



**CARRERA: GASTRONOMÍA**

**TEMA:**

**“Propuesta de un plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana para un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur, Ciudad de Quito.”**

**Proyecto de Integrador de Grado previo a la obtención del título de Tecnóloga en Gastronomía**

**AUTOR:**

**Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos**

**TUTOR:**

**Msc. Santiago Baldeón Tobar**

**D.M. Quito, 04 de febrero 2021**

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente proyecto de investigación a mis padres, por su sacrificio y esfuerzo, por permitirme estudiar la carrera de mis sueños, por acompañarme en noches y madrugadas mientras realizaba mis tareas o debía hacer compras, por estar a mi lado siempre que los necesitaba, por creer en mí y jamás dejarme caer, por ser los mejores padres que alguien puede tener.

A mi hijo Benjamin Gallo por ser mi motivación más grande, quien con sus ocurrencias alegra mis días y me ha permitido mejorar como persona, buscando siempre ser un buen ejemplo para él, que con su inocencia me demuestra que cada día es una nueva oportunidad para aprender.

A mi hermano, Marvin Salcedo, por siempre ayudarme cuando tenía dudas, muchas de las veces poniendo una pausa a sus propias tareas, por ser paciente cuando no lograba comprender algo, por estar ahí para mí de manera incondicional.

A mi esposo Bryan Gallo por sus palabras de aliento para que cumpla mis metas, por sus abrazos en los momentos más turbulentos, por impulsarme a ser mejor cada día, por cuidarme y siempre estar pendiente de mí.

## **AGRADECIMIENTO**

Este trabajo constituye la suma del esfuerzo de varias personas en el cual, directa o indirectamente, han participado motivándome, leyendo, opinando, corrigiéndome y acompañándome en todo momento.

Agradezco de manera especial a mi familia que me apoyo en todo momento con sus palabras de aliento, su paciencia, su tiempo, pero sobre todo con su amor incondicional, motivándome a entregar lo mejor de mi cada día. Gracias por estar a mi lado en cada paso y por ser el pilar de mi vida.

De igual manera quiero agradecer a todos mis profesores por las enseñanzas, experiencias, consejos y reprimendas oportunas para poder convertirme en una buena profesional y lograr cumplir cada una de mis metas.

A mis queridos compañeros, gracias por su amistad y permitirme entrar en sus vidas durante nuestra carrera.

Por último, pero no menos importante quiero agradecer a las personas que participaron en este proyecto por su tiempo y colaboración.

## **AUTORÍA**

Yo, Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos, autora del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos

D.M. Quito, 04 de febrero 2021

**Msc. Santiago Baldeón Tobar**  
**Director de Trabajo de Titulación**

## **CERTIFICACIÓN**

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior Internacional ITI, de Quito, por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Msc. Santiago Baldeón Tobar

D.M. Quito, 04 de febrero 2021

## **ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

**PRIMERA:** El **Msc. Santiago Baldeón Tobar** y por sus propios derechos en calidad de director del trabajo fin de carrera; y la Srta. **Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos** por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

**SEGUNDA: UNO.** - La Srta. Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos realizó el trabajo fin de carrera titulado: **“Propuesta de un plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana para un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur, Ciudad de Quito.”**, para optar por el título de, Tecnólogo/a en Gastronomía en el Tecnológico Internacional Universitario ITI, bajo la dirección del Msc. Santiago Baldeón Tobar.

**DOS.** - Es política del Tecnológico Internacional Universitario ITI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

**TERCERA:** Los comparecientes, Msc. Santiago Baldeón Tobar en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Srta. Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos, como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: **“Propuesta de un plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana para un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur, Ciudad de Quito.”**, y conceden autorización para que el ITI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

**CUARTA:** aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

**Msc. Santiago Baldeón**

**Stefanny Salcedo**

D.M. Quito, 04 de febrero 2021

## Índice de contenidos

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
AUTORÍA .....	iv
CERTIFICACIÓN .....	v
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA.....	vi
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPÍTULO I.....	13
1.1. Nombre del proyecto.....	13
1.2. Marco contextual – Antecedentes.....	13
1.3. Análisis macro .....	14
1.4. Análisis meso.....	14
1.5. Análisis micro.....	14
1.6. Análisis de involucrados .....	15
1.7. Problema de investigación .....	15
1.9. Idea a defender.....	16
1.10. Objeto de estudio y campo de acción .....	16
1.10.1. Objeto de estudio.....	16
1.10.2. Campo de acción.....	16
1.11. Justificación .....	17
1.12. Objetivos.....	17
1.12.1. Objetivo General. ....	17
1.12.2. Objetivos Específicos. ....	18
CAPÍTULO II.....	19
2.1. Gastronomía .....	19
2.2. Gastronomía Asiática.....	31
2.3. Gastronomía Coreana.....	33
2.3.1. Cocina tradicional coreana. ....	33
2.3.2. Comida tradicional ceremonial coreana.....	34
2.3.3. Comida callejera coreana. ....	34
2.3.4. Comida coreana en la actualidad. ....	35
2.4. Métodos de cocción .....	36
2.5. Nutrición .....	37

2.6.	Alimentación Saludable .....	37
2.6.1.	Macronutrientes.....	38
2.6.2.	Micronutrientes.....	38
2.7.	Dieta.....	39
2.8.	Plan Nutricional.....	41
2.9.	Hábitos Alimenticios .....	41
2.10.	Marco Legal.....	42
CAPÍTULO III .....		48
3.1.	Antecedentes diagnósticos .....	48
3.2.	Indicadores .....	48
3.3.	Información primaria .....	49
3.3.1.	Presentación gráfica y análisis de resultados. ....	49
3.4.	Síntesis del capítulo .....	59
CAPÍTULO IV .....		60
4.1.	Propuesta.....	60
4.1.1.	Tema.....	60
4.1.2.	Datos Informativos.....	60
4.2.	Antecedentes de la propuesta .....	61
4.3.	Justificación.....	62
4.4.	Objetivos .....	62
4.4.1.	Objetivo General.....	62
4.4.2.	Objetivos Específicos.....	63
4.5.	Análisis de factibilidad.....	63
4.6.	Metodología.....	64
4.7.	Propósito de la campaña.....	64
4.8.	Matriz FODA.....	65
4.8.1.	Matriz de niveles de impacto.....	65
4.8.2.	Matriz de temporalización.....	66
4.8.3.	Matriz de nudos críticos.....	66
4.8.4.	Matriz de análisis de involucrados.....	67
4.9.	Destinatarios .....	67
4.10.	Cuadro de actividades.....	68
4.11.	Desarrollo de la propuesta .....	68
4.11.1.	Duración del plan nutricional. ....	68
4.11.2.	Recursos a emplear.....	68

4.11.3.	Ficha informativa de salud.....	70
4.11.4.	Cálculo del VCT y nutrientes. ....	71
4.11.5.	Promedio según el IMC.....	72
4.11.6.	Cálculo de Kcal por comidas. ....	72
4.11.7.	Elaboración de receta estándar.....	75
4.11.8.	Diseño del menú a entregar. ....	76
4.12.	Evaluación del plan nutricional.....	76
4.12.1.	Presentación gráfica y análisis de resultados. ....	78
CAPÍTULO V.....		82
5.1.	Conclusiones.....	82
5.2.	Recomendaciones .....	82

## Índice de tablas

Tabla 1	Análisis de involucrados.....	15
Tabla 2	Pregunta 1.....	49
Tabla 3	Pregunta 2.....	50
Tabla 4	Pregunta 3.....	51
Tabla 5	Pregunta 4.....	52
Tabla 6	Pregunta 5.....	53
Tabla 7	Pregunta 6.....	54
Tabla 8	Pregunta 7.....	55
Tabla 9	Pregunta 8.....	56
Tabla 10	Pregunta 9.....	57
Tabla 11	Pregunta 10.....	58
Tabla 12	Matriz FODA.....	65
Tabla 13	Matriz de niveles de impacto .....	65
Tabla 14	Matriz de temporalización.....	66
Tabla 15	Matriz de nudos críticos.....	66
Tabla 16	Matriz de análisis de involucrados.....	67
Tabla 17	Cuadro de actividades.....	68
Tabla 18	Recursos financieros.....	69
Tabla 19	Ficha informativa de salud.....	70
Tabla 20	Cálculo de VCT y nutrientes.....	71
Tabla 21	Promedio según IMC [personal].....	72
Tabla 22	Cálculo de Kcal por comidas - Desayuno [peso normal].....	72

Tabla 23 Cálculo de Kcal por comidas – Media mañana [peso normal].....	73
Tabla 24 Cálculo de Kcal por comidas - Almuerzo [peso normal].....	73
Tabla 25 Cálculo de Kcal por comidas – Media tarde [peso normal].....	73
Tabla 26 Cálculo de Kcal por comidas - Cena [peso normal].....	74
Tabla 27 Elaboración de receta estándar.....	75
Tabla 28 Cuadro comparativo de resultados.....	77
Tabla 29 Pregunta 1 evaluación.....	78
Tabla 30 Pregunta 2 evaluación.....	79
Tabla 31 Pregunta 3 evaluación .....	80
Tabla 32 Pregunta 4 evaluación .....	81

## Índice de gráficos

Gráfico 1 Problema de investigación.....	15
Gráfico 2 Pregunta 1 .....	49
Gráfico 3 Pregunta 2 .....	50
Gráfico 4 Pregunta 3 .....	51
Gráfico 5 Pregunta 4.....	52
Gráfico 6 Pregunta 5 .....	53
Gráfico 7 Pregunta 6 .....	54
Gráfico 8 Pregunta 7 .....	55
Gráfico 9 Pregunta 8 .....	56
Gráfico 10 Pregunta 9 .....	57
Gráfico 11 Pregunta 10 .....	58
Gráfico 12 Pregunta 1 evaluación.....	78
Gráfico 13 Pregunta 2 evaluación.....	79
Gráfico 14 Pregunta 3 evaluación.....	80
Gráfico 15 Pregunta 4 evaluación.....	81

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Homoerectus, la primera especie humana que se sabe que ha controlado el fuego.....	20
Ilustración 2 Dos trabajadores egipcios hacen pan.....	21
Ilustración 3 Aspecto de la salsa Garum.....	22
Ilustración 4 Antoine Carême.....	25
Ilustración 5 Auguste Escoffier.....	27
Ilustración 6 Paul Bocuse.....	29
Ilustración 7 Pedro Subijana.....	30
Ilustración 8 Mari Arzak.....	30
Ilustración 9 Bibimbap.....	34
Ilustración 10 Hotteok.....	35
Ilustración 11 Antoine-Laurent de Lavoisier.....	37
Ilustración 12 Galeno.....	40
Ilustración 13 Tabla N°1.- Contenido de componentes y concentraciones permitidas.....	46
Ilustración 14 Mapa del barrio Tréboles de Sur, Quito - Ecuador en Google maps.....	60
Ilustración 15 Diseño de menú a entregar.....	76

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía, es una manera de conocer los aspectos culturales y tradicionales de una sociedad, ya que esta puede reflejar la forma de vida de sus habitantes. Estos aspectos se pueden apreciar a través de los alimentos y métodos de cocción utilizados, para llegar a un plato con aromas, sabores y colores únicos que representan a cada país.

En Ecuador cuando se menciona la gastronomía asiática, instantáneamente se lo asocia con alimentos crudos, poco preparados o vivos, además de asociarla a las culturas china o japonesa, sin tomar en cuenta que también existen otras culturas, como la coreana y las grandes diferencias que hay entre cada uno de estos países.

La cocina coreana es una de las más saludables a nivel mundial, según datos de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) en el año 2017, la tasa de obesidad de este país se encontraba en un 5,3% en comparación con los países occidentales como Ecuador con un 34,7% o México con un 32,4%.

El realizar un plan nutricional a base de técnicas de cocción de la comida coreana, ayudará que las personas tengan un mejor estilo de vida a largo plazo, además de despertar el interés por aprender y experimentar sobre esta cultura.

# CAPÍTULO I

## 1.1. Nombre del proyecto

Propuesta de un plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana para un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur, Ciudad de Quito.

## 1.2. Marco contextual – Antecedentes

La mala alimentación es uno de los problemas persistentes en Ecuador, a pesar de que el gobierno ha implementado la semaforización en los alimentos, programas de alimentación escolar y puntos móviles de salud, las estadísticas demuestran que seis de cada diez adultos padecen sobrepeso u obesidad.

Una dieta nutritiva se compone de proteínas, lácteos, frutas, legumbres, granos y hortalizas, sin embargo, también influye de manera directa la manipulación y preparación de cada uno de estos alimentos, para que conserven la mayor parte de nutrientes y sean un aporte sustancioso para el organismo.

El no tener una buena alimentación repercute tanto en los estudios como en el trabajo, debido a que la persona no cuenta con los nutrientes necesarios para realizar las actividades requeridas ya sean físicas o mentales.

Por otro lado, la dieta tradicional coreana lleva el nombre de Hansik y se ha posicionado como una de las más saludables en el mundo, puesto que se basa en alimentos sencillos, se los acompaña con salsas y fermentados dando como resultados platos nutritivos y llenos de sabor.

La población coreana es una de las más longevas a nivel mundial, esto debido a que, además de los ingredientes que utilizan en la preparación de sus alimentos, tiene gran importancia el método con el que son elaborados, así lo menciona el chef coreano Kwon Woo Joong durante la XIV edición de la cumbre internacional Madrid Fusión en el año 2016, argumentando que en la cocina coreana “apenas usan aceite, suelen hervir, asar, fermentar o cocinar al vapor; conservando mejor las propiedades de los ingredientes”.

### **1.3. Análisis macro**

Una de las razones de la mala alimentación en Ecuador es la falta de recursos económicos para tener acceso a alimentos de mejor calidad y dietas saludables, debido a que los alimentos con más grasas o azúcares son los que tienen menor costo en el mercado. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que varios de los productos sanos que se consiguen a bajo precio se convierten en comida chatarra al no usar un método de cocción saludable.

### **1.4. Análisis meso**

Una buena práctica alimenticia se adquiere en gran parte por el ambiente sociocultural, debido a que este influye en la dieta de las personas.

### **1.5. Análisis micro**

El representante del Programa Mundial de Alimentación (PMA) en Ecuador, Mario Touchette, explica en el estudio “Cerrando la brecha de nutrientes” del año 2018 que, debido a la alta disponibilidad de productos preparados con grasas, sal y azúcar, hace que la dieta energética sea la preferida por el 50% de ecuatorianos, sin embargo, esta dieta solo tiene el objetivo de combatir la sensación de hambre mas no aportan ningún beneficio al organismo. Mientras el otro 50% de personas opta por una dieta nutritiva.

## 1.6. Análisis de involucrados

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS GRUPOS	INTERESES EN LA INVESTIGACIÓN	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS (Recursos que aporten y mandatos son leyes, normas a seguir)
Grupo poblacional del barrio Los Tréboles del Sur, ciudad de Quito.	Estereotipos sobre la gastronomía coreana.	Creer que la cocina asiática se basa únicamente en el chaulafán, sushi o productos crudos.	Plan nutricional. Métodos y técnicas de cocción de la gastronomía coreana.
Proveedores del barrio Los Tréboles del Sur, ciudad de Quito	Lograr una mejor alimentación a través de buenas técnicas de cocción.	Métodos de cocción agresivos al producto que conllevan a una cantidad de kilocalorías más alta.	Semáforo en los alimentos, registro sanitario, correcto etiquetado según el producto, la etiqueta debe estar en español, fechas de elaboración y caducidad visibles. Aplicar Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en todos los procesos de elaboración y manipulación de alimentos.

Tabla 1 Stefanny Salcedo. (2020). *Análisis de involucrados*. Quito: s. ed.

## 1.7. Problema de investigación

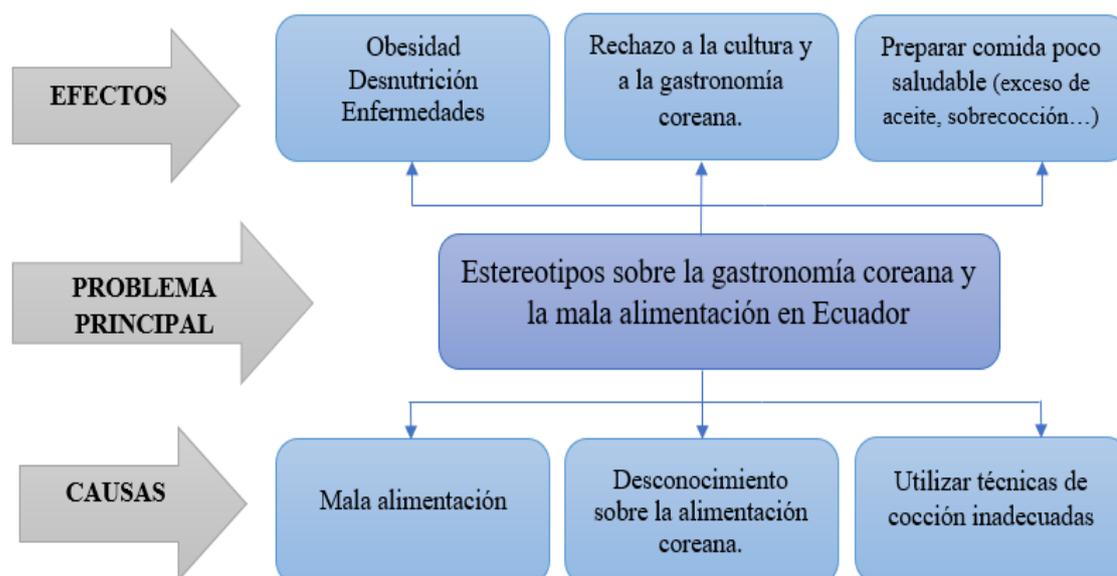


Gráfico 1 Stefanny Salcedo. (2020). *Problema de investigación*. Quito: s. ed.

## **1.8. Definición del problema**

Desconocimiento sobre la gastronomía y técnicas de cocción de Corea para tener un plan nutricional balanceado que mejore la alimentación de los ecuatorianos. El estudiar un plan nutricional con productos nacionales basados en la gastronomía coreana beneficiará la salud de las personas a largo plazo, de modo que algunas de las enfermedades que presentan los ecuatorianos como la obesidad, la diabetes y la desnutrición se puedan reducir, además, se fomentará la aceptación de esta cultura.

## **1.9. Idea a defender**

Mediante la implementación de un plan nutricional basado en técnicas de cocción de la gastronomía coreana, se busca establecer una buena alimentación en la población civil, además de despertar la curiosidad por aprender sobre una nueva cultura disuadiendo así varios estereotipos.

## **1.10. Objeto de estudio y campo de acción**

### **1.10.1. Objeto de estudio.**

El estudio sobre un plan nutricional utilizando productos nacionales basado en la gastronomía coreana, beneficiará a largo plazo la salud de las personas de manera que se podrá reducir varias de las enfermedades que presenta el Ecuador como la obesidad, diabetes, desnutrición, entre otras, motivando así la aceptación de esta cultura y aprendizaje de la misma.

### **1.10.2. Campo de acción.**

Los problemas de salud provocados por la mala alimentación en los ecuatorianos, se debe en gran parte a la forma en que son elaborados, ya que la mayoría de alimentos que proporcionan nutrientes beneficiosos para el organismo son preparados con grandes cantidades de aceite o cocinados por demasiado tiempo; razón por la cual se aplicará un método nutricional basado en las técnicas de preparación de alimentos de la gastronomía

coreana a un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur en la ciudad de Quito, por el período de quince (15) días.

### **1.11. Justificación**

El tener una buena alimentación es de vital importancia, ya que desde los primeros meses de vida es necesario asumir una dieta que aporte nutrientes y vitaminas para un buen crecimiento y desarrollo tanto físico como mental, esto permite a las personas gozar de una buena salud y por lo tanto de una vida más plena.

La falta de conocimiento sobre los diferentes métodos de cocción, así como las porciones y maneras correctas de combinar los alimentos, hacen que mucha de esta comida que tiene gran cantidad de nutrientes terminen aportando poco o nada de los mismos.

La implementación de un plan nutricional con base en las técnicas de cocción de la gastronomía coreana será de gran beneficio para la población ecuatoriana, ya que se utiliza menos el salteado y lleva mucho menos aceite en sus preparaciones, permitiendo así poder obtener la mayor cantidad de propiedades de los alimentos.

El realizar esta investigación permitirá dar a las personas una opción saludable de alimentación que puede ser implementada en varios hogares ya que, a más de los ingredientes, influye la forma de cocción de los mismos, haciendo de este plan nutricional apto para niños, adultos o personas de la tercera edad que a largo plazo evitará que padezcan diversas enfermedades relacionadas con la alimentación. Además, es una oportunidad de fomentar la curiosidad y aceptación a la gastronomía de Asia Oriental, demostrando que varios de los estereotipos que se tienen frente a la comida asiática son infundados por la falta de conocimiento.

### **1.12. Objetivos**

#### **1.12.1. Objetivo General.**

Incentivar el consumo de comidas preparadas de manera saludable mediante un plan nutricional a base técnicas de cocción de la gastronomía tradicional coreana para mejorar la salud y calidad de vida de las personas.

### **1.12.2. Objetivos Específicos.**

- Formular menús que ayuden a una correcta preparación de los alimentos.
- Diagnosticar la viabilidad del plan de nutrición a base de técnicas de cocción de la cocina coreana.
- Estimular una curiosidad positiva sobre la cultura coreana.

## CAPÍTULO II

### 2.1. Gastronomía

La necesidad de alimentarse ha estado presente desde el principio de la humanidad, por lo que la gastronomía está estrechamente ligada con la historia del ser humano.

En el glosario del libro “Operaciones básicas y servicios en restaurante y eventos especiales” de García & Mario (2011, p.321) explica que:

Gastronomía: Del griego gastros (estómago) y nomos (ley o tratado). El estudio de la relación entre cultura y alimento destaca varios componentes culturales tomando como eje central la comida. Son propias de un gastrónomo actividades tales como degustar, transformar, historiar, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, contextualizar, experimentar e investigar los alimentos. Así pues, la gastronomía se debe entender como una actividad interdisciplinaria.

Factores como el desarrollo de la agricultura, la mejora en la conservación de los alimentos o adelantos técnicos han sido fundamentales para comprender la evolución de la cocina a través del tiempo. La siguiente descripción se basa los periodos de la historia general.

