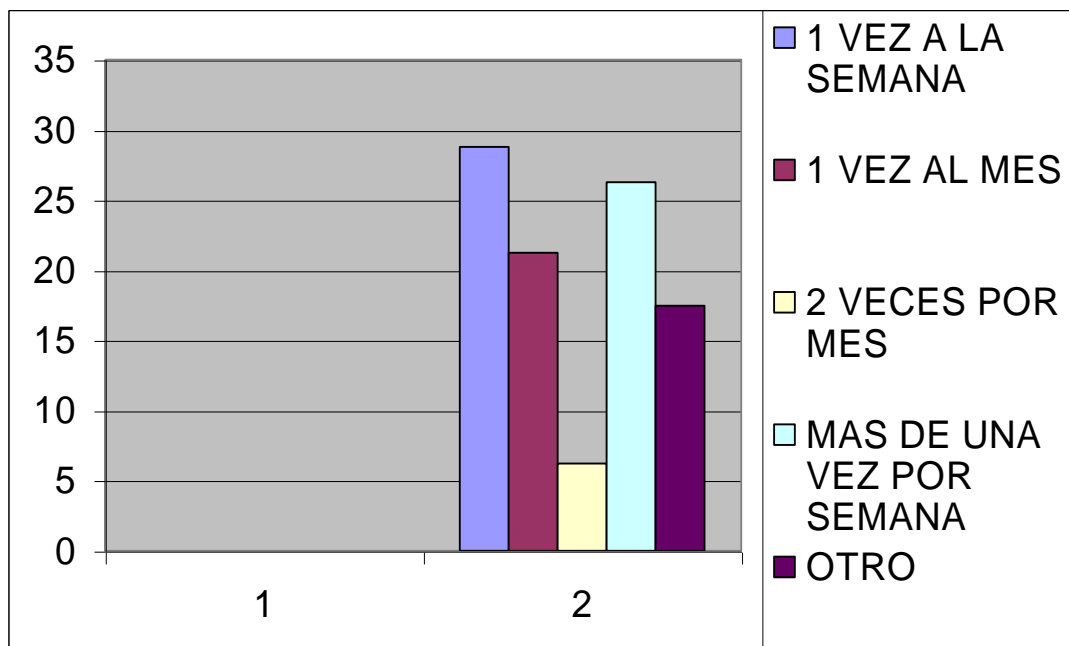
**6.- SI UD. BUSCARIA EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACION QUE PORCENTAJE DE CONSUMO DE CARNE DEJARÍA.**