Según Montano (2020) en la prehistoria antes de que el hombre usara el fuego se alimentaba de plantas como raíces, tallos y frutos, todo esto sin ningún tipo de preparación, con el pasar del tiempo empezaron la caza y pesca de animales de manera muy rudimentaria, practicaban la salazón como método para conservar la carne y dejaban el sabor en un segundo plano ya que todo lo consumían crudo.



Ilustración 1 Museo Nacional de Historia de Mongolia. (2018). *Homo erectus, la primera especie humana que se sabe que ha controlado el fuego.* [Ilustración]. Recuperado de: <https://www.historiando.org>

El descubrimiento del fuego y como controlarlo son las pautas que marcaron el inicio de la gastronomía, aunque en ese periodo el único método utilizado era el asado. Por otro lado, el inicio de la ganadería y la agricultura hicieron que el hombre se vuelva sedentario permitiendo aprovechar los productos derivados de los animales como leche o huevos, y con el pasar del tiempo surgió la alfarería donde se fabricaban figuras, vasijas y ollas; estas últimas usadas para el almacenaje y preparación de la comida respetivamente.

Ramo (2020) menciona que la aparición de grandes civilizaciones como la egipcia, hebrea, griega, romana, entre otras; se destacaron por ejercer gran influencia sobre regiones vecinas, por lo que pueden considerarse como los primeros casos donde una tradición gastronómica se extendió desde el centro hacia la periferia

En Egipto a pesar de su ubicación en el desierto, la dieta se basó principalmente en carnes como cordero, pescado, res, además del vino de Mesopotamia, cereales, garbanzos, cebollas, loto, ajo, frutas, entre otros productos que se producían debido a las crecidas del río Nilo.

Esta población tenía jerarquías muy marcadas donde solo las personas que pertenecían a la clase alta podían comprar carne, mientras que la población más pobre muy rara vez la consumía. Su manera de comer era muy formal, siempre usaban tenedores y cucharas. Además, fueron los primeros en incluir el pan en su alimentación.

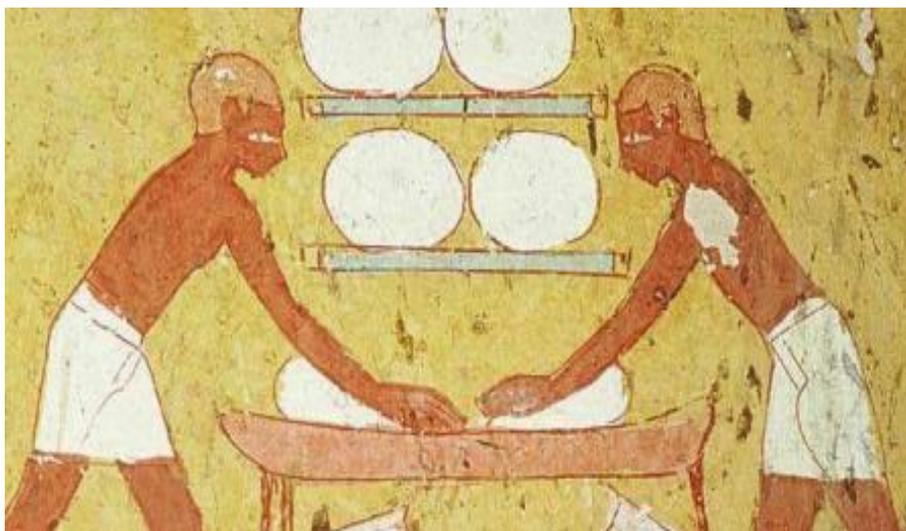


Ilustración 2 Parra, J. (2019). *Dos trabajadores egipcios hacen pan*. [Ilustración]. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/>

Tal era la importancia que los egipcios daban a la comida que en las tumbas halladas de los faraones se ha encontrado grandes cantidades de comida que fue colocada allí con el propósito de alimentarlos en su camino hacia la otra vida.

En el caso de los hebreos su dieta estaba influenciada por la religión más que por la sociedad, por ejemplo, no consumían carne de cerdo ya que esta era considerada impura según sus creencias, por lo que la carne más habitual era la de cabra o cordero, además complementaban su alimentación con hortalizas, frutas, lácteos y vino. Al mismo tiempo fueron los primeros en utilizar la técnica de fermentación para elaborar “Quefia” a partir de la leche.

Los griegos se destacan por ser los pioneros en agregar un aspecto informativo a sus conocimientos sobre la cocina, ya que Arquéstrato de Gela en el siglo IV a.C. fue el primero en escribir un libro donde se vinculaba la gastronomía con la cultura. También se recalcan aportes como el uso de la técnica de hornear, cocinar a la plancha que en este caso era una cruz de hierro y productos como el yogurt, aceite de oliva, el uso de guisos y carne de cerdo. Su cocina se extiende por todo el Mediterráneo debido a su importancia para la cultura europea.

El Imperio Romano reunió diferentes influencias gastronómicas gracias a su expansión por Europa y parte de Asia, aunque en el principio eran bastante sencillas como cereales, legumbres y verduras a medida que su territorio y riqueza crecieron, su cocina se hizo más compleja empezando así la elaboración de embutidos y panificados, además del perfeccionamiento de algunas técnicas de cocina. Uno de los productos más elaborados por este imperio era el “Garum” una especie de sazón preparado mediante la fermentación

a partir de las vísceras del pescado, se usaba para alimentos, medicinas y cosméticos (Corbuse, 2020; Montano, 2020).



Ilustración 3 La Rioja. (2016). *Aspecto de la salsa Garum*. [Ilustración]. Recuperado de: <https://www.degustalarioja.com/>

También adoptaron el uso del aceite y el consumo de la carne de cerdo de los griegos; de Asia Menor trajeron varias hierbas aromáticas que incluyeron en la elaboración de sus alimentos. Además, eran expertos en la avicultura y piscicultura.

Al igual que en Grecia, los romanos también escribieron sobre su gastronomía, destacando a Marco Gavio Apicio autor del recetario “*Apitii Celii de re coquinaria libri decem*”, que alcanzó un gran reconocimiento durante el Renacimiento.

En la Edad Media, las aportaciones más importantes fueron las de los persas quienes trabajaron con varios ingredientes traídos por los árabes desde Europa, dando más valor al uso de hortalizas, caña de azúcar y arroz. Por su parte los bizantinos fueron los mayores fabricantes de queso, además adoptaron de la cultura griega el uso de la carne en gran parte de sus platos.

A pesar de que los países europeos sufrieron epidemias y hambruna, existieron escritores que crearon libros de cocina y estudios gastronómicos, aunque estos ejemplares solo estaban reservados para la nobleza.

El Renacimiento es considerado como el periodo donde nace una gastronomía refinada con grandes aportes culinarios ya que para la formación de sus recetas se toma como base las culturas clásicas.

Venecia era una de las regiones que más comercializaba con Oriente gracias a la apertura de la llamada ruta de las especias; se empezó a utilizar de manera constante el azafrán, pimienta, clavo de olor y mostaza lo que dio nuevos sabores al arte de la cocina. Por otro lado, Florencia aportó con las bases de la cocina mediterránea actual, cuyo ingrediente principal es el aceite de oliva.

Para finales del Renacimiento gracias a los reyes y aristócratas que promovieron el desarrollo de la cocina, Francia se posiciona como uno de los más importantes centros gastronómicos, sin embargo, la mayor parte del pueblo se encontraba en la hambruna.

La Edad Moderna empieza por el descubrimiento de América lo que fue fundamental, ya que debido a esto llegaron nuevos productos a Europa como frijoles, papas, tomates o pimientos.

Por otro lado, la Revolución industrial, puso en auge las conservas, lo que permitió el acceso a una gran cantidad de alimentos, de la misma manera se popularizaron los recetarios y libros de cocina que dieron paso a la crítica gastronómica.

La Revolución americana permitió un mayor consumo de productos nativos de América por parte de los colonos, esto debido a los impuestos y aranceles que impuso el Parlamento Británico a los alimentos que eran importados hacia Norteamérica.

Mientras tanto la Revolución francesa dio paso a la aparición de restaurantes que se adaptaban a todo tipo de clientes desde los más adinerados hasta la clase trabajadora. Razón por la cual la gastronomía más elaborada dejó de ser algo reservado para las clases altas y pasó a ser parte de todos sin importar su nivel social (Gastrónomo, s. f.; Corbuse, 2020, Montano, 2020)

La Haute cuisine o alta cocina tiene su origen París en siglo XIX en la época postrevolucionaria, se caracteriza por preparaciones cuidadosas y artísticas, elaboradas a partir de ingredientes de la mejor calidad. Algunos de los grandes representantes de esta cocina son:

Según Ruiz (2000) Marie-Antoine Carême nació el 8 de junio de 1784 en París, también conocido como el cocinero de los reyes, empezó en la cocina a la edad de 16 años siendo el pupilo del pastelero Chez Bailly uno de los mejores en aquella época, posteriormente el pastelero se dio cuenta del talento que poseía Carême para la cocina, por lo que le consintió estudiar en la Biblioteca Nacional de Francia en sus tardes libres. Esto le permitió aprender más sobre su vocación y descubrir una nueva, la arquitectura, con estos conocimientos Carême fusionó sus dos pasiones, ya que se dice que reprodujo en azúcar y

glaseados varios modelos arquitectónicos lo que hizo que la pastelería Chez Bailly empezara a tener encargos de todas partes y por consiguiente otorgarle un nombre a Carême dentro del mundo de la cocina.

En 1804 logró abrir su propia pastelería en la Rue du Paix, donde continuó aprendiendo sobre el oficio a lado de reconocidos chefs como Richaud y Bouchet.

Los ejércitos anti napoleónicos instalados en París entre los años 1814 y 1815 hicieron que el zar de Rusia Alejandro I se establezca en la capital de Francia y solicite los servicios de Carême. Para 1816 fue le príncipe de Gales quien lo contrato, mientras que en 1819 viajó a Viena para servirle al embajador británico Lord Steward, ese mismo año regresó a París a cocinar para la Princesa de Bragation, posteriormente en 1820 el príncipe Sterhazy y el varón Rostchild fueron quienes solicitaron los servicios culinarios de Carême.

En el año de 1821, el cocinero de los reyes publica las obras “Projects d’architecture pour les embellissements de Paris” y “Projects d’architecture, dédiés à Alexandre 1.er”, sin embargo 8 años después Carême decide retirarse de la gastronomía para dedicarse exclusivamente a escribir y plasmas sus conocimientos. Sus libros más que un catálogo de recetas se considera tratados ya que el chef se dedicó a evaluar meticulosamente cada uno de los ingredientes, y pasos que utilizó para preparar cada plato. Su obra más reconocida es “L’art de la cuisine française au XIXe siècle”, de igual manera tiene obras que hablan de arquitectura como “Projects d’architecture pour les embellissements de Paris et de Saint-Pétersbourg”.

Carême realizó importantes aportes al mundo gastronómico como:

- La introducción del uniforme blanco, además del implemento del uso del gorro, esto con la finalidad de demostrar la higiene y limpieza que mantenían los cocineros al manipular los alimentos y también para mejorar su presentación.
- Fue uno de los primeros chefs en preocuparse por promover una buena nutrición, buscando un balance en la ingesta de calorías, además de protestar sobre el exceso de condimentos y especias en la preparación de alimentos.
- Al poseer un buen gusto decorativo Carême fomento la idea de que la comida no debía satisfacer únicamente al estómago, sino también a la vista.
- Hoy en día las salsas y fondos de Carême son considerados como el pilar de la cocina como profesión.

Marie-Antoine Carême murió a los 48 años de edad en 1833 a causas de los gases tóxicos de la cocina, a los que estuvo expuesto durante su vida como cocinero.



*Ilustración 4 Ruiz, M. (2009). Antoine Carême.  
[Ilustración]. Recuperado de:  
<https://www.zapardiel.org.es>*

García (2014) menciona que Auguste Escoffier nació en Francia el 28 de octubre de 1846, a la edad de 13 años la necesidad lo hizo ingresar en el mundo de la gastronomía. Empezó trabajando en Le Restauran Français, negocio que pertenecía a su tío, allí aprendió a preparar diversos platos junto con las tareas relacionadas a la cocina, como la organización del servicio y la adquisición de ingredientes. Trabajo como ayudante de cocina en varios restaurantes, para 1870 fue reclutado por el ejército como cocinero, lo que lo llevó a estudiar la conservación de los alimentos en lata. Cuando la guerra finalizó en 1878, Escoffier abrió su propio restaurante llamado Le Faisan d'Or, allí acudían personas de la más alta clase social de Francia y de todo el mundo a deleitarse con un buen servicio y deliciosos platillos.

Para el año de 1880 Auguste se casó con Delphine Daffis, con quien tuvo tres hijos. Varios años después conoció a Cesar Ritz en Suiza, con quien se unió para dirigir la cocina del Hotel Ritz, el más lujoso en aquella época, y que en 1898 su primera sucursal abrió las puertas en Francia. Esta sociedad impuso un importante avance en el mundo del turismo, ya que enlazo el servicio de alojamiento con el de cocina. Escoffier también estuvo encargado de dirigir la cocina de prestigiosos hoteles y restaurantes como:

- Grand Hotel.
- Hotel National.
- Hotel Savoy.
- Hotel Carlton.

- Maison Chevet.
- La Maison Maire.

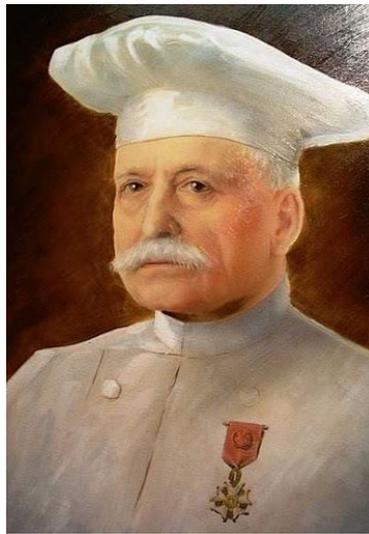
En el año de 1921, Escoffier se retira permanentemente de la cocina, después de una larga trayectoria de 62 años en el mundo gastronómico, murió en 1935 a la edad de 89 años, pocos días después de que falleciera su esposa Delphine.

A lo largo de toda su carrera Auguste Escoffier dejó un legado con aportes que influyeron de manera importante en el mundo de la cocina como:

- Alta cocina: mejoró varios aspectos de la Haute Cuisine, haciéndola más simple y eficiente, al cambiar platos elaborados por preparaciones a base de vegetales y emplatados sencillos.
- Organización del personal de cocina: distribuyó al equipo en bandos cada uno dirigido por un jefe, lo hizo que las preparaciones de los platos fueran más rápidas, además añadió un plus al servicio donde el mesero terminaba la preparación del plato frente al comensal ya sea troceando, vertiendo salsas o flameando.
- Modificando prototipos: buscaba el equilibrio entre los sabores que componían el plato evitando el uso excesivo de ingredientes, de igual manera disminuyó el número de platillos que conformaban un menú, también cambio el servicio francés por el servicio ruso de esta forma la comida llegaba en el orden de aparición del menú y cada plato se servía uno después del otro.
- Reglas de la cocina: reubicó a las cocinas en lugares más ventilados y con mayor higiene, evitando así que se encuentren en los subterráneos, implementó normas minuciosas para manipular y preparar alimentos. Fomentó la puntualidad y la buena convivencia prohibiendo el cigarrillo y el alcohol dentro de la cocina, sustituyendo este último por una bebida a base de cebada, que aliviaba el calor sofocante que producía los fogones.
- Docencia: Instruyó a más de 2000 principiantes de todas partes del mundo, quienes dejaron en alto el nombre de Escoffier al direccionar restaurantes reconocidos con estrellas Michelin.
- Auguste Escoffier también aportó al mundo de la literatura con varias obras como:
  - La revista “L’Art Culinaire” en 1873, de cual fue fundador.
  - Su primer libro “Tratado sobre el arte de trabajar las flores de cera”, presentado en 1886.

- “La Guía Culinaria”, escrito con la ayuda de Émile Fetu y Philéas Gilbert, publicado en 1902
- Colaboró con la escritura de “Larousse gastronomique” en el año de 1934
- Además, fue el autor de otros 6 libros, donde resaltan Carnet d’Epicure y Mi cocina, lo cuales contienen más 2000 recetas que son fuente de referencia para los chefs de hoy en día.

La voluntad de Escoffier de compartir los conocimientos que poseía a través de sus libros hizo que sus contribuciones fueran el pilar para la cocina contemporánea.



*Ilustración 5 El gastrónomo.  
(s.f.). Auguste Escoffier.  
[Ilustración]. Recuperado de:  
<http://www.elgastronomo.com.ar>*

Grimes (2018) afirma que Paul Bocuse nació el 11 de febrero 1926 en Francia, es considerado el padre de la Nouvelle Cuisine, una cocina donde el correcto uso de las técnicas es de gran importancia y un montaje simple ayuda a maximizar los sabores del plato. Empezó trabajando en la cocina a la edad de 10 años en el restaurante familiar que se inauguró en 1765. A los 16 años trabajo como aprendiz en el Restaurant de la Soierie de Lyon. Durante la Segunda Guerra Mundial Bocuse fue asignado a un campamento para jóvenes del estado de Vichy donde trabajo en el comedor. Al finalizar la guerra, retomó su estudio en la cocina a lado de la chef Eugénie Brazier, quien fue la primera mujer en ganar tres estrellas Michelin. Bocuse aprendió todo el trabajo que implica tener un restaurante bajo la tutela de Fernand Point, quien fue su gran maestro.

Parte de su gran experiencia con los fogones la adquirió del restaurante La Pyramide de Vienne, que fundo junto a sus amigos Pierre y Jean Troisgros. No obstante, en 1959 Bocuse se radico de forma permanente en L'Auberge du Pont, esto después de que su padre falleciera, allí empezó a trabajar nuevamente en el restaurante familiar donde obtuvo su primera estrella Michelin y dos años después en 1961 obtuvo su segunda estrella y para el año de 1965 Bocuse contaba ya con tres estrellas lo que le represento su consagración en la cocina francesa.

El ya reconocido chef Paul Bocuse se convirtió en el rostro internacional de la cocina francesa, encabezando el movimiento de la Nouvelle Cuisine durante la década de los 70, movimiento que cambió la manera clásica de cocinar. En el libro "La cuisine du marché" de su autoría manifiesta todo acerca de esta nueva revolución en la gastronomía, que se extendió alrededor de todo el mundo.

En el año de 1987, Bocuse instauró el campeonato mundial de gastronomía Bocuse d'Or, donde se reúnen los mejores cocineros del mundo cada dos años en la región de Lyon.

El "Papa de la cocina francesa" es como se lo conoció a Paul Bocuse, después de que la guía gastronómica de Francia Gault-Millau lo nombra como el cocinero del siglo en el año 1989.

Para el 2004 creó el Instituto Paul Bocuse, convirtiéndose en una de las escuelas más significativas de gastronomía en Francia, donde han nacido nuevos talentos como el chef Eckart Witzigmann de origen austriaco.

La escuela gastronómica más importante de Estados Unidos Culinary Institute of America, nombró en el 2010 a Bocuse como el chef del siglo, siendo este su segundo reconocimiento con ese título.

Un 20 de enero de 2018, el Papa de la cocina francesa fallece a causa de la enfermedad de Parkinson, en compañía de su esposa e hija, en su reconocido restaurante Auberge du Pont en Collonges-au-Mont-d'Or.



*Ilustración 6 Diario Club. (2018). Paul Bocuse. [Ilustración]. Recuperado de: <http://www.diarioclub.com>*

Según EITB (2020) la Nouvelle Cuisine de la cocina Vasca tiene influencia en el movimiento de la Nouvelle Cuisine que promovió el chef francés Paul Bocuse, esto después de que argumentara y detallara su movimiento en la reunión organizada por la revista Club de Gourmets en el año de 1976, entre los invitados a esta charla se encontraban Raymond Oliver, Mari Arzak y Pedro Subijana, estos dos últimos de origen vasco donde las palabras de Bocuse hicieron efecto directo en ellos ya que el chef insistía en que la cocina debe ser buena ya sea francesa, española o de cualquier parte del mundo. Después de esta reunión Arzak y Subijana viajaron hacia Francia para conocer el restaurante de Bocuse donde tuvieron la oportunidad de entender el verdadero significado de la nueva cocina, allí comprendieron que su región estaba forjando una manera diferente de entender y practicar la cocina; razón por la cual al retornar a San Sebastián comenzaron a reunirse con un grupo de cocineros: Karlos Arguiñano, José Juan Castillo, Tatus Fombellida, Ramón Roteta, Luis Irizar, Xabier Zapiain, Manolo Iza, Jesús Mangas, Ramón Zugasti. Patxi Kintana, Ricardo Idiakez y Pedro Gómez con el objetivo de conceptualizar como movimiento una nueva forma de comprender la Nueva Cocina Vasca, según se explica en el libro Basque del año 2016.



Ilustración 7 García, J. (2013). *Pedro Subijana*. [Ilustración]. Recuperado de: <https://www.interempresas.net/>

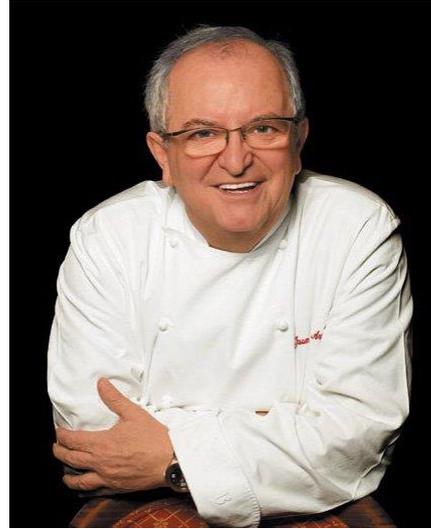


Ilustración 8 S, A. (2017). *Mari Arzak*. [Ilustración]. Recuperado de: <https://cocimaniacos.com/>

Este grupo de chefs se enfocó en renovar e innovar en las recetas españolas, recuperando ingredientes y platos que fueron olvidados con el pasar del tiempo. Fusionaron la cocina y la cultura llevando su nueva gastronomía a varios barrios y pueblos con fin de darla a conocer a la mayor cantidad de personas posible.

Este nuevo arte culinario estaba fundado en tres principios:

1. Revisión y recuperación de los platos perdidos.
2. Asegurar la autenticidad de los ingredientes de las recetas.
3. Determinación por innovar.

Estos principios hacen de la Nouvelle Cuisine Vasca una cocina más sana, educada y moderna.