	25%	23
	50%	32
	70%	21
	100%	4



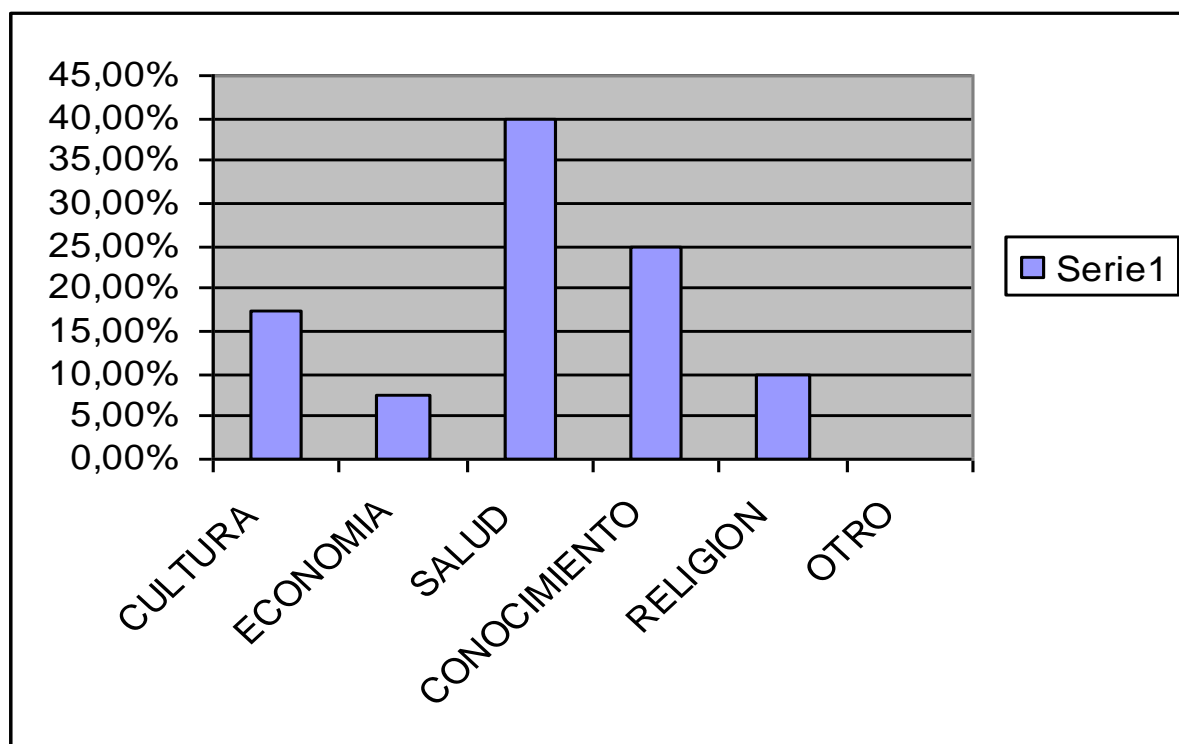
**7.- CUANTAS VECES CREE UD. QUE VISITARIA UN RESTAURANTE, DE ESTA INDOLE?.**

1 VEZ A LA SEMANA	23
1 VEZ AL MES	21
2 VECES POR MES	17
MAS DE UNA VEZ POR SEMANA	14
OTRO	5



**8.- UD. CREE QUE EL VEGETARIANISMO TIENE QUE VER CON?.**

CULTURA	14
ECONOMIA	6
SALUD	32
CONOCIMIENTO	20
RELIGION	8
OTRO	0



**ENCUESTA No.2**

**ESTA ENCUESTA CONTRIBUIRA CON INFORMACION PARA CONOCER SU GUSTO POR CIERTO TIPO DE COMIDA.**

**LUGAR Y FECHA.....**  
**EDAD.....**

**GENERO: M  F**

**1.- CUALES SON LOS PLATOS QUE UD. COME EN SU CASA O EN EL RESTAURANTE DONDE SE SIRVE LOS ALIMENTOS.**

**Por ejemplo sopa de quinua, ponga el nombre del plato.**

.....  
.....  
.....

**2.- CUANDO UD. NO COME EN SU CASA Y VA A UN RESTAURANTE CUAL ES SU PLATO FAVORITO.**

<b>FRITADA</b> <input type="checkbox"/>	<b>SOPAS</b> <input type="checkbox"/>
<b>MARISCOS</b> <input type="checkbox"/>	<b>ESPAGUETI</b> <input type="checkbox"/>
<b>POLLO</b> <input type="checkbox"/>	<b>COMIDA VEGETARIANA</b> <input type="checkbox"/>
<b>CARNES A LA PARRILLA</b> <input type="checkbox"/>	<b>PIZZA</b> <input type="checkbox"/>
<b>MENUDOS</b> <input type="checkbox"/>	<b>SALCHIPAPAS</b> <input type="checkbox"/>

**SI ES OTRA OPCION PONGA EL NOMBRE DEL PLATO.**

.....  
.....

## TABULACION No.2

ESTA ENCUESTA CONTRIBUIRA CON INFORMACION PARA  
CONOCER SU GUSTO POR CIERTO TIPO DE COMIDA.