Para el siglo XX, los alimentos precocinados y procesados pasaron a formar parte importante en la dieta de la mayoría de los hogares, en países como Estados Unidos en las últimas décadas su población se alimentaba principalmente de comida preparada dejando en segundo plano la comida hecha en casa.

La gastronomía actual tiene características propias que la hacen diferente de otras épocas como, por ejemplo: la búsqueda de una dieta equilibrada a partir de una alimentación sana para reducir enfermedades como la obesidad, desnutrición, diabetes, entre otras que afectan a la mayoría de las sociedades.

Hoy en día, se pueden encontrar ingredientes y platos propios de un lugar en cualquier parte del mundo, esto se debe a la globalización y a los avances tanto en la salud,

tecnología, medicina, entre otros, que permiten que los cocineros actuales puedan experimentar nuevos métodos en la preparación de platos como la esferificación, espumas, deshidratación o cocción al vacío dando paso a la cocina de vanguardia.

## **2.2. Gastronomía Asiática**

Según Egüés (2016) la gastronomía asiática es una de las antiguas del mundo, se cree que se originó como tal en el siglo VI a.C. con la ayuda de los filósofos, Lao-Tse que buscaba que los platos tengan beneficios nutritivos para el organismo, y Confucio que se enfocó en crear platos armoniosos al combinar ingredientes exóticos lo que hace que sus comidas tengan aromas y sabores únicos. La población rural ha sido predominante en la mayor parte de los países de Asia por varios siglos, razón por la cual en gran parte de sus recetas se utilizan alimentos locales y de temporada, por lo que una receta puede variar dependiendo de la estación y de la zona.

El arroz es parte fundamental de cocina asiática, aunque este es un producto que también se lo consume fuera de Asia, por ejemplo, en América existen varios tipos ya sean largos (basmati, Jazmín, Ferrini), medio (Carnaroli, Bomba), corto (Arborio, Vialone), sin embargo, para los asiáticos el arroz es muy importante es su dieta, por ejemplo, para los coreanos el arroz es más que un alimento ya que representa un símbolo de vida y prosperidad, ya que en el pasado la riqueza de una persona coreana estaba basada en la cantidad de arroz que esta podía almacenar. Asia cuenta con las cuatro estaciones (primavera, verano, otoño e invierno) razón por la cual cuentan con varios tipos de arroz como:

- Arroz blanco de grano corto (bakmi): se caracteriza por tener un excelente sabor, pero un bajo aporte nutricional.
- Arroz integral de grano corte (hyunmi): se lo identifica por su alto nivel nutricional y porque necesita más tiempo para ser cocinado y digerido.
- Arroz integral medio molido (5 bundomi): Este arroz ha pasado por un proceso de molienda, sin embargo, parte del salvado y germen permanecen intacto en él. Razón por la cual cuenta con un sabor y aporte nutricional equilibrado.
- Arroz dulce de grano corto (chapssal): es la variedad de arroz más pegajosa que consumen los coreanos, se lo utiliza especialmente para la preparación

de pasteles de arroz y postres, esto debido al alto índice glucémico que posee, por lo que no es recomendable consumirlo en exceso.

Por lo tanto, el arroz es parte básica de la dieta de los asiáticos que lo suelen preparar de diversas maneras y acompañarlo de verduras por lo que la mayoría de sus recetas son saludables. Las carnes blancas como el pollo, pescado ya sea de río o de mar prevalecen en la cocina asiática sobre todo en los países que limitan con los océanos Pacífico e Índico. Por otro lado, la carne de cerdo o res, se encuentran en segundo plano, esto debido a la religión de los diferentes países de Asia, por ejemplo, los países con tradición musulmana tienen prohibido el consumo de carne de cerdo, sin embargo, en la India la carne que no se consume es la de res.

La gastronomía de Asia se destaca sobre otras por:

- Tener ingredientes sanos y frescos dependiendo de la temporada.
- Alto consumo de vegetales y frutas.
- Uso de los carbohidratos como fuente de energía.
- Mayor consumo de carnes blancas.
- Utilizar técnicas de cocción saludables como: vapor, asado, a la plancha, etc.
- Bajo consumo de grasas saturadas y dulces.

Los principales ingredientes de la cocina asiática son:

- Algas: son utilizadas como acompañantes en la preparación de recetas, existen varios tipos como: Nori, Hiziki, Wakame o Agar-Agar y Kombu.
- Col china: su sabor es muy parecido a la acelga.
- Brotes de bambú: son similares a los espárragos, los brotes más jóvenes deben ser cocinados para su consumo ya que así se elimina su amargor.
- Coco: especialmente utilizado en zonas costeras, debido a su consistencia y aroma es utilizado para disminuir el picante de las comidas.
- Salsa de soja: puede ser de sabor fuerte si su color es oscuro, mientras que si su tono es claro el sabor de esta será suave.
- Hongo Shitake: Son hongos deshidratados que poseen un intenso sabor que ayuda a resaltar el de los platos donde son utilizados.
- Especias: son utilizadas principalmente en la India como el curry, vainas de tamarindo, comino, cúrcuma, cardamomo, jengibre, semillas de ajonjolí, entre otras.

## **2.3. Gastronomía Coreana**

La cocina de Corea es considerada a nivel mundial como una de las más saludables debido a sus ingredientes y técnicas de cocción. Sin embargo, su gastronomía fue influenciada por los países de Japón y China.

Durante la era de los Tres Reinos de Corea (Koguryo, Baekje, Silla), se desarrolló parte de su dieta alimenticia basada principalmente en tres tipos de granos que eran la cebada, el arroz y el panizo.

El triunfo del Reino de Silla sobre los demás trajo consigo la unión de Corea por primera vez en el año 667, permitiendo un mejor progreso para el cultivo de granos y vegetales, gran parte de estos últimos eran preservados en agua con sal. También se comenzó a desarrollar las técnicas de fermentación dirigiéndose principalmente a los vinos y pastas de frejol, comunes en ese tiempo. Uno de los ejemplos más conocidos de la utilización de este método es el Kimchi, preparado a partir de la col china, consumido especialmente durante el invierno cuando los vegetales son escasos.

El perfeccionamiento de la cocina coreana fue durante la dinastía Joseon (1392-1910), donde los libros e investigaciones médicas se orientaron a conseguir una dieta alimenticia saludable, a partir de la combinación de granos, vegetales, carnes blancas y rojas (Castillo, 2016; Soto, 2019).

### **2.3.1. Cocina tradicional coreana.**

Es también conocida como Hansik, entre los platos más representativos de Corea se encuentran:

- Kimchi: preparación fermentada a partir de col, condimentada con salsa de soja, sal, ajo, jengibre, pimenta, pasta de ají y aceite de ajonjolí.
- Bibimbap: compuesto de arroz y vegetales en tiras acompañados de un huevo frito en el centro.
- Gomguk: sopa preparada a partir de la res donde se pueden utilizar todas sus partes de la cabeza a la cola incluyendo los intestinos, se lo condimenta solo con sal. Se le puede añadir más ingredientes dependiendo de la región.
- Namul: son vegetales calientes condimentados con vinagre, semillas de ajonjolí, pimienta y sal.

- Jajangmyeon: fideos acompañados de frijoles negros, pedazos fritos de carne de cerdo o mariscos y vegetales (Korea, 2020).



Ilustración 9 Sarah, A. (2017). *Bibimbap*. [Ilustración]. Recuperado de: <https://thewoksoflife.com>

### **2.3.2. Comida tradicional ceremonial coreana.**

Las fechas más importantes para los coreanos como los 100 días después del nacimiento (Baegil), el primer cumpleaños (Dol) o las bodas son celebradas con platos muy característicos basados en el arroz:

- Los pasteles de arroz blanco representan la santidad, mientras los que son de colores simbolizan los 5 elementos: agua, fuego, metal, madera, tierra; y las 5 virtudes: justicia, humanidad, ritos, sabiduría y honestidad.
- Las bolas de arroz significan escapar de la mala suerte.

También se consume arroz cocinado al vapor, sopa dulce y frutas (Korea, 2020).

### **2.3.3. Comida callejera coreana.**

La comida callejera en Corea es muy popular debido a su precio económico y exquisito sabor, entre los platos más apetecidos están:

- Oden: es la comida más conocida en Corea, se trata de un pastel de pescado elaborado con papas, pescado blanco molido y verduras.
- Kalgulksu: son fideos tradicionales coreanos elaborados a mano, se sirve caliente con caldo de pollo o marisco.
- Hotteok: son tortitas cocinadas a la parrilla rellenas de canela, miel, azúcar morena o maní picado (Korea, 2020).



Ilustración 10 Miley, A. (2008). *Hotteok*. [Ilustración]. Recuperado de: <http://www.thekrazemagazine.com/>

#### 2.3.4. Comida coreana en la actualidad.

La gastronomía coreana de la actualidad no ha sucumbido a las grandes franquicias de comida rápida, a pesar de la ajetreada vida que llevan los coreanos, la cocina tradicional se mantenido firme tanto en los hogares como en restaurantes, esto debido a la filosofía oriental llamada Obangsaek que tiene su origen en el siglo V a.C., esta ideología se basa en el equilibrio nutricional donde los platos tienen presentes los colores verde, amarillo, blanco, negro y rojo. La catedrática de cocina en el Centro Cultural Coreano, dueña del restaurante Seoul en España, Mihyun Sun (2016) explica que, en la antigüedad donde no existía la medicina como se conoce hoy en día, la comida era la medicina más efectiva para casi cualquier enfermedad.

A pesar de que la cocina coreana tuvo gran influencia por parte de Japón y China su gastronomía y métodos de preparación son muy diferentes, así lo expone el Chef Kwon Woo Joong durante la XIV edición de la cumbre internacional Madrid Fusión en el año 2016, pues en China la técnica más empleada es el salteado lo que lleva a usar mucho aceite en los

ingredientes, cambiando así el sabor del producto. Por otro lado, la cocina de Japón es más salada, usa poco aceite y salsas en sus platos.

Lo que distingue a gastronomía coreana de las del resto del mundo es la manera en que se come, ya que usan palillos de metal, los platos siempre se comparten y algunas de las recetas se cocinan directamente en la mesa. Mihyun Sun dice “Nos gusta comer caliente y compartir. El hecho de comprobar que lo que nos alimenta a todos nace de un mismo recipiente y está recién hecho nos llena. Ante todo, somos una cultura muy sana y familiar”.

## 2.4. Métodos de cocción

Son una técnica gastronómica donde los alimentos crudos modifican su apariencia y textura mediante la aplicación de calor para su ingesta, muchos alimentos necesitan de esta modificación química para hacerlos aptos para el consumo humano, aunque varios alimentos pueden consumirse crudos, además hay que tomar en cuenta que al cocinar los ingredientes que se vayan a consumir se destruyen casi todos los microorganismos que pueden causar enfermedades. Existen diferentes métodos de cocción alrededor del mundo, sin embargo, los más utilizados en Corea son:

- Cocción en calor húmedo:
  - Al vapor: En esta técnica los alimentos se preparan a través del vapor del agua, sin embargo, los ingredientes no deben tener contacto con el agua.
  - Hervir: Esta técnica consiste en sumergir los alimentos en agua hasta llevarlos al punto de ebullición.
- Cocción en seco:
  - A la plancha: El alimento se coloca directamente sobre una plancha de metal untada previamente con un poco de aceite, y esta a su vez va sobre el fuego.
  - Horneado: Consiste en cocer un a través de calor seco usando un horno.
- Cocción en seco con grasa:
  - Salteado: Se cocinan los alimentos a fuego alto utilizando una mínima cantidad de aceite y revolviendo constantemente para evitar que los ingredientes se quemen (Rodríguez, 2020).

## 2.5. Nutrición

La Organización Mundial de la Salud define a la nutrición como “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”.

Antoine-Laurent de Lavoisier, en 1785 descubrió la importancia de las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y varios nutrientes que aportan beneficios al organismo; dando paso a que se conforme la ciencia de la nutrición.



Ilustración 11 Ruiza, M. (2014). *Antoine-Laurent de Lavoisier*. [Ilustración]. Recuperado de: <https://www.biografiasyvidas.com/>

## 2.6. Alimentación Saludable

Martínez en su libro “Gastronomía, Alimentación y Nutrición” (2015) afirma que: “Cada día existe un mayor interés por la relación existente entre nuestra alimentación y la salud...Una alimentación saludable puede ser definida como aquella que es variada, completa, suficiente, equilibrada y segura” (p. 86).

Es aquella que provee los nutrientes que le organismo requiere para mantener un buen funcionamiento, disminuir el riesgo de enfermedades y conservar una buena salud.

Para lograr una alimentación saludable es imprescindible consumir en cantidades adecuadas y variadas productos que contengan macronutrientes y micronutrientes.

### **2.6.1. Macronutrientes.**

- Carbohidratos: Componen la principal fuente de energía, ya que son el combustible que necesita el organismo para realizar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo. Por otro lado, el no consumirlos de manera responsable puede producir sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras, mientras que el bajo consumo produce desnutrición o peso bajo.
- Grasas: son una fuente de energía para el cuerpo, que al ser consumidas de manera responsable ayudan al crecimiento, desarrollo y mantención de una buena salud. Sin embargo, su consumo en exceso da paso a enfermedades como obesidad, colesterol alto, problemas cardiovasculares y respiratorias.
- Proteínas: son las encargadas de la formación de células, tejidos y órganos, así como de la formación músculos, parte de las hormonas y enzimas que transportan moléculas como la grasa. Las fuentes de proteínas pueden ser de origen animal como huevos, pescado, carnes magras, pollo, leche, pavo; o de origen vegetal como los frijoles, lentejas, garbanzos, nueces, quinoa, alverja, frutos secos, entre otros.

### **2.6.2. Micronutrientes.**

- Hierro: se encuentra en la hemoglobina (glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los productos que contienen este mineral son: carnes, hígado, leche, brócoli, espinaca, entre otros. El combinar estos alimentos con otras fuentes de vitamina C mejora la absorción del hierro.
- Calcio: está presente en las neuronas, sangre, músculos, huesos, entre otros. La principal fuente de este mineral son lácteos que al ser combinados con alimentos fuentes de vitamina D como aceite de atún o salmón producen un mayor efecto del calcio en el organismo.
- Zinc: es imprescindible para la reproducción y el buen funcionamiento del sistema inmune, cicatrización de heridas. Se lo puede encontrar en carne de res, pollo, leche, ostras, cerdo, queso, nueces y leguminosas.

- Yodo: forma parte de las hormonas tiroideas que regulan el buen funcionamiento del metabolismo del cuerpo. Además, durante el periodo de embarazo es imprescindible para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del feto. El yodo se encuentra en la sal yodada y en productos del mar como pescados y mariscos.
- Vitamina A: mantiene el buen funcionamiento del sistema inmune, la piel, ojos, visión, ayuda a la reparación de las vellosidades intestinales y del tejido pulmonar. Está presente en la carne, hígado, frutas y verduras de color naranja y amarillo como papaya, zanahoria, entre otros.
- Vitaminas del complejo B: contribuyen en la digestión y absorción de carbohidratos, se las encuentra en las hortalizas de hojas verdes como la espinaca y en leguminosas como frejol, lenteja, entre otras.
- Vitamina C: favorece la producción y mantenimiento de huesos, dientes, piel y tendones, cicatrización de heridas además de poseer funciones antioxidantes. Se la encuentra en todas las frutas y verduras.

Para tener una alimentación saludable también se debe tomar en cuenta el tipo de colesterol que ingerimos con los alimentos, ya que el 70% del colesterol que hay en el organismo es producido por el hígado, mientras que el otro 30% lo aportan los productos que consumimos; existen 2 tipos de colesterol:

- HDL: también llamado “colesterol bueno”, ayuda a prevenir enfermedades cardiacas y evita el aumento del colesterol LDL en la sangre. Se lo puede encontrar en el atún, salmón, trucha, aceite de pescado y en pequeñas cantidades en las nueces, linaza y aceite de canola.
- LDL: se lo conoce como “colesterol malo”, tiene un efecto perjudicial para la salud ya que aumenta el riesgo del taponamiento de las arterias del corazón, haciendo así que las personas padezcan enfermedades cardiovasculares como infartos. Los alimentos que contiene este tipo de colesterol son: yema de huevo, piel de las aves, salchichas, morcillas, manteca de cerdo, quesos cremosos, mayonesa, mantequilla, entre otros.

## **2.7. Dieta**

La palabra dieta proviene del latín *dīaeta* que se refiere al control de los hábitos de la vida en general. Sin embargo, existe un papiro egipcio que data de entre los años 1929 y

1895 a.C. que escribe “Un vaso de agua calma la sed. Un puñado de vegetales fortalece el corazón. Toma una sola cosa en lugar de manjares. Un pedazo pequeño en lugar de uno grande”, lo que hace que a la palabra dieta se la empiece a relacionar únicamente con el ámbito alimenticio.

Entre los años 65 y 8 a.C. cuando existían los grandes banquetes romanos donde en el desayuno se toma solo un vaso de agua como compensación por el festín, el poeta Horacio escribía “un cuerpo cargado de alimentos embrutece el espíritu y convierte en terrenal el aire divino que nos anima”, esto debido a que creía que consumir grandes cantidades de alimento podría enfermar a las personas.

El médico griego Galeno que vivió en el siglo II d.C. en su libro “De Sanitate Tuenda” recoge la siguiente recomendación que al día de hoy sigue siendo aceptada por muchos doctores: “Yo he conseguido adelgazar a un paciente obeso en un tiempo breve aconsejándole que corriera velozmente [...]. Tras el ejercicio [...] le di abundante comida poco nutritiva a fin de saciarle y de que aquella se distribuyera en el cuerpo entero”.

Durante la Edad Contemporánea el autor del libro “Gordos y flacos” de 1926, el doctor Gregorio Marañón afirma que: “el obeso adulto, constituido, debe tener en cuenta que un adelgazamiento no será obra de un plan médico, sino de un cambio total de régimen de vida”, por lo que la alimentación no se basa a lo que ingerimos sino se relaciona con todo lo que se realiza en la vida cotidiana.



Ilustración 12 S, A. (2014). *Galeno*.  
[Ilustración]. Recuperado de:  
<https://historiadelamedicina.org>

En 1990 el doctor George Bray escribió un artículo para la revista *International Journal of Obesity*, donde destaca la dieta Dukan, creada por el abogado William Banting que aconseja una dieta alta en proteínas como carne, huevo, pescado, entre otros. Dejando en segundo lugar a los carbohidratos y grasas. Esta dieta tiene 4 fases donde en algunas de ellas se reduce o restringe la ingesta de frutas y verduras.

## **2.8. Plan Nutricional**

Conocido también como plan alimenticio, es el control de la correcta ingesta calórica que necesita diariamente cada persona para tener una buena salud.

Dado que el organismo de cada ser humano es diferente, se deben tomar en cuenta varios factores para tener un buen plan nutricional que aporte las calorías necesarias al organismo.

- Edad: indica la cantidad de calorías que necesita el cuerpo, además se conocer que alimentos se pueden permitir o restringir.
- Sexo: La ingesta calórica es diferente para hombres y para mujeres.
- Actividad física: es un punto fundamental ya que determina el aumento o disminución de la cantidad de calorías que deben consumirse.
- Condición física: ayuda a adaptar el plan alimenticio al tipo de cuerpo de cada individuo.
- Alimentación: permite conocer las alergias o intolerancias a los alimentos que pueda tener la persona (Milenio, 2020)

## **2.9. Hábitos Alimenticios**

Son comportamientos consientes, repetitivos y colectivos que incitan a las personas a consumir determinados alimentos como respuesta a influencias culturales y sociales.

Javier Martínez autor del libro “Gastronomía, Alimentación y Nutrición” del año 2015 menciona que los hábitos alimenticios han ido cambiando a lo largo de la historia y lo seguirán haciendo a través del tiempo, ya las necesidades de alimentación varían de un entorno a otro, dependiendo de los gustos, la sociedad, las costumbres y la evolución de la tecnología. Por ejemplo, se puede cambiar la dieta de una sociedad enseñándole como comer de manera sana y apropiada, resaltando los beneficios nutricionales.

Conforme progresa la ciencia, se pueden sugerir cambios en la manera de preparar y consumir alimentos hasta lograr una dieta equilibrada, que puede ser general o específica basándose en estudios y análisis del entorno en el que viva la persona.

Según Martínez, los hábitos dependen de varios factores:

- Internos: se relacionan con el carácter físico del hombre, es decir, con el funcionamiento de su cuerpo.
- Externos: se refiere al medio físico y las condiciones naturales del país en el que se vive, minerales, clima, suelo.
- El individuo: es decir la persona, su edad, sexo, actividad, religión, costumbres y tradiciones.

Actualmente, los cambios recomendados en los hábitos alimentarios se resumen en:

- Mayor consumo de alimentos ricos en carbohidratos complejos.
- Aumento del consumo de legumbres, frutas, verduras y hortalizas
- Evitar el consumo excesivo de grasas
- Reducción del consumo de harina (productos de panadería y repostería).
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Reducir la ingesta de sal.

## **2.10. Marco Legal**

En la Republica del Ecuador se puede encontrar diversas leyes que protegen el derecho de los ecuatorianos a la salud, buena alimentación y el desarrollo sociocultural.

En la constitución del Ecuador podemos encontrar los siguientes artículos.