1.- CUALES SON LOS PLATOS QUE UD. COME EN SU CASA O EN EL RESTAURANTE DONDE SE SIRVE LOS ALIMENTOS.
---

VARIAS SOPAS: (QUINUA/MOROCHO/LEGUMBRES/AVENA POLLO/QUESO	<b>25</b>
--	-----------

ARROZ CON ENSALADA, MENESTRA / POLLO/CARNE O PESCADO.	<b>23</b>
---	-----------

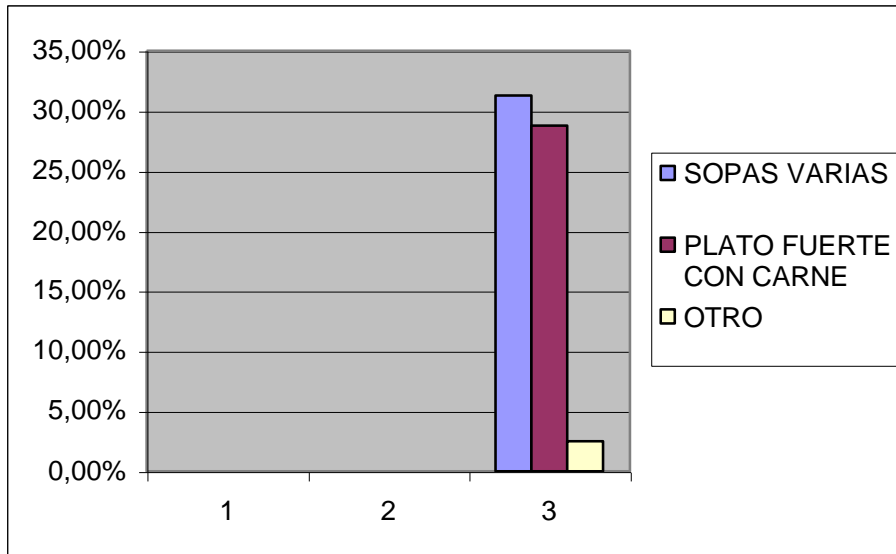
OTROS:	<b>2</b>
--------	----------

2.- CUANDO UD. NO COME EN SU CASA Y VA AUN RESTAURANTE CUAL ES SU PLATO FAVORITO.
---

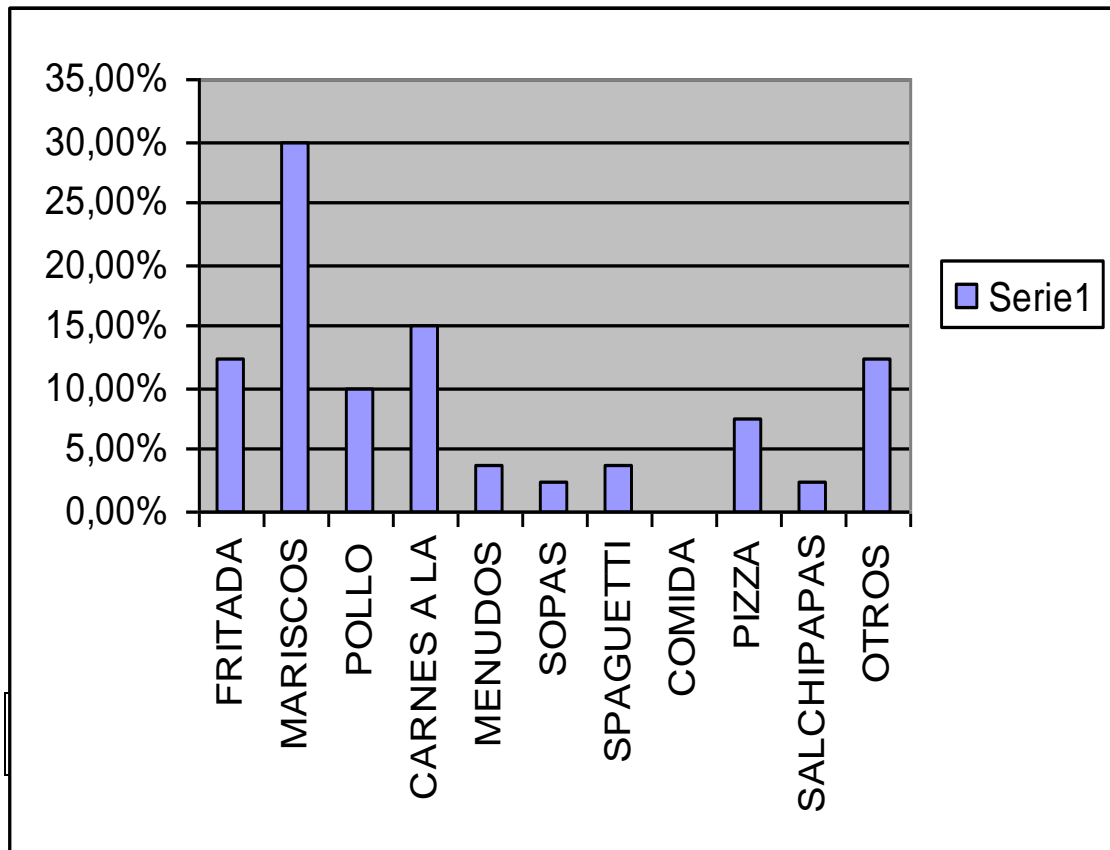
FRITADA	<b>6</b>
MARISCOS	<b>17</b>
POLLO	<b>5</b>
CARNES A LA PARRILLA	<b>9</b>
MENUDOS	<b>2</b>
SOPAS	<b>1</b>
SPAGUETTI	<b>2</b>
COMIDA VEGETARIANA	<b>0</b>
PIZZA	<b>5</b>
SALCHIPAPAS	<b>1</b>
OTROS	<b>6</b>

## TABULACION No.2

1.- CUALES SON LOS PLATOS QUE UD. COME EN SU CASA O EN EL RESTAURANTE DONDE SE SIRVE LOS ALIMENTOS.



**2.- CUANDO UD. NO COME EN SU CASA Y VA A UN RESTAURANTE  
CUAL ES SU PLATO FAVORITO.**





## **5.1. CONCLUSIONES:**

### **LA COMIDA VEGETARIANA COMO ALTERNATIVA GATRONÓMICA EN LA PARROQUIA DE TUMBACO**

Una vez tabulada la investigación se concluye que:

- 1.- La población de clase media de la parroquia de Tumbaco, conoce muy poco acerca de la comida vegetariana. 75%
- 2.- La población tiene un consumo elevado de carnes de acuerdo al tipo de alimentación diaria en sus hogares y restaurantes. 90%
- 3.- La población tiene un desconocimiento de un 80% del contenido de los productos que componen una alimentación vegetariana.
- 4.- El 40% de la población encuestada, escogerían esta opción alimenticia para beneficio de su salud.
- 5.- La población encuestada dejaría el 50% del consumo de carne en su alimentación, si ésta beneficia a la salud.
- 6.- El grupo investigado asevera que la comida vegetariana tiene una relación directa con la salud y el conocimiento.
- 7.- La tendencia de la alimentación de la población es sopas (varias), plato fuerte el cual lleva algún tipo de carne (carne roja, pollo, pescado, cerdo o atún.) y una bebida de jugo de frutas naturales o gaseosas.
- 8.- La mayor parte del grupo encuestado indican que cuando eligen comer en un restaurante prefieren los mariscos, las carnes a la parrilla, o la fritada en el orden señalado.
- 9.- De la muestra elegida solamente el 8% de la población tiene algún tipo de conocimiento de comida sana y nutritiva.
- 10.- Se determina que la población no tiene cultura nutricional, por desconocimiento y por costumbres de acuerdo al hogar de procedencia en el cual no se practica este tipo de alimentación.
- 11.- De acuerdo a la investigación también se concluye que un bajo porcentaje de población de un nivel social más alto económicamente si consumen este tipo de comida, y en este grupo están: profesionales, gente extranjera residentes en la parroquia de Tumbaco o personas que laboran por la zona.

## **5.2. RECOMENDACIONES:**

1.- Facilitar información a la población acerca de la comida vegetariana como una opción alimenticia; a través de ferias, libros, charlas y en los centros educativos desde el ciclo de formación inicial en los niños.

2.- Tener apertura a nuevas opciones gastronómicas, a fin de incluir en la alimentación productos vegetales, reemplazantes proteínicos e incentivar el consumo moderado de carne.