- **Título II: Derechos**

Capítulo segundo: Derechos del buen vivir

- Sección primera, artículo 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. (Constitución de Ecuador, 2008, artículo 13)
- Sección séptima, artículo 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el

derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Constitución de Ecuador, 2008, artículo 32)

Capítulo tercero: Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

- Sección novena, artículo 52.- Las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y características. (Constitución de Ecuador, 2008, artículo 52)

Capítulo cuarto: Derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades

- Artículo. 57.- Se reconoce y garantizará a las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades indígenas, de conformidad con la Constitución y con los pactos, convenios, declaraciones y demás instrumentos internacionales de derechos humanos. [...] Inciso 14. Desarrollar, fortalecer y potenciar el sistema de educación intercultural bilingüe, con criterios de calidad, desde la estimulación temprana hasta el nivel superior, conforme a la diversidad cultural, para el cuidado y preservación de las identidades. (Constitución de Ecuador, 2008, artículo 57)

- Título VII: Régimen del buen vivir

Capítulo primero: Inclusión y equidad

- Sección segunda, artículo 361.- - El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector. (Constitución de Ecuador, 2008, artículo 361)

En la Ley Orgánica de Salud del Ecuador se puede encontrar:

- Título Preliminar

Capítulo I: Del derecho a la salud y su protección

- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un

proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. (Ley Orgánica de Salud del Ecuador, 2015, capítulo 1)

- Título I

- Capítulo II: De la alimentación y nutrición

- Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios. (Ley Orgánica de Salud del Ecuador, 2015, artículo 16)
    - Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley. (Ley Orgánica de Salud del Ecuador, 2015, artículo 18)

En la Ley Orgánica Del Régimen de la Soberanía Alimentaria están los siguientes artículos:

- Título III: Producción y comercialización agroalimentaria

- Capítulo IV: Sanidad e inocuidad alimentaria

- Artículo 24. Finalidad de la sanidad. - La sanidad e inocuidad alimentarias tienen por objeto promover una adecuada nutrición y protección de la salud de las personas; y prevenir, eliminar o reducir la incidencia de enfermedades que se puedan causar o agravar por el consumo de alimentos contaminados. (LORSA, 2010, artículo 24)

- Título IV: Consumo y nutrición
  - Artículo 27. Incentivo al consumo de alimentos nutritivos. - Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas. (LORSA, 2010, artículo 27)
  - Artículo 28. Calidad nutricional. – [...]Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación. (LORSA, 2010, artículo 28)

En el Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano están las siguientes relegaciones para los alimentos:

- Capítulo II: Del etiquetado de los alimentos procesados
  - Artículo 5.- El etiquetado de los alimentos procesados para el consumo humano, se ajustará a su verdadera naturaleza, composición, calidad, origen y cantidad del alimento envasado, de modo tal que se evite toda concepción errónea de sus cualidades o beneficios y estará fundamentada en las características o especificaciones del alimento, aprobadas en su Registro Sanitario. (Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, 2013, artículo 5)
  - Artículo 6.- El Ministerio de Salud Pública a través de la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA) autorizará el etiquetado de los alimentos procesados para el consumo humano, conforme a lo dispuesto en la legislación sanitaria vigente. (Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, 2013, artículo 6)
  - Artículo 12.- [...] - Todo alimento procesado para el consumo humano, ¡debe cumplir con el Reglamento Técnico Ecuatoriano RTE INEN 022 de Rotulado

de productos alimenticios procesados, envasados y empaquetados; adicionalmente se colocará un sistema gráfico con barras de colores colocadas de manera horizontal. Estos colores serán: rojo, amarillo y verde según la concentración de los componentes:

- a) La barra de color rojo está asignada para los componentes de alto contenido y tendrá la frase “ALTO EN ...”.
- b) La barra de color amarillo está asignada para los componentes de medio contenido y tendrá la frase “MEDIO EN ...”.
- c) La barra de color verde está asignada para los componentes de bajo contenido y tendrá la frase “BAJO EN ...”.

Dependiendo de la naturaleza del producto cada componente estará representado por una barra de acuerdo a lo señalado en la TABLA No. 1. (Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, 2013, artículo 12)

**TABLA No 1.- CONTENIDO DE COMPONENTES Y CONCENTRACIONES PERMITIDAS**

Nivel/ Componentes	CONCENTRACIÓN “BAJA”	CONCENTRACIÓN “MEDIA”	CONCENTRACIÓN “ALTA”
Grasas Totales	Menor o igual a 3 gramos en 100 gramos	Mayor a 3 y menor a 20 gramos en 100 gramos	Igual o mayor a 20 gramos en 100 gramos
	Menor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros	Mayor a 1,5 y menor a 10 gramos en 100 mililitros	Igual o mayor a 10 gramos en 100 mililitros
Azúcares	Menor o igual a 5 gramos en 100 gramos	Mayor a 5 y menor a 15 gramos en 100 gramos	Igual o mayor a 15 gramos en 100 gramos.
	Menor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros	Mayor a 2,5 y menor a 7,5 gramos en 100 mililitros	Igual o mayor a 7,5 gramos en 100 mililitros
Sal (Sodio) (Sustituido por el Art. 3 del Acdo. 00004832, R.O. 237-S, 2-V-2014)	Menor o igual a 120 miligramos de sodio en 100 gramos	Mayor a 120 y menor a 600 miligramos de sodio en 100 gramos	Igual o mayor a 600 miligramos de sodio en 100 gramos
	Menor o igual a 120 miligramos de sodio en 100 mililitros	Mayor a 120 y menor a 600 miligramos de sodio en 100 mililitros	Igual o mayor a 600 miligramos de sodio en 100 mililitros

Ilustración 13 Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, (2013).  
 Tabla N°1.- Contenido de componentes y concentraciones permitidas. [Ilustración]. Recuperado de:  
<https://www.controlsanitario.gob.ec/>

- Capítulo VI: Declaración de comparación de nutrientes
  - Art. 23.- Los alimentos procesados que contemplen una declaración de propiedades que compara los niveles de nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos deberán contener palabras en castellano que expresen esta declaración, de conformidad a la Norma Técnica Ecuatoriana NTE INEN 1334 - 3. (Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, 2013, artículo 23)

En el Plan Nacional del Buen Vivir consta:

- Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población

Políticas

- 3.2 Ampliar los servicios de prevención y promoción de la salud para mejorar las condiciones y los hábitos de vida de las personas.
- 3.4 Fortalecer y consolidar la salud intercultural, incorporando la medicina ancestral y alternativa al Sistema Nacional de Salud.
- 3.6 Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.
- 3.7 Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población. (Senplades, 2014, objetivo 3)

## CAPÍTULO III

### 3.1. Antecedentes diagnósticos

El presente trabajo se realiza en el barrio Tréboles del Sur ubicado al sur este de la ciudad de Quito, en la Parroquia de Turubamba que forma parte de la Administración Zonal de Quitumbe.

Los Tréboles del Sur es un barrio residencial de clase media, su vía principal es la Pedro Vicente Maldonado que está ubicada a 1.3 km de distancia. A sus alrededores se encuentra:

- La cooperativa de Trasporte Translatinos S. A.
- La fábrica de café Minerva.
- El centro de distribución de combustibles Petroecuador.
- El laboratorio Zoonosis INSPI.
- El supermercado Tía.
- El centro de salud El Beaterio.
- La Unidad de Policía Comunitaria El Conde N°1.
- La Unidad Educativa Calasancio Victoria Valverde.
- El supermercado Santa María.

También se puede encontrar varios negocios dedicados a vender productos de higiene y primera necesidad, tiendas de comida para mascotas, cybers, peluquerías, bazares, panaderías, tiendas de comestibles donde se oferta gran variedad de frutas y verduras, además de alimentos como harinas, aceites, pastas, enlatados, carnes, pollo, pescado, entre otros. De igual forma cuenta con restaurantes, asaderos y comida callejera donde sus habitantes pueden ir a disfrutar un momento agradable con sus seres queridos.

### 3.2. Indicadores

Para conocer la aceptación de un plan nutricional a base de técnicas de cocción coreanas, se realizó una encuesta a un pequeño grupo de habitantes del barrio Tréboles del Sur, quienes serán los que participen activamente en esta investigación.

### 3.3. Información primaria

#### 3.3.1. Presentación gráfica y análisis de resultados.

**Pregunta 1: ¿Conoce usted acerca de la gastronomía coreana?**

PRIMERA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 2 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 1*. Quito: s. ed.

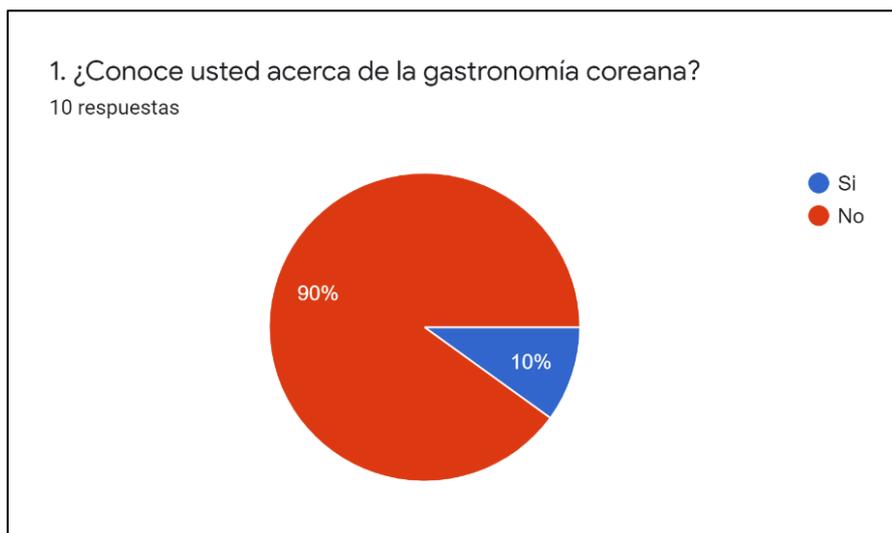


Gráfico 2 Google. (2021). *Pregunta 1*. <https://docs.google.com/>

#### **Análisis:**

El 90% de los encuestados niegan conocer acerca de la gastronomía coreana, mientras que el restante 10% afirma conocerla.

**Pregunta 2: ¿Está usted dispuesto a consumir platos elaborados a partir de los métodos de cocción utilizados en Corea?**

SEGUNDA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	6	60%
No	0	0%
Depende del plato	4	40%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 3 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 2*. Quito: s. ed.

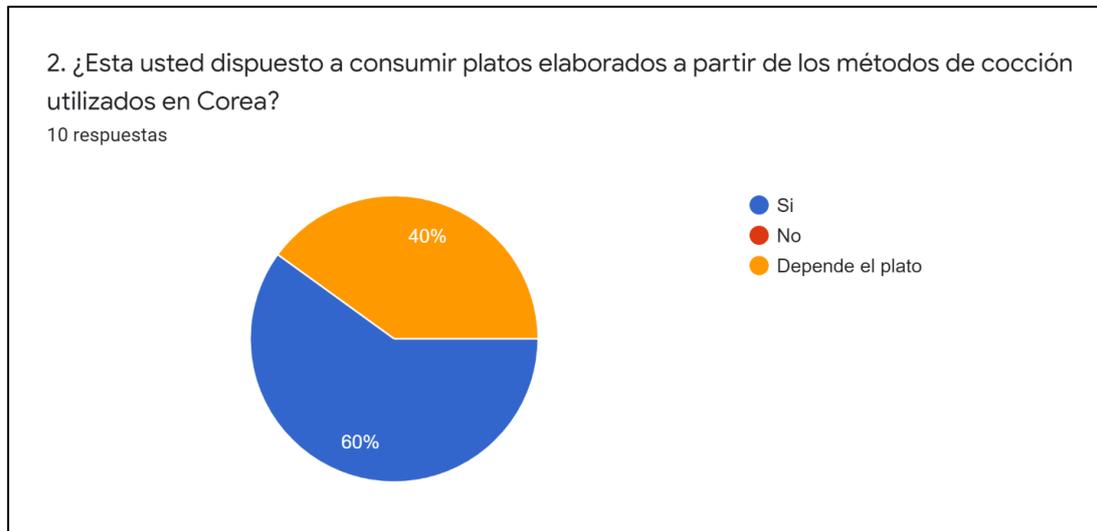


Gráfico 3 Google. (2021). *Pregunta 2*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 60% de los encuestados afirman estar dispuestos a consumir platos elaborados a partir de los métodos de cocción utilizados en Corea, mientras que el restante 40% lo consumiría dependiendo del plato que se prepare.

**Pregunta 3: ¿Conoce usted la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos?**

TERCERA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	6	60%
No	4	40%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 4 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 3*. Quito: s. ed.

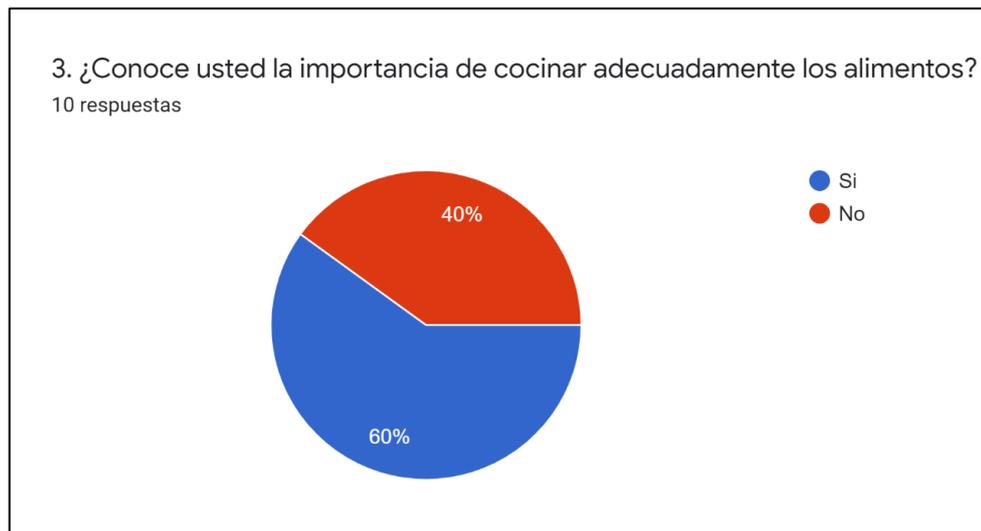


Gráfico 4 Google. (2021). *Pregunta 1*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 60% de los encuestados afirman conocer la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos, mientras que el restante 40% niega conocer dicha importancia.

**Pregunta 4: ¿Cuáles son los métodos de cocción que usted más utiliza al momento de preparar sus alimentos?**

CUARTA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Fritura	10	100%
Al vapor	0	0%
Al horno	8	80%
Hervir	5	50%
Salteado	7	70%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 5 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 4*. Quito: s. ed.



Gráfico 5 Google. (2021). *Pregunta 4*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 100% de los encuestados afirma utilizar la fritura como método de cocción principal, en segundo lugar, está la cocción al horno con el 80%, seguido del salteado con el 70%, y finalmente hervir con el 50%, mientras que la cocción al vapor no es utilizada por ninguno de los encuestados.

**Pregunta 5: ¿Está siguiendo actualmente un plan nutricional o dieta?**

QUINTA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	100%
<b>TOTAL</b>	10	100%

Tabla 6 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 5*. Quito: s. ed.

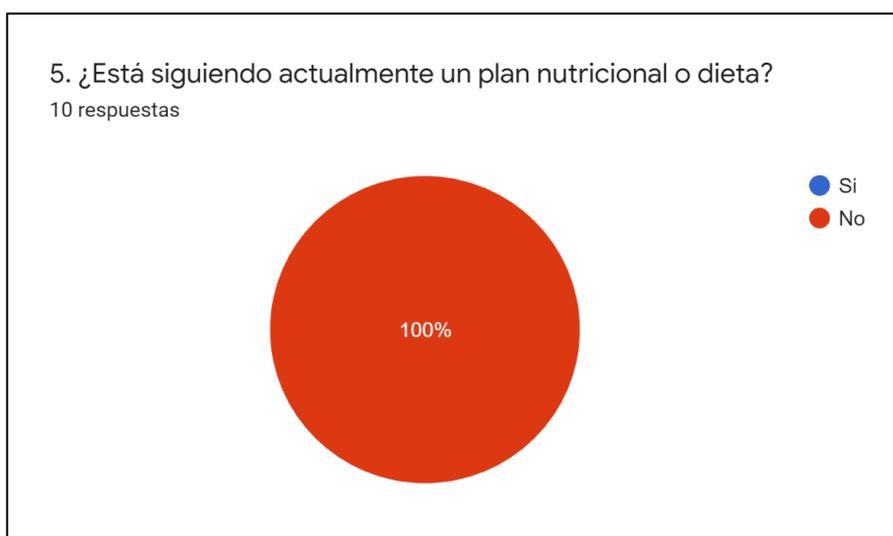


Gráfico 6 Google. (2021). *Pregunta 5*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 100% de los encuestados niegan estar siguiendo actualmente un plan nutricional.

**Pregunta 6: ¿Por qué desearía seguir un plan nutricional basado en las técnicas de cocción coreanas?**

SEXTA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Estética	1	10%
Salud	2	20%
Ambas	7	70%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 7 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 6*. Quito: s. ed.



Gráfico 7 Google. (2021). *Pregunta 6*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 70% de los encuestados desearía seguir un plan nutricional basado en las técnicas de cocción coreanas por salud y por estética, mientras que el 20% desearía seguirlo solo por salud y el 10% restante por estética.

### Pregunta 7: ¿Cuántas comidas al día ingiere habitualmente?

SÉPTIMA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
3	10	100%
5	0	0%
7 o más	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 8 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 7*. Quito: s. ed.

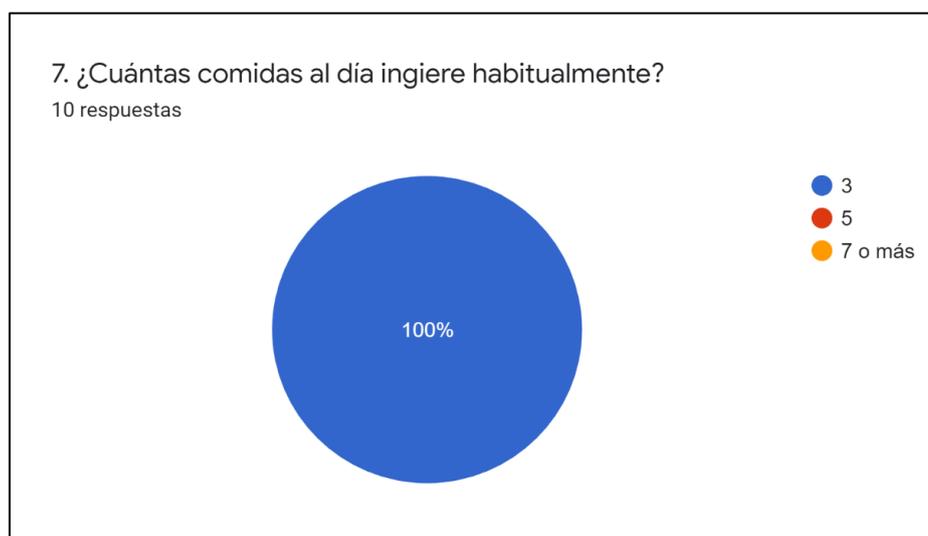


Gráfico 8 Google. (2021). *Pregunta 7*. <https://docs.google.com/>

#### Análisis:

El 100% de los encuestados afirman ingerir comida habitualmente 3 veces al día.

### Pregunta 8: ¿Qué comida prefiere usted?

OCTAVA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Preparada en casa	7	70%
Comida rápida	3	30%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 9 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 8*. Quito: s. ed.

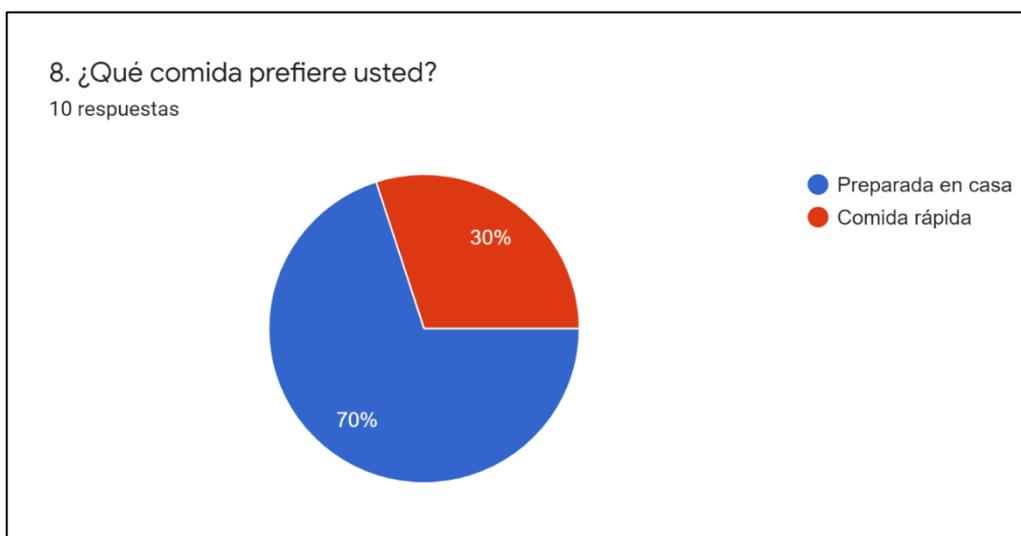


Gráfico 9 Google. (2021). *Pregunta 8*. <https://docs.google.com/>

### Análisis:

El 70% de los encuestados afirman preferir la comida preparada en casa, mientras que el restante 30% prefiere la comida rápida.

**Pregunta 9: ¿Realiza usted actividad física?**

NOVENA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	9	90%
No	1	10%
<b>TOTAL</b>	10	100%

Tabla 10 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 9*. Quito: s. ed.

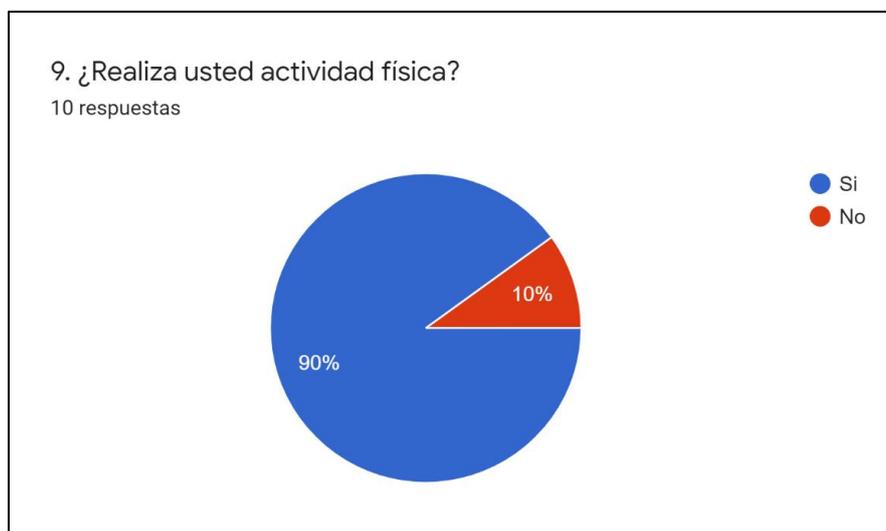


Gráfico 10 Google. (2021). *Pregunta 9*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 90% de los encuestados afirman realizar actividad física, mientras que el otro 10% niega realizarla.