3.- Adquirir más conocimiento en cuanto a nutrición y los componentes de los productos animales, vegetales y la influencia directa en la salud. Y no esperar a enfermarse para comenzar a cuidarse en la alimentación de acuerdo a receta médica.

4.- Tener más interés en la alimentación, por cuanto de ésta depende la salud personal, familiar y de la sociedad en general. Las entidades públicas como Municipios y el Ministerio de Salud deberían realizar proyectos acerca de la alimentación sana para las familias.

5.- Adquirir una alimentación equilibrada, beneficia a la salud, proporcionando vitalidad, y fuerza al cuerpo humano, así como un promedio más alargado de vida, tomando en cuenta que en el Ecuador es solamente de 60 años.

6.- El adquirir una cultura nutricional no solo implica no comer carne o acerca de la comida vegetariana, sino el buen uso, cocción, manipulación, provisión y almacenamiento de los productos alimenticios, así como la inserción de nuevos productos en la mesa de las familias.

Tener apertura a nuevas opciones alimenticias, favorables para el desarrollo y crecimiento humano, partiendo también del fundador de la teoría de la comida vegetariana Ghandi quien dice “ Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”.

7.- El paladar (sabor) no determina la salud de las personas sino la elección correcta de los alimentos, adquiriendo hábitos alimenticios donde incluya proteínas, hidratos de carbono, almidón, azúcares, lípidos o grasas, fibras vitaminas y minerales, ayudan al ser humano a tener salud, vitalidad, fuerza, y paz mental y espiritual.

8.- El Ministerio de Salud, Ministerios de Turismo, El Municipio, a más de calificar las instalaciones deberían exigir, tener una calificación profesional, para el uso y manipulación de alimentos, capacitando a los propietarios, administradores y al personal operativo, capaz de que se tenga una cultura gastronómica que favorezca a la sociedad y al cliente potencial (turistas).

Así como los abogados, los contadores, los doctores, si no poseen una licencia o un curso de capacitación, no se debería dejar operar en esta actividad económica, de manera que la gente busque formarse para trabajar con alimentos y bebidas o afines.

9.- La educación acerca de la alimentación no debe ser solamente por estratos, sino a nivel general, ya que con un pueblo sano el país es una potencia en desarrollo, aprovechando el terruño en el cual nacimos.

10.- Sería muy recomendable que esta cultura vegetariana vaya adoptándose de a poco, debido a que la cultura de la gente con respecto a la alimentación está muy arraigada al consumo de carne.

11.- Sería muy importante que esta investigación se profundice en adelante, tomando en cuenta los diversos factores que hacen una cultura y un mundo en constante cambio, de acuerdo a las necesidades de la gente.

### **5.3. BIBLIOGRAFIA**

- 1.- CRAMM, Dagmar. EL GRAN LIBRO DE LA COCINA VEGETARIANA.  
Editorial Everest, S. A.**
- 2.- SUPERMAXI, EL DELICIOSO MUNDO DE LAS VERDURAS.  
Editorial, Taquina.**
- 3.- HANS, Georg, LANGE, Elizabeth. EL GRAN LIBRO DE LAS VERDURAS  
DE TODO EL MUNDO.  
Editorial, Everest, S. A.**
- 4.- SAGRERA FERRANDIZ, J. ENCICLOPEDIA DE MEDICINA NATURAL  
MEDICINAS ALTERNATIVAS.  
Editores, Zamora.**
- 5.- INSTITUTO DE ESTADÍSTICAS Y CENSOS (INEC)**
- 6.- ANDRADE, Berta, INVESTIGACIÓN DEL ILALO ( INSTUR)**
- 7.- FRUCHTEL, Ingrid. NUEVA COCINA VEGETARIANA.  
Editorial, Everest.**
- 8.- INTERNET, [www.altavista.com](http://www.altavista.com)**
- 9.- INTERNET, [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)**
- 10.- I.M.Q. Ilustre Municipio de Quito del Distrito Metropolitano, Guía de los  
Valles.**

## **ANEXO 1**