**Pregunta 10: De ser positiva su respuesta ¿Por qué razón realiza actividad física?**

DÉCIMA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Salud	3	33,3%
Estética	1	11,1%
Ambas	5	55,6%
<b>TOTAL</b>	9	100%

Tabla 11 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 10*. Quito: s. ed.

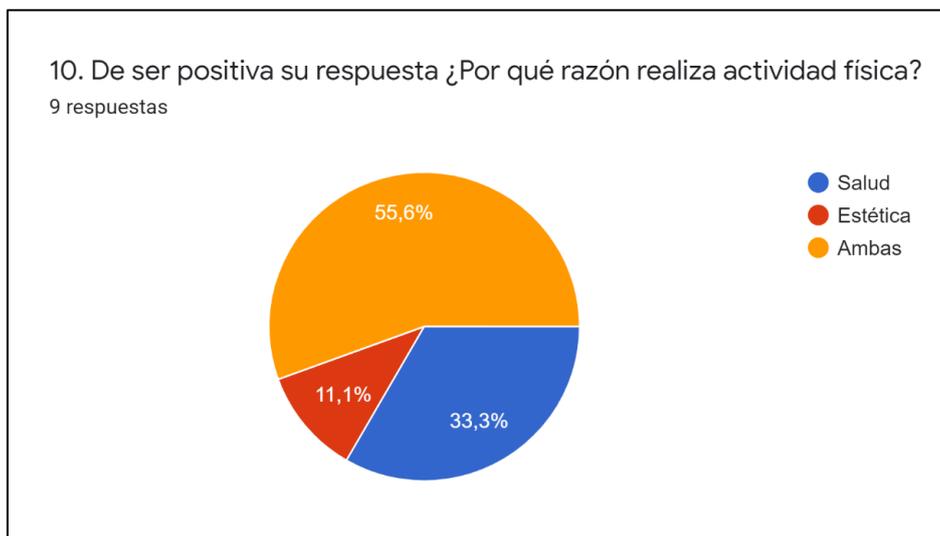


Gráfico 11 Google. (2021). *Pregunta 10*. <https://docs.google.com/>

**Análisis:**

El 55.6% de los encuestados que afirma realiza deporte lo hace por salud y estética, mientras que el 33.3% lo hace solo por salud y el 11.1% restante únicamente por estética.

### **3.4. Síntesis del capítulo**

En este capítulo se ha analizado la factibilidad y aceptación de un plan nutricional a base de técnicas de cocción coreanas, a pesar de que la mayor parte de las personas que van a participar en la presente investigación no conocen acerca de la gastronomía de Corea, tienen predeterminación a consumir platos preparados con las técnicas utilizadas en ese país, al mismo tiempo que conocerán la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos.

Los encuestados al no estar siguiendo un plan nutricional y desconocer técnicas saludables para la preparación de alimentos, utilizan la fritura como principal método de cocción al elaborar sus comidas haciendo que sus dietas sean poco saludables presentándose problemas como bajo peso o sobrepeso, por lo tanto, el tener y seguir un plan de alimentación que se ajuste con las necesidades nutricionales de los participantes es imprescindible.

El plan nutricional junto con la actividad física son los componentes claves para tener y conservar una buena salud.

## CAPÍTULO IV

### 4.1. Propuesta

#### 4.1.1. Tema.

Plan nutricional a base técnicas de cocción utilizadas en la gastronomía coreana en un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur de la ciudad de Quito.

#### 4.1.2. Datos Informativos.

- **Beneficiarios:** Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur
- **Ubicación:** Provincia: Pichincha  
Cantón: Quito  
Parroquia: Turubamba  
Barrio: Tréboles del Sur

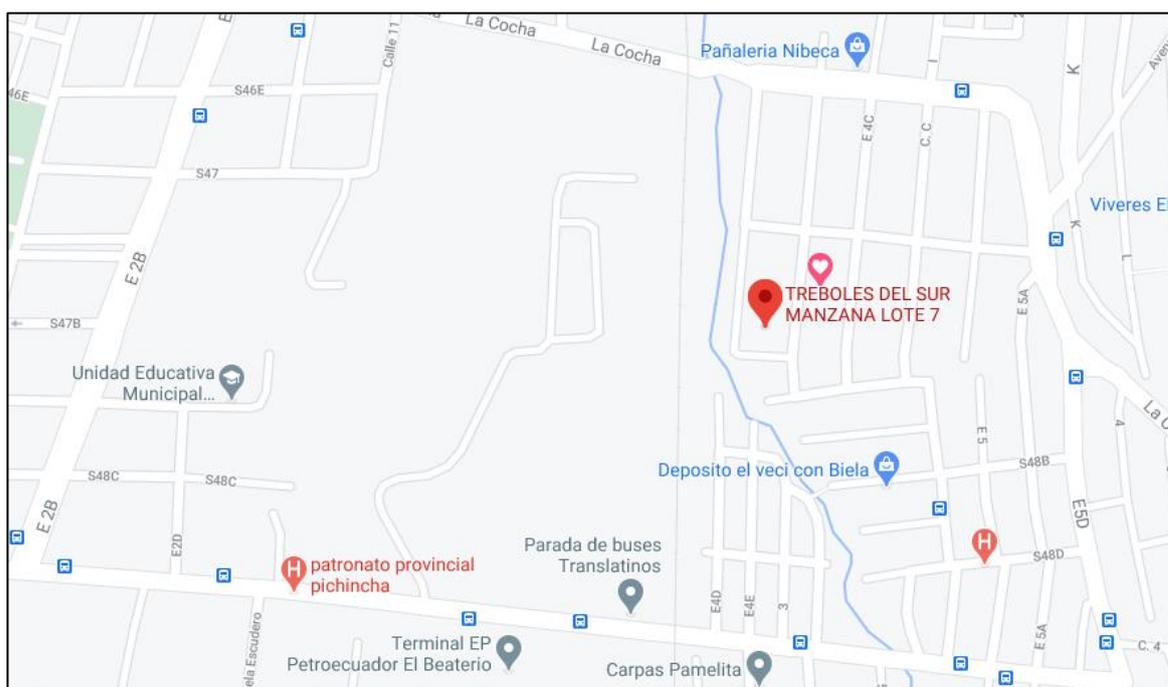


Ilustración 14 Google. (s.f.). [Mapa del barrio Tréboles de Sur, Quito - Ecuador en Google maps]. Recuperado el 9 de enero, 2021, de: <https://www.google.com.ec>

- **Tiempo estimado de ejecución:**  
Inicio: 04 de enero de 2021  
Fin: 01 de febrero de 2021
- **Equipo técnico responsable:** Autora de la investigación

#### 4.2. Antecedentes de la propuesta

La mala nutrición es uno de los problemas más persistentes entre los ecuatorianos a pesar de que el gobierno ha creado e implementado diferentes programas que promueven la buena alimentación, factores como el no conocer el tiempo adecuado de cocción de los alimentos o usar técnicas poco sanas para elaborarlos hacen que enfermedades como la desnutrición y el sobre peso sean uno de los problemas más persistentes en Ecuador.

Por otro lado, Corea se encuentra entre los países más saludables del mundo, esto debido a su gastronomía que está basada en ingredientes simples, y técnicas de cocción saludables como hervir, asar, cocina al vapor, salteados con poco aceite, entre otros lo que permite conservar la mayor parte de los nutrientes de los alimentos.

El tomar conciencia sobre los métodos de cocción que se usan para preparar las comidas es vital para poder lograr una buena salud, si bien el Ecuador es uno de los países con la mayor variedad de alimentos debido a su localización en el planeta, estos recursos pasan a convertirse en comida poco beneficiosa para el organismo cuando no son preparados de la manera correcta, razón por la cual el Ecuador al menos 6 de cada 10 ciudadanos sufren de enfermedades como el sobre peso u obesidad.

La propuesta de un plan nutricional nace a partir de la mala alimentación que existe en Ecuador, donde la mayoría de los alimentos que se consumen son fritos o en su preparación llevan exceso de grasa y condimentos, además de que gran parte de la población desconoce las desventajas de cocer demasiado tiempo un alimento, por lo que enfermedades como sobrepeso o desnutrición son presentes en varias familias ecuatorianas.

El elaborar un plan nutricional que sea en base a las técnicas de cocción y parte de platos coreanos, ayudará a las personas que están participando en este proyecto a llevar una dieta más saludable, además de eliminar los estereotipos que existe sobre la cocina asiática aportado así a la interculturalidad del Ecuador.

### **4.3. Justificación**

El tener una dieta que cumpla las necesidades nutricionales del organismo es importante para las personas de todas las edades, ya que esto permite al cuerpo trabajar de manera correcta, previniendo enfermedades a mediano o largo plazo, así como un correcto desarrollo físico y mental

El desconocimiento sobre los diferentes métodos de cocción, las porciones correctas que debe consumir cada individuo, las formas adecuadas de combinar los alimentos, significa que muchos de los ingredientes que usamos para preparar las comidas proporcionan poco o nada de los nutrientes que poseen.

La implementación de un plan nutricional basado en técnicas de cocción de la gastronomía de Corea, será de gran beneficio para los ecuatorianos, ya que la fritura será menos utilizada y la preparación contendrá mucho menos aceite, lo que permitirá aprovechar la mayor cantidad de propiedades que tienen los alimentos.

La realización de esta investigación permitirá a las personas brindar una opción nutricional saludable que se pueda aplicar a varios hogares porque, además de los ingredientes, la forma en que se cocinan es de gran importancia, por lo que este plan nutricional es adecuado para niños, adultos y adultos mayores evitando que parezcan enfermedades como sobrepeso, desnutrición, diabetes entre otras. Además, es una oportunidad de despertar el interés sobre la cultura coreana y eliminar varios de los prejuicios que se han creado en torno a la gastronomía asiática.

### **4.4. Objetivos**

#### **4.4.1. Objetivo General.**

Estimular hábitos alimenticios saludables para disminuir el riesgo de enfermedades como desnutrición, sobrepeso, diabetes, entre otras, a través de un plan nutricional a base técnicas de cocción utilizadas en la gastronomía coreana en un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur de la ciudad de Quito.

#### **4.4.2. Objetivos Específicos.**

- Lograr una alimentación saludable aplicando las técnicas de cocción de la gastronomía coreana.
- Eliminar los prejuicios que existen sobre la cocina asiática.

#### **4.5. Análisis de factibilidad**

La presente investigación tiene viabilidad en las áreas política, social y cultural.

La República del Ecuador cuenta con leyes que amparan y promueven el derecho a una buena alimentación, empezando con la lactancia obligatoria durante los primeros seis meses de vida del niño o niña como se explica en la Ley Orgánica de Salud, del año 2015 en el artículo 17, esto con la finalidad de asegurar una adecuada nutrición desde el nacimiento. Así mismo se han instaurado reglamentos para poder regular de mejor manera los productos procesados que consumen los ecuatorianos, esto se lo realiza a través del etiquetado de los alimentos donde se debe encontrar la composición del producto, nutrientes y características propias del mismo. Estos productos además deben contar con un sistema grafico con barras de colores también conocido como semaforización, donde se puede evidenciar de mejor manera los valores de grasa, azúcar y sal que posee cada uno, ya que cada color representa un valor; el rojo (alto), amarillo (medio) y verde (bajo), esto ayuda a los consumidores a poder elegir de mejor manera los productos que se ajusten a sus necesidades alimentarias, y a tratar de evitar en lo posible alimentos que deterioren su salud,

De igual forma el Estado ecuatoriano ha iniciado estrategias sociales con el fin de favorecer la alimentación y nutrición en los lugares más vulnerables del país, así lo indica el Ministerio de Inclusión Económica y Social en su estrategia “Aliméntate Ecuador” (2003-2011):

- Programa de Protección Alimentaria: Distribución de alimentos a niños, personas con discapacidad y adultos mayores cuatro veces al año (este componente culminó en 2010).
- Proyecto Alimentario Nutricional Integral (PANI): Apoyo nutricional para la prevención y erradicación de la anemia en niños menores de 5 años.

- Proyecto de Atención Integral al Adulto Mayor (PROAM): Atención integral para adultos mayores por sobre 65 años en situación de pobreza y que habiten en zonas rurales.
- Proyecto Promoción de Alimentos Saludables (PAS): Mejorar e incrementar los hábitos alimenticios saludables en los hogares de la población ecuatoriana revalorizando la cultura alimentaria local e implementando para ello estrategias de formación y comunicación.

Ecuador también es un país intercultural, razón por la cual mantiene relaciones con varios países, entre ellos Corea del Sur cuya relación diplomática es de más de 55 años.

Esto ha permitido que en Ecuador se cree el “Rincón de Corea” ubicado en la Universidad Central del Ecuador en la ciudad de Quito, allí se cuenta con un área donde se puede tener acceso a libros, materiales de audio y video que hablan sobre la cultura, literatura, historia y todo lo relacionado con Corea del Sur.

Este lugar permite compartir las ideas, tradiciones, costumbres entre ambos países, además de ayudar a eliminar varios de los estereotipos que se tienen sobre Corea y cultura asiática en general.

#### **4.6. Metodología**

La metodología empleada en la presente investigación es directa, esto debido a que la elaboración del plan nutricional a base de las técnicas de cocción de la gastronomía coreana se ajusta a las necesidades de las personas con bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad II.

#### **4.7. Propósito de la campaña**

Eliminar los prejuicios que existen entorno a la gastronomía asiática, en este caso Corea del Sur, además de proporcionar un plan nutricional que ayude a las personas a tener un peso saludable creando buenos hábitos alimenticios.

#### 4.8. Matriz FODA

Esta herramienta permite analizar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la presente investigación, para tener un diagnóstico exacto y a partir de ello tomar decisiones correctas que vayan de acuerdo a los objetivos propuestos.

MATRIZ FODA	
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Técnicas de cocción fáciles de aplicar.</li> <li>2. Materia prima económica y fácil de adquirir.</li> <li>3. Crear hábitos alimenticios saludables.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Predisposición en seguir un plan nutricional.</li> <li>2. Preferencia por la comida preparada en casa.</li> <li>3. Tiendas y supermercados cercanos al barrio.</li> </ol>
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desconocimiento de la gastronomía coreana.</li> <li>2. Falta de conocimiento sobre la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos.</li> <li>3. No combinar adecuadamente los alimentos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estereotipos entorno a la cocina asiática.</li> <li>2. Falta de tiempo para cocinar en casa.</li> <li>3. Locales de comida rápida del sector.</li> </ol>

Tabla 12 Stefanny Salcedo. (2021). *Matriz FODA*. Quito: s. ed.

##### 4.8.1. Matriz de niveles de impacto.

MATRIZ DE NIVELES DE IMPACTO					
PROBLEMAS		NIVELES DE IMPACTO			
DEBILIDADES		MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO
1	Desconocimiento de la gastronomía coreana.	X			
2	Falta de conocimiento sobre la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos.			X	
3	No combinar adecuadamente los alimentos.		X		
AMENAZAS		MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO
1	Estereotipos entorno a la cocina asiática.		X		
2	Falta de tiempo para cocinar en casa.				X
3	Locales de comida rápida del sector.		X		

Tabla 13 Stefanny Salcedo. (2021). *Matriz de niveles de impacto*. Quito: s. ed.

#### 4.8.2. Matriz de temporalización.

MATRIZ DE TEMPORALIZACIÓN				
PROBLEMAS		TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN		
DEBILIDADES		2020 - 2021		
		NOV	DIC	ENE
1	Desconocimiento de la gastronomía coreana.	x		
2	Falta de conocimiento sobre la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos.		x	
3	No combinar adecuadamente los alimentos.	x		
AMENAZAS		2020 - 2021		
		NOV	DIC	ENE
1	Estereotipos entorno a la cocina asiática.	x		
2	Falta de tiempo para cocinar en casa.			x
3	Locales de comida rápida del sector.		x	

Tabla 14 Stefanny Salcedo. (2021). *Matriz de temporalización*. Quito: s. ed.

#### 4.8.3. Matriz de nudos críticos.

MATRIZ DE NUDOS CRÍTICOS				
PROBLEMAS		CAUSA	CONSECUENCIA	ALTERNATIVA SOLUCIÓN
DEBILIDADES				
1	Desconocimiento de la cultura coreana.	Estigmatización hacia la cocina coreana.	Rechazo a la comida coreana.	Dar a conocer la cultura coreana a través de la gastronomía.
2	Falta de conocimiento sobre la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos.	Alimentos sobre cocidos o muy grasos.	Platos que aportan poco o nada de nutrientes.	Informar sobre las temperaturas y tiempos correctos de cada alimento.
3	No combinar adecuadamente los alimentos.	Platos mal proporcionados y poco sanos.	Enfermedades como obesidad, desnutrición, diabetes, entre otras.	Plan nutricional.
PROBLEMAS		CAUSA	CONSECUENCIA	ALTERNATIVA SOLUCIÓN
AMENAZAS				
1	Estereotipos entorno a la cocina asiática.	Desinformación sobre la comida asiática.	Recelo a probar platos asiáticos.	Informar sobre los diferentes platos de la gastronomía asiática.
2	Falta de tiempo para cocinar en casa.	Mayor consumo de comida rápida.	Enfermedades relacionadas a la alimentación o intoxicación.	Preparar platos rápidos, pero a la vez nutritivos.
3	Locales de comida rápida del sector.	Mayor consumo de comida rápida.	Enfermedades como obesidad, desnutrición, diabetes, entre otras.	Compartir tiempo en familia mientras se preparan los alimentos.

Tabla 15 Stefanny Salcedo. (2021). *Matriz de nudos críticos*. Quito: s.ed.

#### 4.8.4. Matriz de análisis de involucrados.

MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS					
PROBLEMAS DEBILIDADES		PROBLEMAS PERCIBIDOS	INTERES	PERSONAS O GRUPOS	MANDATOS Y RECURSOS
1	Desconocimiento de la gastronomía coreana.	Estigmatización hacia la cocina coreana.	Dar a conocer la cocina de Corea	Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur	Incluir platos coreanos en el plan nutricional.
2	Falta de conocimiento sobre la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos.	Alimentos sobre cocidos o muy grasos.	Informar sobre las temperaturas y tiempos correctos de cada alimento.	Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur	Diseño de un plan nutricional
3	No combinar adecuadamente los alimentos.	Platos mal proporcionados y poco sanos.	Comunicar sobre las formas correctas de combinar los alimentos.	Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur	Diseño de un plan nutricional
PROBLEMAS AMENAZAS		PROBLEMAS PERCIBIDOS	INTERES	PERSONAS O GRUPOS	MANDATOS Y RECURSOS
1	Esteretipos entorno a la cocina asiática.	Recelo a probar platos asiáticos.	Informar sobre los diferentes platos de la gastronomía asiática.	Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur	Incluir platos coreanos en el plan nutricional.
2	Falta de tiempo para cocinar en casa.	Mayor consumo de comida rápida.	Evitar el consumo de comida chatarra.	Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur	Incluir platos de rápida preparación en el plan nutricional
3	Locales de comida rápida del sector.	Mayor consumo de comida rápida.	Evitar el consumo de comida chatarra.	Grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur	Crear conciencia sobre el daño que produce la comida rápida.

Tabla 16 Stefanny Salcedo. (2021). *Matrix de análisis de involucrados*. Quito: s. ed.

#### 4.9. Destinatarios

El plan de nutrición a base de técnicas de cocción coreanas está dirigido a un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur de la ciudad de Quito, con lo cual se busca promover mejores hábitos de alimentación lo que permitirá prevenir enfermedades a largo plazo.

#### 4.10. Cuadro de actividades

CUADRO DE ACTIVIDADES				
FECHA	DENOMINACIÓN	DESCRIPCIÓN	CONTENIDOS	EVALUACIÓN
Lunes 04 de enero	Información previa a la elaboración de las recetas.	Realización de la encuesta	La elaboración de un menú que contenga las calorías necesarias para cada IMC, está acompañado de técnicas de cocción de la cocina coreana.	Se realizará una encuesta a los participantes para poder conocer la opinión y la experiencia durante la implementación del plan nutricional.
Miércoles 06 de enero		Llenar fichas informativas de salud		
Martes 12 al sábado 16 de enero		Elaboración del menú, cálculo de Kcal, distribución de comidas		
Domingo 17 de enero	Entrega del plan nutricional			
Lunes 18 de enero	Comienzo de la aplicación del plan nutricional			
Domingo 24 de enero	Seguimiento del plan nutricional			
Lunes 01 de febrero	Fin de la aplicación del plan nutricional			

Tabla 17 Stefanny Salcedo. (2021). *Cuadro de actividades*. Quito: s. ed.

#### 4.11. Desarrollo de la propuesta

##### 4.11.1. Duración del plan nutricional.

La implementación del “Plan nutricional a base técnicas de cocción utilizadas en la gastronomía coreana en un grupo poblacional del barrio Tréboles del Sur de la ciudad de Quito”, tendrá un tiempo de aplicación de dos semanas empezando el día lunes 18 de enero hasta el sábado 30 de enero del presente año.

##### 4.11.2. Recursos a emplear.

###### 4.11.2.1. Recursos humanos

- Autora del proyecto: Jessenea Stefanny Salcedo Cevallos
- Beneficiarios: Grupo poblacional del barrio Tréboles del sur, Quito.
- Tutor de tesis: Msc. Santiago Baldeón Tobar

#### 4.11.2.2. Recursos financieros

<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
<b>CANT.</b>	<b>DETALLE</b>	<b>VALOR UNI.</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
10	Impresión de hojas de cálculo de VCT	0,10	1,00
10	Impresión de recetas a color	2,60	26,00
10	Anillado de los recetas	1,00	10,00
<b>TOTAL</b>			<b>37,00</b>

Tabla 18 Stefanny Salcedo. (2021). *Recursos Financieros*. Quito: s. ed.

#### 4.11.2.3. Recursos tecnológicos

- Computadora.
- Celular.
- Impresora.

#### 4.11.3. Ficha informativa de salud.

Esta ficha permite conocer puntos clave sobre cada persona que va a participar en la investigación como Índice de masa corporal (IMC), enfermedades, alergias, actividad física, entre otras.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha Nº:</b>	1	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Marco Patricio Chafía Zuñiga		
<b>Cedula de Identidad:</b>	060270013-0		
<b>Edad:</b>	51	<b>Sexo:</b>	Masculino
<b>Peso (Kg):</b>	70	<b>Estatura (m):</b>	1,72
<b>IMC inicial:</b>	23,7		
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,4	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	1 vez a la semana		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		

Tabla 19 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa de salud*. Quito: s. ed.

#### 4.11.4. Cálculo del VCT y nutrientes.

Es fundamental conocer cuantas kilocalorías (Kcal.) debe ingerir cada persona al día, según su estatura y actividad física, esto se logra al calcular el valor calórico de alimentos, con lo que se puede realizar una distribución de nutrientes o comidas adecuada para cada individuo, esto permite que se suba o bajo de peso para llegar a tener un índice de masa corporal adecuado.

Cálculo del VCT y nutrientes																									
<b>Nombre:</b>	Marco Patricio Chafla Zuñiga																								
<b>Peso:</b>	73 kg	<b>Estatura:</b>	1,72 m																						
<b>Actividad Física:</b>	40 minutos	<b>Rango:</b>	1,3	actividad leve																					
	1 vez a la semana																								
<b>IMC:</b>	24,7	peso normal																							
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																									
$MBH = (11,3 * \text{peso}) + (16 * \text{talla}) + 901$ $MBH = (11,3 * 73) + (16 * 1,72) + 901$ $MBH = 1753,42 \text{ Kcal/día}$																									
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																									
$AF = MB * 1,3$ $AF = 1753,42 * 1,3$ $AF = 2279,45 \text{ Kcal/día}$																									
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																									
$ETE = MB * 7 / 100$ $ETE = 1753,42 * 7 / 100$ $ETE = 122,74 \text{ Kcal/día}$																									
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																									
$VCT = AF + ETE$ $VCT = 2279,45 + 122,74$ $VCT = 2402,19 \text{ Kcal/día}$																									
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																									
<table border="0"> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>1321,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4 Kcal/g =</td> <td>330,3</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>360,3</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4 Kcal/g =</td> <td>90,1</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>720,7</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9 Kcal/g =</td> <td>80,1</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	1321,2	Kcal/día /	4 Kcal/g =	330,3	g/día	Proteína=	15 % =	360,3	Kcal/día /	4 Kcal/g =	90,1	g/día	Grasas=	30 % =	720,7	Kcal/día /	9 Kcal/g =	80,1	g/día
Carbohidrato=	55 % =	1321,2	Kcal/día /	4 Kcal/g =	330,3	g/día																			
Proteína=	15 % =	360,3	Kcal/día /	4 Kcal/g =	90,1	g/día																			
Grasas=	30 % =	720,7	Kcal/día /	9 Kcal/g =	80,1	g/día																			
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																									
<table border="0"> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>20 % =</td> <td>480,4</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>240,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>840,8</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>240,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>25 % =</td> <td>600,5</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	20 % =	480,4	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	240,2	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	840,8	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	240,2	Kcal/día	Cena=	25 % =	600,5	Kcal/día	
Desayuno=	20 % =	480,4	Kcal/día																						
Media Mañana=	10 % =	240,2	Kcal/día																						
Almuerzo=	35 % =	840,8	Kcal/día																						
Media Tarde=	10 % =	240,2	Kcal/día																						
Cena=	25 % =	600,5	Kcal/día																						

Tabla 20 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes*. Quito: s. ed.

#### 4.11.5. Promedio según el IMC.

Realizar un promedio para cada grupo de personas con el mismo IMC (bajo, normal, sobrepeso, obesidad II) a partir de la distribución por comidas permite tener un mejor control y seguimiento sobre cada plan nutricional.

PROMEDIO IMC (peso normal) PARA LA DISTRIBUCIÓN POR COMIDAS			
Desayuno=	20 % =	413,8	Kcal/día
Media Mañana=	10 % =	206,9	Kcal/día
Almuerzo=	35 % =	724,2	Kcal/día
Media Tarde=	10 % =	206,9	Kcal/día
Cena=	25 % =	517,3	Kcal/día

Tabla 21 Stefanny Salcedo. (2021). *Promedio según IMC [peso normal]*. Quito: s. ed.

#### 4.11.6. Cálculo de Kcal por comidas.

El cálculo de Kcal por comidas se realiza con los datos que se encuentran disponibles en la Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
Tipo:		Desayuno								
Nombre:		Pudín de avena y frutos secos								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
40	g	avena en hojuela	76,17	304,68	16,89	67,56	6,9	62,10	434,34	173,74
40	g	huevo	0,77	3,08	12,58	50,32	9,94	89,46	142,86	57,14
5	ml	esencia de vainilla	12,65	50,60	0,06	0,24	0,06	0,54	51,38	2,57
10	g	miel	82,4	329,60	0,30	1,20	0,00	0,00	330,80	33,08
30	ml	leche descremada	4,99	19,96	3,37	13,48	0,97	8,73	42,17	12,65
5	g	almendra	19,94	79,76	21,94	87,76	50,62	455,58	623,10	31,16
5	g	nuez	13,71	54,84	15,23	60,92	65,21	586,89	702,65	35,13
5	g	maní	21,51	86,04	23,68	94,72	49,66	446,94	627,70	31,39
10	g	mermelada de mora	66,3	265,20	0,30	1,20	0,00	0,00	266,40	26,64
30	g	fresas	7,68	30,72	0,67	2,68	0,30	2,70	36,10	10,83
<b>TOTAL</b>									414,32	

Tabla 22 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo de Kcal por comidas – Desayuno [peso normal]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Media mañana								
<b>Nombre:</b>		1								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
10	g	nuez	13,71	54,84	15,23	60,92	65,21	586,89	702,65	70,27
10	g	almendra	19,94	79,76	21,94	87,76	50,62	455,58	623,10	62,31
5	g	maní	21,51	86,04	23,68	94,72	49,66	446,94	627,70	31,39
70	ml	yogurt natural	4,66	18,64	3,47	13,88	3,25	29,25	61,77	43,24
<b>TOTAL</b>									207,20	

Tabla 23 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo de Kcal por comidas - Media mañana [peso normal]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Almuerzo								
<b>Nombre:</b>		Bibimbap								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
100	g	arroz blanco	82,32	329,28	7,82	31,28	0,94	8,46	369,02	369,02
100	g	carne de res	0,00	0,00	22,03	88,12	3,50	31,50	119,62	119,62
40	g	huevo	0,77	3,08	12,58	50,32	9,94	89,46	142,86	57,14
30	g	espinaca	3,63	14,52	2,86	11,44	0,39	3,51	29,47	8,84
30	g	zanahoria	9,40	37,60	0,90	3,60	0,10	0,90	42,10	12,63
30	g	zucchini	3,35	13,40	1,21	4,84	0,18	1,62	19,86	5,96
15	g	champiñón	3,28	13,12	3,09	12,36	0,34	3,06	28,54	4,28
25	g	cebollín	5,5	22,00	1,10	4,40	0,2	1,80	28,20	7,05
10	g	azúcar blanca	99,1	396,40	0,00	0,00	0,00	0,00	396,40	39,64
15	g	salsa de soja	5,57	22,28	10,51	42,04	0,10	0,90	65,22	9,78
5	ml	aceite de ajonjolí	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	900,00	900,00	45,00
5	g	semillas de ajonjolí	23,45	93,80	17,73	70,92	46,67	420,03	584,75	29,24
5	g	pimienta negra	64,81	259,24	10,95	43,80	3,26	29,34	332,38	16,62
0	c/n	sal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>									724,82	

Tabla 24 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo de Kcal por comidas – Almuerzo [peso normal]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Media tarde								
<b>Nombre:</b>		1								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
35	g	granola	52,95	211,80	14,87	59,48	24,36	219,24	490,52	171,68
60	ml	yogurt natural	4,66	18,64	3,47	13,88	3,25	29,25	61,77	37,06
<b>TOTAL</b>									208,74	

Tabla 25 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo de Kcal por comidas – Media tarde [peso normal]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Cena								
<b>Nombre:</b>		Camarón salteado								
ALIMENTOS			CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL	
			<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>
60	g	arroz blanco	82,32	329,28	7,82	31,28	0,94	8,46	369,02	221,41
45	g	camaron	0,00	0,00	20,91	83,64	1,08	9,72	93,36	42,01
50	g	tomate cherry	7,10	28,40	1,50	6,00	0,10	0,90	35,30	17,65
55	g	maiz dulce	15,41	61,64	1,95	7,80	0,50	4,50	73,94	40,67
10	g	hojas de lechuga	2,23	8,92	1,35	5,40	0,22	1,98	16,30	1,63
50	g	aguacate	8,53	34,12	2,00	8,00	14,66	131,94	174,06	87,03
5	ml	jugo de limón	7,00	28,00	0,40	1,60	1,40	12,60	42,20	2,11
10	ml	aceite de ajonjolí	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	900,00	900,00	90,00
0	c/n	sal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	g	pimienta negra	64,81	259,24	10,95	43,80	3,26	29,34	332,38	16,62
<b>TOTAL</b>										519,13

Tabla 26 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo de Kcal por comidas – Cena [peso normal]*. Quito: s. ed.

#### 4.11.7. Elaboración de receta estándar.

La elaboración de la receta estándar se realizó con la cantidad, ingredientes y procedimiento base de cada plato, lo que permite que esta se pueda cambiar según la necesidad de las personas con IMC bajo, normal, sobrepeso u obesidad II.

		RECETA ESTANDAR DE PRODUCCION		
Nombre de la receta	Pudín de avena y frutos secos			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Puntos críticos de control	Puntos de control
50	g	avena en hojuela		
1	u	huevo		
5	ml	esencia de vainilla		
10	g	miel		
50	ml	leche descremada		
5	g	almendra		troceado
5	g	nuez		troceado
5	g	maní		troceado
25	g	mermelada de mora		
25	g	fresas	lavado y desinfectado	
Foto	Procedimiento			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un bowl mezclar la miel, la leche y la esencia de vainilla.</li> <li>2. Posteriormente añadir las hojuelas de avena y dejar reposar por 10min.</li> <li>3. Después incorporar los huevos, los frutos secos , y mezclar bien.</li> <li>4. Colocar la preparación en moldes individuales previamente cubiertos con papel encerado y cocer por 20 – 30 minutos en el horno precalentado a 180°C.</li> <li>5. Una vez terminada la cocción dejar enfriar.</li> <li>6. Por último, cubrir la superficie con la mermelada, decorar con las fresas.</li> </ol>			
imagen referencial				
Porción (gr)	Calorias (kcal)	Hierro (mg)	grasas (gr)	proteinas (gr)
100,00	448,63		111,48	54,30
Carbohidratos (gr)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	fibras (gr)	
282,85				

Tabla 27 Stefanny Salcedo. (2021). *Elaboración de receta estándar*. Quito: s. ed.

#### 4.11.8. Diseño del menú a entregar.

Se diseñó un menú basado en las mismas recetas para cada comida donde se cambia la cantidad de los ingredientes según la necesidad calórica. Cada recetario tiene un color diferente para poder identificar a que grupo de IMC pertenece: bajo peso (verde), peso normal (gris), sobrepeso (naranja) y obesidad II (rojo).

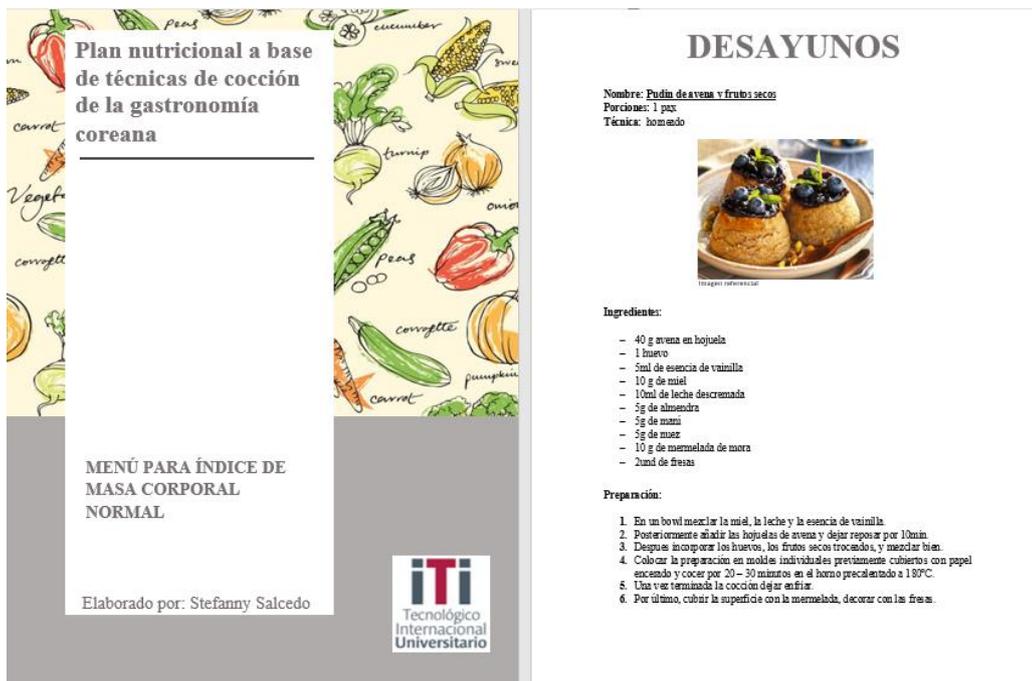


Ilustración 15 Stefanny Salcedo. (2021).  
*Diseño de menú a entregar [peso normal].* Quito: s. ed.

#### 4.12. Evaluación del plan nutricional

Evaluar un proyecto es fundamental, ya que permite identificar los beneficios y falencias que se presentaron durante su desarrollo.

Durante la ejecución del presente proyecto se realizaron dos evaluaciones, la primera el día domingo 24 de enero de 2021, donde se tomó el peso de las personas para tener un mejor control sobre los resultados del plan nutricional, y la segunda el día lunes 01 de febrero de 2021, donde se culminó la aplicación del proyecto y se tomó el peso de los participantes como resultado final.

<b>CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS</b>			
<b>FECHA</b>	06/01/2021	24/01/2021	01/02/2021
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>PESO INICIAL</b>	<b>PESO DE CONTROL</b>	<b>PESO FINAL</b>
Marco Patricio Chafra Zuñiga	70 Kg	70 Kg	70 Kg
Rosa Jacqueline Soria	61 Kg	60 Kg	60 Kg
Nicolas Patricio Chafra Soria	68 Kg	67,3 Kg	66 Kg
María Fernanda Chafra Soria	48 Kg	48 Kg	48 Kg
Estefany Katherine Burgasi Ponce	50 Kg	52 Kg	53 Kg
Miguel Ángel Chafra Zuñiga	82 Kg	81,5 Kg	80 Kg
Belén Anahí Chafra Reyes	48 Kg	48 Kg	48 Kg
María José Chafra Reyes	42 Kg	42,4 Kg	43 Kg
Carmen Judith Chafra Zuñiga	63 Kg	60 Kg	59 Kg*
Katherine Nicole Gallo Chafra	60 Kg	59,6 Kg	59 Kg
* hospitalización 4 días por cálculos renales (nefrolitiasis)			

Tabla 28 Stefanny Salcedo. (2021). *Cuadro comparativo de resultados*. Quito: s. ed.

Además, se realizó una pequeña encuesta para poder conocer de manera concreta la experiencia que tuvieron los participantes con el plan nutricional.

#### 4.12.1. Presentación gráfica y análisis de resultados.

**Pregunta 1: ¿Cree usted que este plan nutricional ha mejorado sus hábitos alimenticios?**

PRIMERA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	10	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

Tabla 29 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 1 evaluación*. Quito: s. ed.



Gráfico 12 Google. (2021). *Pregunta 1 evaluación*. <https://docs.google.com>

#### **Análisis:**

El 100% de los encuestados cree que este plan nutricional ha mejorado sus hábitos alimenticios.

**Pregunta 2: ¿Le gustaría continuar con el plan nutricional a largo plazo?**

SEGUNDA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	9	90%
No	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 30 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 2 evaluación*. Quito: s. ed.



Gráfico 13 Google. (2021). *Pregunta 2 evaluación*. <https://docs.google.com>

**Análisis:**

El 90% de los encuestados le gustaría continuar con el plan nutricional a largo plazo, mientras que el restante 10% no lo desea.

**Pregunta 3: ¿A cambiado de forma positiva su punto de vista sobre la gastronomía coreana?**

TERCERA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	8	80%
No	2	20%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 31 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 3 evaluación*. Quito: s. ed.



Gráfico 14 Google. (2021). *Pregunta 3 evaluación*. <https://docs.google.com>

**Análisis:**

El 80% de los encuestados afirman que su punto de vista sobre la gastronomía coreana ha cambiado de forma positiva, mientras que el restante 20% niega que su punto de vista haya cambiado.

**Pregunta 4: ¿Cree usted que los métodos de cocción utilizados en este plan nutricional son más saludables que los que usa habitualmente?**

CUARTA PREGUNTA		
Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	9	90%
No	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabla 32 Stefanny Salcedo. (2021). *Pregunta 4 evaluación*. Quito: s. ed.



Gráfico 15 Google. (2021). *Pregunta 4 evaluación*. <https://docs.google.com>

**Análisis:**

El 90% de los encuestados cree que los métodos de cocción utilizados en este plan nutricional son más saludables que los que usan habitualmente, mientras que el restante 10% cree lo contrario.

## **CAPÍTULO V**

### **5.1. Conclusiones**

El poder aplicar técnicas de cocción saludables como las de la gastronomía coreana a través de un plan nutricional permite mejorar la salud de las personas, así como despertar su curiosidad por aprender una nueva cultura eliminando varios de los estereotipos que existen sobre las culturas asiáticas.

El marco teórico es fundamental para el desarrollo del proyecto, ya que aporta con referencias bibliográficas, donde se explica de mejor manera el origen, definición e historia de cada término utilizado en este proyecto, así como las bases legales en las que se sustenta.

Mediante la aplicación de encuestas se puede evaluar la aceptación del proyecto de investigación por parte de las personas que van a participar en el plan nutricional, además de permitir desarrollar la propuesta de una manera más completa y eficaz.

Desarrollar la propuesta punto por punto permite entender de mejor manera el porqué de su implementación, así como su evolución y los resultados que se ha obtenido por parte de las personas que participaron en la aplicación del proyecto.

### **5.2. Recomendaciones**

Se debe tomar muy en cuenta las alergias, gustos, actividad física, enfermedades y medicamentos que tome la persona antes de elaborar el plan nutricional para que sea más fácil de seguirlo y de esta manera pueda convertirse en un hábito.

Hablar sobre la cultura coreana con las personas que van a participar en la investigación previo a la elaboración del plan nutricional, ayuda a se reduzca el recelo a probar comida nueva y a que aumente la curiosidad por aprender sobre una nueva cultura.

Utilizar ingredientes fáciles de conseguir y que no sean muy costosos, de esta forma no habrá dificultad en la elaboración de las recetas ni dificultad económica para conseguirlos.

## Bibliografía

- Acuerdo N.º 00004522 de 2013. Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano. 29 de noviembre de 2013. Registro Oficial Suplemento 134. Fecha de consulta: 23 de diciembre de 2020
- Añarumba, V. (2017). *Estudio de seguridad del barrio Tréboles del Sur, ubicado en la parroquia de Quitumbe Distrito Metropolitano de Quito*. (tesis de pregrado). Universidad de la Fuerzas Armadas, Quito, Ecuador.
- Aprende Institute. (5 de enero de 2020). *Métodos de cocción de alimentos*. Obtenido de <https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/metodos-de-coccion-de-alimentos/>. Fecha de consulta: 14 de diciembre 2020
- Caorsi, L. (2019, 19 julio). *¿Cuándo se inventó la primera dieta?* Obtenido de <https://www.consumer.es/alimentacion/cuando-se-invento-la-primera-dieta.html>. Fecha 23 de diciembre de 2020
- Castillo, A. (04 de noviembre de 2016). *Comida coreana: medicina en el plato*. Obtenido de <https://www.elmundo.es/vida-sana/estilo-y-gastro/2016/11/04/580f482e468aeb84068b462e.html>. Fecha de consulta: 30 de noviembre de 2020
- Constitución de la República del Ecuador [Const]. Arts. 13, 32, 52, 57, 361. 20 de octubre de 2008 (Ecuador). Fecha de consulta: 23 de diciembre de 2020
- Corbuse. (31 de agosto 2020). *Un recorrido por la historia de la Gastronomía*. Obtenido de <https://corbuse.edu.mx/blog/index.php/historia-de-la-gastronomia/> Fecha de consulta: 17 de diciembre de 2020
- Decreto ejecutivo 4114 de 1988. Reglamento de alimentos. 22 de julio de 1988. Registro Oficial 984. Fecha de consulta: 23 de diciembre de 2020

- Egüez, M. (14 de diciembre de 2016). *Menú “Hansik” cocina coreana*. (tesis de pregrado). Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador. Fecha de consulta: 06 de diciembre de 2020
- EITB. (26 de junio de 2020). *La historia de la gastronomía vasca*. Obtenido de <https://www.eitb.eus/es/television/detalle/7322247/la-historia-gastronomia-vasca-baskoniako-historia-bat-24-junio/>. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2020
- El Telégrafo. (12 de julio de 2018). *El 30% de los niños ecuatorianos tiene sobrepeso u obesidad*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/sobrepeso-obesidad-ninos-ecuatorianos>. Fecha de consulta: 30 de noviembre de 2020
- Fundación Española de Nutrición. (01 de octubre de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia>. Fecha de consulta: 26 de diciembre de 2020
- Fundación Hipercolesterolemia Familiar. (19 de febrero de 2018). *Una dieta saludable y equilibrada*. Obtenido de <https://www.colesterolfamiliar.org/una-dieta-saludable-y-equilibrada/>. Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2020
- García, A. (20 de noviembre de 2018). *Por qué en Corea del Sur no hay (casi)obesos*. Obtenido de <https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2018/11/04/5bdc3d4b468aeb47058b45af.html>. Fecha de consulta: 30 de noviembre de 2020
- García, F. & Mario, G. (2011). *Operaciones básicas y servicios en restauración y eventos especiales*. (pág. 321). Madrid: Ediciones Paraninfo S.A. Fecha de consulta 05 de diciembre de 2020
- García, P. (2014). *Escoffier, el gran codificador de la cocina internacional*. Obtenido de <https://www.eldiariomontanes.es>. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2020

Gastrónomos. (s. f.). *Historia de la gastronomía: el nacimiento de la gran cocina*.  
Obtenido de <https://gastronomos.fr/es/cultura-es/historia-de-la-gastronomia-el-nacimiento-de-la-gran-cocina> Fecha de consulta: 15 de diciembre de 2020

Grimes, W. (24 de enero de 2018). *El legado de Paul Bocuse, el chef estrella de Francia*.  
Obtenido de <https://www.nytimes.com/es/2018/01/24/espanol/cultura/paul-bocuse-obituario-chef.html>. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2020

ççç

Hae-Kyung, C.; Hye Jeong Y.; Dayeon S. & Kyung Rhan C. (septiembre de 2016).  
Estética de la comida coreana: el símbolo de la cultura coreana. *Revista de alimentos étnicos*.  
Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618116300853>. Fecha de consulta: 06 de diciembre de 2020

INCAP. (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. Guatemala: Serviprensa S.A. Fecha de consulta: 12 de enero de 2020

Montano, J. (01 de enero 2020). *Historia de la gastronomía desde su origen hasta la actualidad*.  
Obtenido de <https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial>.  
Fecha de consulta: 23 de diciembre de 2020

Korea. (03 de enero 2020). *"Cocina Coreana": el primer libro de gastronomía coreana editado en su totalidad en Argentina*.  
Obtenido de <https://spanish.korea.net/NewsFocus/HonoraryReporters/view?articleId=181259>.  
Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2020

Ley 1 de 2009. Ley Orgánica Del Régimen de la Soberanía Alimentaria. 05 de mayo de 2009. Registro Oficial Suplemento 583. Fecha de consulta: 23 de diciembre de 2020

Ley 67 de 2006. Ley Orgánica de Salud del Ecuador. 22 de diciembre 2006. Registro Oficial Suplemento 423. Fecha de consulta: 23 de diciembre de 2020

- Manchado, J. (01 de julio de 2019). *Solo el 50% de las familias ecuatorianas come una dieta nutritiva*. Obtenido de <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-desnutricion-dieta-alimentos-hambre/>. Fecha de consulta: 05 de diciembre de 2020
- Milenio. (07 de agosto de 2020). *La importancia de mantener una alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.milenio.com/ocio/nutricion-alimentacion-saludable-la-importancia-de-tenerla>. Fecha de consulta: 27 de noviembre 2020
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2003). *Aliméntate Ecuador*. Obtenido de <https://plataformacelac.org/politica/8>. Fecha de consulta: 18 de enero de 2020
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). *¿Qué es una alimentación saludable?* Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>. Fecha de consulta: 26 de diciembre de 2020
- Mundo Corbuse. (01 de noviembre de 2018). *¿Qué es la gastronomía?* Obtenido de <https://corbuse.edu.mx/index.php/que-es-la-gastronomia/>. Fecha de consulta: 05 de diciembre de 2020
- Ramos, I. (22 de septiembre de 2020). *¿Qué es Gastronomía?* Obtenido de <https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/todos/que-es-gastronomia/>. Fecha de consulta: 05 de diciembre de 2020
- Rodríguez, E. (25 de mayo de 2020). *Tipos de cocción de los alimentos*. Obtenido de <https://myhealthwatcher.es/tipos-de-coccion-alimentos-metodos/>. Fecha de consulta: 14 de diciembre de 2020
- Ruiz, M (2000). *Antonin Carême: el cocinero de los reyes y el rey de los cocineros*. Obtenido de <https://www.researchgate.net>. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2020
- Son Hwang, Y. (2014). *Estudio de factibilidad para la creación de un restaurante coreano en la ciudad de Guayaquil*. (tesis de pregrado). Universidad Católica de

Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Fecha de consulta: 06 de diciembre de 2020

Soto, C. (10 de julio de 2019). *Comida coreana: ¿La más sana del mundo?* Obtenido de <https://www.ar13.cl/kpopmatch/noticias/comida-coreana-la-mas-sana-del-mundo>.  
Fecha de consulta: 30 de noviembre de 2020

Teinteresa. (11 de noviembre de 2014). *Suiza y Corea, donde pesa la tradición alimenticia y los obesos son minoría.* Obtenido de [https://www.teinteresa.es/mundo/Suiza-Corea-obesos-minoria\\_0\\_1246676110.html](https://www.teinteresa.es/mundo/Suiza-Corea-obesos-minoria_0_1246676110.html). Fecha de consulta: 30 de noviembre de 2020

## Anexos

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	2	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Rosa Jacqueline Soria		
<b>Cedula de Identidad:</b>	171106111-7		
<b>Edad:</b>	51	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	61	<b>Estatura (m):</b>	1,55
<b>IMC inicial:</b>	25,4	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	1 vez a la semana		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		

Anexo 1 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°2*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	3	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Nicolas Patricio Chafla Soria		
<b>Cedula de Identidad:</b>	172545389-6		
<b>Edad:</b>	24	<b>Sexo:</b>	Masculino
<b>Peso (Kg):</b>	68	<b>Estatura (m):</b>	1,69
<b>IMC inicial:</b>	23,8	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	2 veces a la semana		
<b>Tiempo:</b>	30 minutos		

Anexo 2 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°3*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	4	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	María Fernanda Chafía Soria		
<b>Cedula de Identidad:</b>	175448010-9		
<b>Edad:</b>	18	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	48	<b>Estatura (m):</b>	1,55
<b>IMC inicial:</b>	20,0	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	3 veces a la semana		
<b>Tiempo:</b>	40 minutos		

Anexo 3 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°4*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	5	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Estefany Katherine Burgasi Ponce		
<b>Cédula de Identidad:</b>	172198686-5		
<b>Edad:</b>	25	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	50	<b>Estatura (m):</b>	1,65
<b>IMC inicial:</b>	18,4	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Intolerancia a la lactosa		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos, en su mayor parte aliñados únicamente con comino, ajo, pimienta, sal.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	3 veces a la semana		
<b>Tiempo:</b>	1 hora 30 minutos		

Anexo 4 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°5*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	6	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Miguel Ángel Chafra Zuñiga		
<b>Cedula de Identidad:</b>	060268021-7		
<b>Edad:</b>	48	<b>Sexo:</b>	Masculino
<b>Peso (Kg):</b>	82	<b>Estatura (m):</b>	1,66
<b>IMC inicial:</b>	29,8	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	Todos los días		
<b>Tiempo:</b>	1 hora		

Anexo 5 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°6*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	7	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Belén Anahí Chafra Reyes		
<b>Cedula de Identidad:</b>	172504910-8		
<b>Edad:</b>	13	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	48	<b>Estatura (m):</b>	1,52
<b>IMC inicial:</b>	20,8	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	2 veces a la semana		
<b>Tiempo:</b>	30 minutos		

Anexo 6 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°7*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	8	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	María José Chafía Reyes		
<b>Cedula de Identidad:</b>	175283934-8		
<b>Edad:</b>	12	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	42	<b>Estatura (m):</b>	1,44
<b>IMC inicial:</b>	20,3	<b>IMC recomendado:</b>	
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Frecuencia:</b>			
<b>Tiempo:</b>			

Anexo7 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°8*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	9	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Carmen Judith Chafila Zuñiga		
<b>Cedula de Identidad:</b>	060191485-6		
<b>Edad:</b>	56	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	63	<b>Estatura (m):</b>	1,49
<b>IMC inicial:</b>	28,4		
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Penicilina		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Ninguna		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	3 veces a la semana		
<b>Tiempo:</b>	45 minutos		

Anexo 8 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°9*. Quito: s. ed.

FICHA INFORMATIVA			
<b>Ficha N°:</b>	10	<b>Fecha:</b>	06/01/2021
<b>Nombres y Apellidos:</b>	Katherine Nicole Gallo Chafra		
<b>Cedula de Identidad:</b>	172677602-2		
<b>Edad:</b>	27	<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Peso (Kg):</b>	60	<b>Estatura (m):</b>	1,49
<b>IMC inicial:</b>	27,0		
<b>IMC valores:</b>	<b>Bajo peso</b>	<b>Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>
	menos de 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9
	<b>Obesidad II</b>		
	30,0 - 34,9		
<b>Alergias:</b>	Ninguna		
<b>Enfermedades:</b>	Ninguna		
<b>Operaciones:</b>	Intervención por apendicitis, rinoplastia, lipoescultura, aumento de mamas, aumento de glúteos, bichectomía y aumento de labios.		
<b>Tipo de dieta que consume:</b>	Todos los alimentos sin restricción.		
<b>Medicamentos:</b>	<b>SI ( )</b>	<b>NO ( X )</b>	
<b>Realiza ejercicio:</b>	<b>SI ( X )</b>	<b>NO ( )</b>	
<b>Frecuencia:</b>	1 vez a la semana		
<b>Tiempo:</b>	30 minutos		

Anexo 9 Stefanny Salcedo. (2021). *Ficha informativa N°10*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	Rosa Jacqueline Soria																											
<b>Peso:</b>	61 kg	<b>Estatura:</b>	1,55 m																									
<b>Actividad Física:</b>	40 minutos	<b>Rango:</b>	1,3	actividad leve																								
	1 vez a la semana																											
<b>IMC:</b>	25,4	sobrepeso	dieta hipocalórica	solo el 60% del VCT																								
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 61) + (25 * 1,55) + 865$ $\text{MBM} = 1434,45 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,3$ $\text{AF} = 1434,45 * 1,3$ $\text{AF} = 1864,79 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1434,45 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 100,41 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 1864,79 + 100,41$ $\text{VCT} = 1965,20 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 1965,20 * 60 / 100$ $\text{VCT} = 1179,12 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 1200 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>660,0</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>165,0</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>180,0</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>45,0</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>360,0</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>40,0</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	660,0	Kcal/día /	4	Kcal/g =	165,0	g/día	Proteína=	15 % =	180,0	Kcal/día /	4	Kcal/g =	45,0	g/día	Grasas=	30 % =	360,0	Kcal/día /	9	Kcal/g =	40,0	g/día
Carbohidrato=	55 % =	660,0	Kcal/día /	4	Kcal/g =	165,0	g/día																					
Proteína=	15 % =	180,0	Kcal/día /	4	Kcal/g =	45,0	g/día																					
Grasas=	30 % =	360,0	Kcal/día /	9	Kcal/g =	40,0	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>25 % =</td> <td>300,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>120,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>420,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>120,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>20 % =</td> <td>240,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	25 % =	300,0	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	120,0	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	420,0	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	120,0	Kcal/día	Cena=	20 % =	240,0	Kcal/día				
Desayuno=	25 % =	300,0	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	120,0	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	420,0	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	120,0	Kcal/día																									
Cena=	20 % =	240,0	Kcal/día																									

Anexo 10 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°2*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	Nicolas Patricio Chafra Soria																											
<b>Peso:</b>	68 kg	<b>Estatura:</b>	1,69 m																									
<b>Actividad Física:</b>	30 minutos	<b>Rango:</b>	1,3	actividad leve																								
	2 veces a la semana																											
<b>IMC:</b>	23,8	peso normal																										
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$MBH = (11,3 * \text{peso}) + (16 * \text{talla}) + 901$ $MBH = (11,3 * 68) + (16 * 1,69) + 901$ $MBH = 1696,44 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$AF = MB * 1,3$ $AF = 1696,44 * 1,3$ $AF = 2205,37 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$ETE = MB * 7 / 100$ $ETE = 1696,44 * 7 / 100$ $ETE = 118,75 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$VCT = AF + ETE$ $VCT = 2205,37 + 118,75$ $VCT = 2324,12 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Carbohidrato=</td> <td style="width: 10%;">55 % =</td> <td style="width: 15%;">1278,3</td> <td style="width: 10%;">Kcal/día /</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">Kcal/g =</td> <td style="width: 10%;">319,6</td> <td style="width: 10%;">g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>348,6</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>87,2</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>697,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>77,5</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	1278,3	Kcal/día /	4	Kcal/g =	319,6	g/día	Proteína=	15 % =	348,6	Kcal/día /	4	Kcal/g =	87,2	g/día	Grasas=	30 % =	697,2	Kcal/día /	9	Kcal/g =	77,5	g/día
Carbohidrato=	55 % =	1278,3	Kcal/día /	4	Kcal/g =	319,6	g/día																					
Proteína=	15 % =	348,6	Kcal/día /	4	Kcal/g =	87,2	g/día																					
Grasas=	30 % =	697,2	Kcal/día /	9	Kcal/g =	77,5	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Desayuno=</td> <td style="width: 10%;">20 % =</td> <td style="width: 15%;">464,8</td> <td style="width: 10%;">Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>232,4</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>813,4</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>232,4</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>25 % =</td> <td>581,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	20 % =	464,8	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	232,4	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	813,4	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	232,4	Kcal/día	Cena=	25 % =	581,0	Kcal/día				
Desayuno=	20 % =	464,8	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	232,4	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	813,4	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	232,4	Kcal/día																									
Cena=	25 % =	581,0	Kcal/día																									

Anexo 11 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°3*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	María Fernanda Chafía Soria																											
<b>Peso:</b>	48 kg	<b>Estatura:</b>	1,55 m																									
<b>Actividad Física:</b>	40 minutos	<b>Rango:</b>	1,5	actividad moderada																								
	3 veces a la semana																											
<b>IMC:</b>	20,0	peso normal																										
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 48) + (25 * 1,55) + 865$ $\text{MBM} = 1321,35 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,5$ $\text{AF} = 1321,35 * 1,5$ $\text{AF} = 1982,03 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1321,35 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 92,49 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 1982,03 + 92,49$ $\text{VCT} = 2074,52 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>1141,0</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>285,2</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>311,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>77,8</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>622,4</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>69,2</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	1141,0	Kcal/día /	4	Kcal/g =	285,2	g/día	Proteína=	15 % =	311,2	Kcal/día /	4	Kcal/g =	77,8	g/día	Grasas=	30 % =	622,4	Kcal/día /	9	Kcal/g =	69,2	g/día
Carbohidrato=	55 % =	1141,0	Kcal/día /	4	Kcal/g =	285,2	g/día																					
Proteína=	15 % =	311,2	Kcal/día /	4	Kcal/g =	77,8	g/día																					
Grasas=	30 % =	622,4	Kcal/día /	9	Kcal/g =	69,2	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>20 % =</td> <td>414,9</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>207,5</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>726,1</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>207,5</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>25 % =</td> <td>518,6</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	20 % =	414,9	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	207,5	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	726,1	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	207,5	Kcal/día	Cena=	25 % =	518,6	Kcal/día				
Desayuno=	20 % =	414,9	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	207,5	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	726,1	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	207,5	Kcal/día																									
Cena=	25 % =	518,6	Kcal/día																									

Anexo 12 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°4*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	Katherine Estefany Burgasi Ponce																											
<b>Peso:</b>	50 kg	<b>Estatura:</b>	1,65 m																									
<b>Actividad Física:</b>	1 hora 30 minutos	<b>Rango:</b>	1,7	actividad elevada																								
	3 veces a la semana																											
<b>IMC:</b>	18,4	bajo peso	dieta hipercalórica	aumento de 500 Kcal/día																								
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 50) + (25 * 1,65) + 865$ $\text{MBM} = 1341,25 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,7$ $\text{AF} = 1341,25 * 1,7$ $\text{AF} = 2280,13 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1341,25 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 93,89 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 2280,13 + 93,89$ $\text{VCT} = 2374,01 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 2374,01 + 500 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 2874,01 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>1580,7</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>395,2</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>431,1</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>107,8</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>862,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>95,8</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	1580,7	Kcal/día /	4	Kcal/g =	395,2	g/día	Proteína=	15 % =	431,1	Kcal/día /	4	Kcal/g =	107,8	g/día	Grasas=	30 % =	862,2	Kcal/día /	9	Kcal/g =	95,8	g/día
Carbohidrato=	55 % =	1580,7	Kcal/día /	4	Kcal/g =	395,2	g/día																					
Proteína=	15 % =	431,1	Kcal/día /	4	Kcal/g =	107,8	g/día																					
Grasas=	30 % =	862,2	Kcal/día /	9	Kcal/g =	95,8	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>20 % =</td> <td>574,8</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>287,4</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>1005,9</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>287,4</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>25 % =</td> <td>718,5</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	20 % =	574,8	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	287,4	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	1005,9	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	287,4	Kcal/día	Cena=	25 % =	718,5	Kcal/día				
Desayuno=	20 % =	574,8	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	287,4	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	1005,9	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	287,4	Kcal/día																									
Cena=	25 % =	718,5	Kcal/día																									

Anexo 13 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°5*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																									
<b>Nombre:</b>	Miguel Ángel Chafra Zuñiga																								
<b>Peso:</b>	82 kg	<b>Estatura:</b>	1,66 m																						
<b>Actividad Física:</b>	1 hora	<b>Rango:</b>	1,7	actividad elevada																					
	Todos los días																								
<b>IMC:</b>	29,8	obesidad II	dieta hipocalórica	solo el 60% del VCT																					
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																									
$\text{MBM} = (11,3 * \text{peso}) + (16 * \text{talla}) + 901$ $\text{MBM} = (11,3 * 82 + (16 * 1,66) + 901$ $\text{MBM} = 1854,16 \text{ Kcal/día}$																									
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																									
$\text{AF} = \text{MB} * 1,7$ $\text{AF} = 1854,16 * 1,7$ $\text{AF} = 3152,07 \text{ Kcal/día}$																									
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																									
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1854,16 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 129,79 \text{ Kcal/día}$																									
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																									
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 3152,07 + 129,79$ $\text{VCT} = 3281,86 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 3281,86 * 60 / 100$ $\text{VCT} = 1969,12 \text{ Kcal/día}$																									
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																									
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>1083,0</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4 Kcal/g =</td> <td>270,8</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>295,4</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4 Kcal/g =</td> <td>73,8</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>590,7</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9 Kcal/g =</td> <td>65,6</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	1083,0	Kcal/día /	4 Kcal/g =	270,8	g/día	Proteína=	15 % =	295,4	Kcal/día /	4 Kcal/g =	73,8	g/día	Grasas=	30 % =	590,7	Kcal/día /	9 Kcal/g =	65,6	g/día
Carbohidrato=	55 % =	1083,0	Kcal/día /	4 Kcal/g =	270,8	g/día																			
Proteína=	15 % =	295,4	Kcal/día /	4 Kcal/g =	73,8	g/día																			
Grasas=	30 % =	590,7	Kcal/día /	9 Kcal/g =	65,6	g/día																			
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																									
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>25 % =</td> <td>492,3</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>196,9</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>689,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>196,9</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>20 % =</td> <td>393,8</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	25 % =	492,3	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	196,9	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	689,2	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	196,9	Kcal/día	Cena=	20 % =	393,8	Kcal/día	
Desayuno=	25 % =	492,3	Kcal/día																						
Media Mañana=	10 % =	196,9	Kcal/día																						
Almuerzo=	35 % =	689,2	Kcal/día																						
Media Tarde=	10 % =	196,9	Kcal/día																						
Cena=	20 % =	393,8	Kcal/día																						

Anexo 14 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°6*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	Belén Anahí Chafla Reyes																											
<b>Peso:</b>	48 kg	<b>Estatura:</b>	1,52 m																									
<b>Actividad Física:</b>	30 minutos	<b>Rango:</b>	1,3	actividad moderada																								
	2 veces a la semana																											
<b>IMC:</b>	20,8	peso normal																										
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 48) + (25 * 1,52) + 865$ $\text{MBM} = 1320,6 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,3$ $\text{AF} = 1320,6 * 1,3$ $\text{AF} = 1716,78 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1320,6 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 92,44 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 1716,78 + 92,44$ $\text{VCT} = 1809,22 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Carbohidrato=</td> <td style="width: 10%;">55 % =</td> <td style="width: 15%;">995,1</td> <td style="width: 10%;">Kcal/día /</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">Kcal/g =</td> <td style="width: 10%;">248,8</td> <td style="width: 10%;">g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>271,4</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>67,8</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>542,8</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>60,3</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	995,1	Kcal/día /	4	Kcal/g =	248,8	g/día	Proteína=	15 % =	271,4	Kcal/día /	4	Kcal/g =	67,8	g/día	Grasas=	30 % =	542,8	Kcal/día /	9	Kcal/g =	60,3	g/día
Carbohidrato=	55 % =	995,1	Kcal/día /	4	Kcal/g =	248,8	g/día																					
Proteína=	15 % =	271,4	Kcal/día /	4	Kcal/g =	67,8	g/día																					
Grasas=	30 % =	542,8	Kcal/día /	9	Kcal/g =	60,3	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Desayuno=</td> <td style="width: 10%;">20 % =</td> <td style="width: 15%;">361,8</td> <td style="width: 10%;">Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>180,9</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>633,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>180,9</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>25 % =</td> <td>452,3</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	20 % =	361,8	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	180,9	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	633,2	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	180,9	Kcal/día	Cena=	25 % =	452,3	Kcal/día				
Desayuno=	20 % =	361,8	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	180,9	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	633,2	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	180,9	Kcal/día																									
Cena=	25 % =	452,3	Kcal/día																									

Anexo 15 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°7*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	María José Chafía Reyes																											
<b>Peso:</b>	42 kg	<b>Estatura:</b>	1,44 m																									
<b>Actividad Física:</b>	0	<b>Rango:</b>	1,3	actividad leve																								
	0																											
<b>IMC:</b>	20,3	peso normal																										
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 42) + (25 * 1,44) + 865$ $\text{MBM} = 1266,4 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,3$ $\text{AF} = 1266,4 * 1,3$ $\text{AF} = 1646,32 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1266,4 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 88,65 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 1646,32 + 88,65$ $\text{VCT} = 1734,97 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>954,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>238,6</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>260,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>65,1</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>520,5</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>57,8</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	954,2	Kcal/día /	4	Kcal/g =	238,6	g/día	Proteína=	15 % =	260,2	Kcal/día /	4	Kcal/g =	65,1	g/día	Grasas=	30 % =	520,5	Kcal/día /	9	Kcal/g =	57,8	g/día
Carbohidrato=	55 % =	954,2	Kcal/día /	4	Kcal/g =	238,6	g/día																					
Proteína=	15 % =	260,2	Kcal/día /	4	Kcal/g =	65,1	g/día																					
Grasas=	30 % =	520,5	Kcal/día /	9	Kcal/g =	57,8	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>20 % =</td> <td>347,0</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>173,5</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>607,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>173,5</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>25 % =</td> <td>433,7</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	20 % =	347,0	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	173,5	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	607,2	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	173,5	Kcal/día	Cena=	25 % =	433,7	Kcal/día				
Desayuno=	20 % =	347,0	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	173,5	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	607,2	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	173,5	Kcal/día																									
Cena=	25 % =	433,7	Kcal/día																									

Anexo 16 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°8*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	Carmen Judith Chafla Zuñiga																											
<b>Peso:</b>	63 kg	<b>Estatura:</b>	1,49 m																									
<b>Actividad Física:</b>	45 minutos	<b>Rango:</b>	1,5	actividad moderada																								
	3 veces a la semana																											
<b>IMC:</b>	28,4	sobrepeso	dieta hipocalórica	solo el 60% del VCT																								
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 63) + (25 * 1,49) + 865$ $\text{MBM} = 1450,35 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,5$ $\text{AF} = 1450,35 * 1,5$ $\text{AF} = 2175,53 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1450,35 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 101,52 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 2175,53 + 101,52$ $\text{VCT} = 2277,05 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 2277,05 * 60 / 100$ $\text{VCT} = 1366,23 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>751,4</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>187,9</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>204,9</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>51,2</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>409,9</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>45,5</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	751,4	Kcal/día /	4	Kcal/g =	187,9	g/día	Proteína=	15 % =	204,9	Kcal/día /	4	Kcal/g =	51,2	g/día	Grasas=	30 % =	409,9	Kcal/día /	9	Kcal/g =	45,5	g/día
Carbohidrato=	55 % =	751,4	Kcal/día /	4	Kcal/g =	187,9	g/día																					
Proteína=	15 % =	204,9	Kcal/día /	4	Kcal/g =	51,2	g/día																					
Grasas=	30 % =	409,9	Kcal/día /	9	Kcal/g =	45,5	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>25 % =</td> <td>341,6</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>136,6</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>478,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>136,6</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>20 % =</td> <td>273,2</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	25 % =	341,6	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	136,6	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	478,2	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	136,6	Kcal/día	Cena=	20 % =	273,2	Kcal/día				
Desayuno=	25 % =	341,6	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	136,6	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	478,2	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	136,6	Kcal/día																									
Cena=	20 % =	273,2	Kcal/día																									

Anexo 17 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°9*. Quito: s. ed.

Cálculo del VCT y nutrientes																												
<b>Nombre:</b>	Katherine Nicole Gallo Chafila																											
<b>Peso:</b>	60 kg	<b>Estatura:</b>	1,49 m																									
<b>Actividad Física:</b>	30 minutos	<b>Rango:</b>	1,3	actividad leve																								
	1 vez a la semana																											
<b>IMC:</b>	27,0	sobrepeso	dieta hipocalórica	solo el 60% del VCT																								
<b>1. Metabolismo Basal (MB)</b>																												
$\text{MBM} = (8,7 * \text{peso}) + (25 * \text{talla}) + 865$ $\text{MBM} = (8,7 * 60) + (25 * 1,49) + 865$ $\text{MBM} = 1424,25 \text{ Kcal/día}$																												
<b>2. Actividad Física (AF)</b>																												
$\text{AF} = \text{MB} * 1,3$ $\text{AF} = 1424,25 * 1,3$ $\text{AF} = 1851,53 \text{ Kcal/día}$																												
<b>3. Efecto Térmico de los Elementos (ETE)</b>																												
$\text{EFE} = \text{MB} * 7 / 100$ $\text{EFE} = 1424,25 * 7 / 100$ $\text{EFE} = 99,70 \text{ Kcal/día}$																												
<b>4. Valor Calórico de Alimentos (VCT)</b>																												
$\text{VCT} = \text{AF} + \text{ETE}$ $\text{VCT} = 1851,53 + 99,70$ $\text{VCT} = 1951,22 \text{ Kcal/día}$ $\text{VCT} = 1951,22 * 60 / 100$ $\text{VCT} = 1170,73 \text{ Kcal/día}$																												
<b>5. Distribución por nutrientes (DN)</b>																												
<table> <tr> <td>Carbohidrato=</td> <td>55 % =</td> <td>643,9</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>161,0</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Proteína=</td> <td>15 % =</td> <td>175,6</td> <td>Kcal/día /</td> <td>4</td> <td>Kcal/g =</td> <td>43,9</td> <td>g/día</td> </tr> <tr> <td>Grasas=</td> <td>30 % =</td> <td>351,2</td> <td>Kcal/día /</td> <td>9</td> <td>Kcal/g =</td> <td>39,0</td> <td>g/día</td> </tr> </table>					Carbohidrato=	55 % =	643,9	Kcal/día /	4	Kcal/g =	161,0	g/día	Proteína=	15 % =	175,6	Kcal/día /	4	Kcal/g =	43,9	g/día	Grasas=	30 % =	351,2	Kcal/día /	9	Kcal/g =	39,0	g/día
Carbohidrato=	55 % =	643,9	Kcal/día /	4	Kcal/g =	161,0	g/día																					
Proteína=	15 % =	175,6	Kcal/día /	4	Kcal/g =	43,9	g/día																					
Grasas=	30 % =	351,2	Kcal/día /	9	Kcal/g =	39,0	g/día																					
<b>6. Distribución por comidas (DC)</b>																												
<table> <tr> <td>Desayuno=</td> <td>25 % =</td> <td>292,7</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Mañana=</td> <td>10 % =</td> <td>117,1</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Almuerzo=</td> <td>35 % =</td> <td>409,8</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Media Tarde=</td> <td>10 % =</td> <td>117,1</td> <td>Kcal/día</td> </tr> <tr> <td>Cena=</td> <td>20 % =</td> <td>234,1</td> <td>Kcal/día</td> </tr> </table>					Desayuno=	25 % =	292,7	Kcal/día	Media Mañana=	10 % =	117,1	Kcal/día	Almuerzo=	35 % =	409,8	Kcal/día	Media Tarde=	10 % =	117,1	Kcal/día	Cena=	20 % =	234,1	Kcal/día				
Desayuno=	25 % =	292,7	Kcal/día																									
Media Mañana=	10 % =	117,1	Kcal/día																									
Almuerzo=	35 % =	409,8	Kcal/día																									
Media Tarde=	10 % =	117,1	Kcal/día																									
Cena=	20 % =	234,1	Kcal/día																									

Anexo 18 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo del VCT y nutrientes N°10*. Quito: s. ed.

<b>PROMEDIO IMC (bajo peso) PARA LA DISTRIBUCIÓN POR COMIDAS</b>				
Desayuno=	20	% =	574,8	Kcal/día
Media Mañana=	10	% =	287,4	Kcal/día
Almuerzo=	35	% =	1005,9	Kcal/día
Media Tarde=	10	% =	287,4	Kcal/día
Cena=	25	% =	718,5	Kcal/día
<b>PROMEDIO IMC (peso normal) PARA LA DISTRIBUCIÓN POR COMIDAS</b>				
Desayuno=	20	% =	413,8	Kcal/día
Media Mañana=	10	% =	206,9	Kcal/día
Almuerzo=	35	% =	724,2	Kcal/día
Media Tarde=	10	% =	206,9	Kcal/día
Cena=	25	% =	517,3	Kcal/día
<b>PROMEDIO IMC (sobrepeso) PARA LA DISTRIBUCIÓN POR COMIDAS</b>				
Desayuno=	25	% =	311,4	Kcal/día
Media Mañana=	10	% =	124,6	Kcal/día
Almuerzo=	35	% =	436,0	Kcal/día
Media Tarde=	10	% =	124,6	Kcal/día
Cena=	20	% =	249,1	Kcal/día
<b>PROMEDIO IMC (obesidad II) PARA LA DISTRIBUCIÓN POR COMIDAS</b>				
Desayuno=	25	% =	492,3	Kcal/día
Media Mañana=	10	% =	196,9	Kcal/día
Almuerzo=	35	% =	689,2	Kcal/día
Media Tarde=	10	% =	196,9	Kcal/día
Cena=	20	% =	393,8	Kcal/día

Anexo 19 Stefanny Salcedo. (2021). *Promedio según el IMC para la distribución por comida*. Quito: s. ed.

## Plan nutricional a base de técnicas de cocción coreanas

1. ¿Conoce usted acerca de la gastronomía coreana?

- Si  
 No

2. ¿Esta usted dispuesto a consumir platos elaborados a partir de los métodos de cocción utilizados en Corea?

- Si  
 No  
 Depende el plato

3. ¿Conoce usted la importancia de cocinar adecuadamente los alimentos?

- Si  
 No

4. ¿Cuáles son los métodos de cocción que usted más utiliza al momento de preparar sus alimentos? Marque las respuestas necesarias.

- Fritura  
 Al vapor  
 Al horno  
 Hervir  
 Salteado

5. ¿Está siguiendo actualmente un plan nutricional o dieta?

- Si  
 No

6. ¿Por qué desearía seguir un plan nutricional basado en las técnicas de cocción coreanas?

- Estética  
 Salud  
 Ambas

7. ¿Cuántas comidas al día ingiere habitualmente?

- 3  
 5  
 7 o más

8. ¿Qué comida prefiere usted?

- Preparada en casa  
 Comida rápida

9. ¿Realiza usted actividad física?

- Si  
 No

10. De ser positiva su respuesta ¿Por qué razón realiza actividad física?

- Salud  
 Estética  
 Ambas

GRACIAS !!!

Anexo 20 Stefanny Salcedo. (2021). *Encuesta a los participantes.*  
<https://forms.gle/6YdP3EahrS5M5BGR6>

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Desayuno								
<b>Nombre:</b>		Tortitas de avena con fruta								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
40	g	harina de avena	64,00	256,00	15,5	62,00	6,10	54,90	372,90	149,16
50	g	fresas	7,68	30,72	0,67	2,68	0,30	2,70	36,10	18,05
30	ml	leche de almendra	61,3	245,20	4,8	19,20	5,00	45,00	309,40	92,82
12	g	miel	82,4	329,60	0,30	1,20	0,00	0,00	330,80	39,70
5	g	polvo de hornear	46,9	187,60	0,1	0,40	0,4	3,60	191,60	9,58
10	g	azúcar morena	97,33	389,32	0,00	0,00	0,00	0,00	389,32	38,93
5	g	canela en polvo	79,85	319,40	3,89	15,56	3,19	28,71	363,67	18,18
40	g	huevo	0,77	3,08	12,58	50,32	9,94	89,46	142,86	57,14
60	g	banana	22,84	91,36	1,09	4,36	0,33	2,97	98,69	59,21
0	c/n	sal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	ml	esencia de vainilla	12,65	50,60	0,06	0,24	0,06	0,54	51,38	2,57
10	ml	aceite de oliva extra virgen	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	900,00	900,00	90,00
<b>TOTAL</b>										575,35

Anexo 21 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo Kcal por comida [desayuno-bajo peso]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Media mañana								
<b>Nombre:</b>		1								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
15	g	nuez	13,71	54,84	15,23	60,92	65,21	586,89	702,65	105,40
15	g	almendra	19,94	79,76	21,94	87,76	50,62	455,58	623,10	93,47
15	g	maní	21,51	86,04	23,68	94,72	49,66	446,94	627,70	94,16
<b>TOTAL</b>										293,02

Anexo 22 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo Kcal por comida [media mañana-bajo peso]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
<b>Tipo:</b>		Almuerzo								
<b>Nombre:</b>		Curry Coreano								
ALIMENTOS		CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL		
		<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	<i>g</i>	<i>kcal/g</i>	
30	u	arroz blanco	82,32	329,28	7,82	31,28	0,94	8,46	369,02	110,71
90	u	carne de res	0,00	0,00	22,03	88,12	3,50	31,50	119,62	107,66
20	g	cebolla perla	9,70	38,80	1,40	5,60	0,20	1,80	46,20	9,24
50	u	papa	17,21	68,84	2,86	11,44	0,10	0,90	81,18	40,59
20	g	zanahoria	9,40	37,60	0,90	3,60	0,10	0,90	42,10	8,42
5	g	dientes de ajo	33,06	132,24	6,36	25,44	0,50	4,50	162,18	8,11
10	g	aceite de ajonjolí	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	900,00	900,00	90,00
20	g	zuquini	3,35	13,40	1,21	4,84	0,18	1,62	19,86	3,97
10	g	curry en polvo	58,15	232,60	12,66	50,64	13,81	124,29	407,53	40,75
5	g	pimienta negra	64,81	259,24	10,95	43,80	3,26	29,34	332,38	16,62
0	c/n	sal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>										436,07

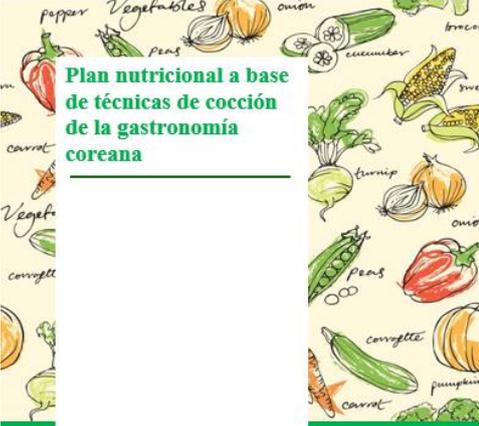
Anexo 23 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo Kcal por comida [almuerzo-sobrepeso]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
Tipo:		Media tarde								
Nombre:		2								
ALIMENTOS			CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL	
			g	kcal/g	g	kcal/g	g	kcal/g	g	kcal/g
85	g	melloco cocido	17,21	68,84	2,86	11,44	0,10	0,90	81,18	69,00
20	g	queso fresco	3,3	13,20	17,50	70,00	20,10	180,90	264,10	52,82
0	c/n	sal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>										121,82

Anexo 24 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo Kcal por comida [media tarde-sobrepeso]*. Quito: s. ed.

CÁLCULO DE LAS KILOCALORÍAS DE CADA COMIDA										
Tipo:		Cena								
Nombre:		Fusilli con pollo								
ALIMENTOS			CARBOHIDRATOS		PROTEÍNAS		GRASA		TOTAL	
			g	kcal/g	g	kcal/g	g	kcal/g	g	kcal/g
80	g	pechuga de pollo	0,00	0,00	28,98	115,92	3,03	27,27	143,19	114,55
150	g	fideo fusilli	30,59	122,36	5,80	23,20	0,93	8,37	153,93	230,90
25	g	vainita	7,84	31,36	2,00	8,00	0,13	1,17	40,53	10,13
30	g	champiñon	3,28	13,12	3,09	12,36	0,34	3,06	28,54	8,56
25	g	zanahoria	9,40	37,60	0,90	3,60	0,10	0,90	42,10	10,53
5	g	pimienta negra	64,81	259,24	10,95	43,80	3,26	29,34	332,38	16,62
0	c/n	sal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>										391,29

Anexo 25 Stefanny Salcedo. (2021). *Cálculo Kcal por comida [cena-obesidad II]*. Quito: s. ed.



**Plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana**

**MENÚ PARA ÍNDICE DE MASA CORPORAL BAJO**

Elaborado por: Stefanny Salcedo



## DESAYUNOS

**Nombre:** Pañin de avena v frutos secos  
**Porciones:** 1 pax  
**Técnica:** horneado



Imagen referencial

**Ingredientes:**

- 40 g avena en hojuela
- 1und de huevo
- 5ml de esencia de vainilla
- 10 g de miel
- 5ml de leche de almendra
- 5g de almendra
- 5g de nuez
- 5g de maní
- 10 g de mermelada de mora
- 40 g de fresas

**Preparación:**

1. En un bowl mezclar la miel, la leche y la esencia de vainilla.
2. Posteriormente añadir las hojuelas de avena y dejar reposar por 10min.
3. Después incorporar los huevos, los frutos secos troceados, y mezclar bien.
4. Colocar la preparación en moldes individuales previamente cubiertos con papel encerado y cocer por 20 – 30 minutos en el horno precalentado a 180°C.
5. Una vez terminada la cocción dejar enfriar.
6. Por último, cubrir la superficie con la mermelada, decorar con las fresas.

Anexo 26 Stefanny Salcedo. (2021). *Diseño de recetario [bajo peso]*. Quito: s. ed.

Vegetables

**Plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana**

**MENÚ PARA ÍNDICE DE MASA CORPORAL CON SOBREPESO**

Elaborado por: Stefanny Salcedo



## DESAYUNOS

Nombre: **Pañin de avena v frutos secos**

Porciones: 1 pax

Técnica: horneado



**Ingredientes:**

- 50 g avena en hojuela
- 1 huevo
- 5ml de esencia de vainilla
- 5g de miel
- 20ml de leche descremada
- 5g de almendra
- 5 g de mermelada de mora
- 25 g de fresas

**Preparación:**

1. En un bowl mezclar la miel, la leche y la esencia de vainilla.
2. Posteriormente añadir las hojuelas de avena y dejar reposar por 10min.
3. Después incorporar los huevos, los frutos secos troceados, y mezclar bien.
4. Colocar la preparación en moldes individuales previamente cubiertos con papel enserado y cocer por 20 - 30 minutos en el horno precalentado a 180°C.
5. Una vez terminada la cocción dejar enfriar.
6. Por último, cubrir la superficie con la mermelada, decorar con las fresas.

Anexo 27 Stefanny Salcedo. (2021). *Diseño de recetario [sobrepeso]*. Quito: s. ed.

Vegetables

**Plan nutricional a base de técnicas de cocción de la gastronomía coreana**

**MENÚ PARA ÍNDICE DE MASA CORPORAL CON OBESIDAD II**

Elaborado por: Stefanny Salcedo



## DESAYUNOS

Nombre: **Pañin de avena v frutos secos**

Porciones: 1 pax

Técnica: horneado



**Ingredientes:**

- 50 g avena en hojuela
- 1 huevo
- 5ml de esencia de vainilla
- 10 g de miel
- 40ml de leche descremada
- 5g de almendra
- 5g de nuez
- 5g de maní
- 20 g de mermelada de mora
- 45 g de fresas

**Preparación:**

1. En un bowl mezclar la miel, la leche y la esencia de vainilla.
2. Posteriormente añadir las hojuelas de avena y dejar reposar por 10min.
3. Después incorporar los huevos, los frutos secos troceados, y mezclar bien.
4. Colocar la preparación en moldes individuales previamente cubiertos con papel enserado y cocer por 20 - 30 minutos en el horno precalentado a 180°C.
5. Una vez terminada la cocción dejar enfriar.
6. Por último, cubrir la superficie con la mermelada, decorar con las fresas.

Anexo 28 Stefanny Salcedo. (2021). *Diseño de recetario [obesidad III]*. Quito: s. ed.

## Evaluación del plan nutricional

\*Obligatorio

1. ¿Cree usted que este plan nutricional ha mejorado sus hábitos alimenticios? \*

Sí

No

2. ¿Le gustaría continuar con el plan nutricional a largo plazo? \*

Sí

No

3. ¿A cambiado de forma positiva su punto de vista sobre la gastronomía coreana? \*

Sí

No

4. ¿Cree usted que los métodos de cocción utilizados en este plan nutricional son más saludables que los que usa habitualmente? \*

Sí

No

GRACIAS !!!

Anexo 29 Stefanny Salcedo. (2021). *Encuesta de evaluación*.  
<https://forms.gle/ThDV4Gd61X8AGDzf9>



Anexo 30 Stefanny Salcedo. (2021). *Entrega y explicación del plan nutricional a los participantes.* Quito: s. ed.



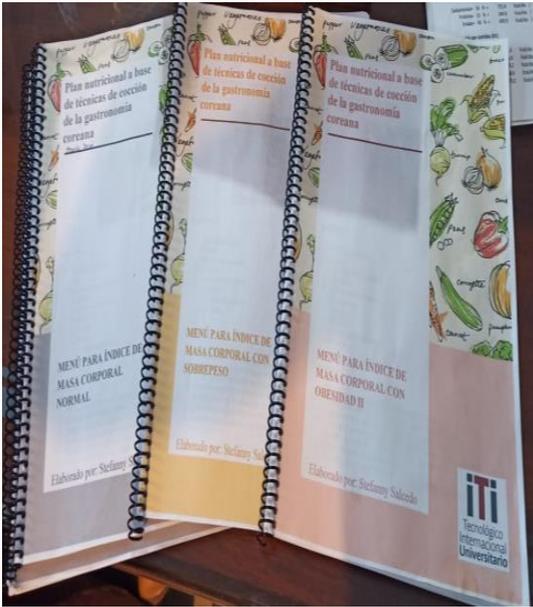
Anexo 31 Stefanny Salcedo. (2021). *Entrega y explicación del plan nutricional a los participantes.* Quito: s. ed.



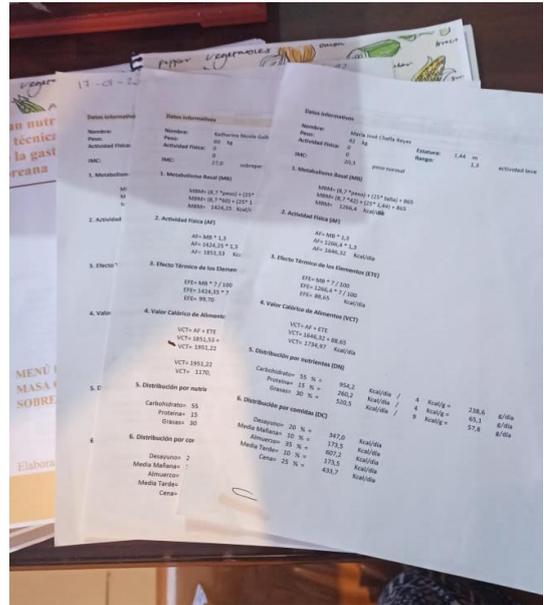
Anexo 32 Stefanny Salcedo. (2021). *Entrega y explicación del plan nutricional a los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 33 Stefanny Salcedo. (2021). *Entrega y explicación del plan nutricional a los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 34 Stefanny Salcedo. (2021). *Entrega del plan nutricional*. Quito: s. ed.



Anexo 35 Stefanny Salcedo. (2021). *Entrega de la hoja con los cálculos del VCT*. Quito: s. ed.



Anexo 36 Stefanny Salcedo. (2021). *Control del peso*. Quito: s. ed.



Anexo 37 Stefanny Salcedo. (2021). *Control del peso*. Quito: s. ed.



Anexo 38 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 39 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 40 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 41 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 42 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 43 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 44 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 45 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 46 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 47 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 48 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 49 Participantes. (2021). *Preparación de las recetas del plan nutricional por parte de los participantes.* Quito: s. ed.



Anexo 50 Stefanny Salcedo. (2021). *Fin de la aplicación del plan nutricional*. Quito: s. ed.



Anexo 51 Stefanny Salcedo. (2021). *Fin de la aplicación del plan nutricional*. Quito: s. ed.



Anexo 52 Stefanny Salcedo. (2021). *Fin de la aplicación del plan nutricional*. Quito: s. ed.



Anexo 53 Stefanny Salcedo. (2021). *Fin de la aplicación del plan nutricional*. Quito: s. ed.