

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
**SUDAMERICANO**  
*Hacemos gente de talento!*



**GASTRONOMÍA**  
TECNOLOGÍA SUPERIOR

## TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA

CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL  
PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO  
(HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA 2022).

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA

### **AUTORES:**

DAVID ISRAEL GARCÍA VÉLEZ  
CRISTIAN DAVID TACURI LOAIZA

### **DIRECTOR:**

LIC. SAÚL ANDRÉS BOLAGAY LARREA

LOJA, MAYO DE 2022

## CERTIFICACIÓN

Loja, mayo de 2022

Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea

DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Que los señores, David Israel García Vélez con CI: 1104834419 y Cristian David Tacuri Loiza con CI: 1104981749 ha cumplido al 100% los requerimientos del proceso de proyecto de titulación denominado: **“CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA 2022)”**, es cuanto puedo certificar en honor de la verdad.



Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea  
DIRECTOR  
C.I. 0603454398

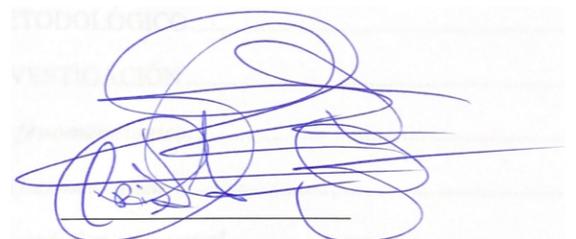
## AUTORÍA

Yo David Israel García Vélez con CI: 1104834419, Yo Cristian David Tacuri Loaiza con CI: 1104981749, declaramos ser los autores del presente proyecto investigativo titulado: **“CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENAL LOJA 2022)”**. Y eximo expresamente al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente, aceptamos y autorizamos al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja la publicación de mi proyecto investigativo en el repositorio institucional y biblioteca virtual.



Sr. David Israel García Vélez  
CI: 1104834419



Sr. Cristian David Tacuri Loaiza  
CI: 1104981749

## **DEDICATORIA**

El presente proyecto de investigación está dedicado especialmente a mis padres, Carmen Luisa Loaiza Herrera, Robert Alonso Tacuri Otero, mi hermano Mauricio Tacuri, y demás familiares, los cuales siempre me brindaron su apoyo, sus consejos, el ánimo que necesitaba para seguir mejorando y que con su inagotable cariño estuvieron junto a mí en mi proceso de estudio para así poder culminar con éxito mi carrera profesional. También agradecer a todos mis maestros por estar ahí para mí siempre, por su amistad y por brindarme sus conocimientos de la mejor manera, gracias.

Cristian David Tacuri Loaiza.

Dedico esta investigación a todos mis docentes que me brindaron sus conocimientos a lo largo de mi carrera para formarme como profesional. De manera especial a mi tutor Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea expresar mi más sincero agradecimiento quien con su apoyo, conocimiento y enseñanza permitió la culminación mi trabajo de titulación.

Finalmente, agradezco a mi familia, quién estuvo conmigo en los momentos más turbulentos, este trayecto no fue fácil, pero estuvieron motivándome y ayudándome hasta donde sus alcances lo permitían. Se lo agradezco mucho.

David Israel García Vélez

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a Dios por regalarme el día a día para continuar y seguir mejorando como persona y como profesional.

Así también agradezco al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano por implementar la carrera de Gastronomía y permitir así que los estudiantes se formen académica y profesionalmente dentro de este ámbito. Un agradecimiento especial a mis compañeros con quienes compartí momentos inolvidables y siempre estuvieron ahí para tenderme su mano, a mis maestros que sin duda alguna fueron los mejores que supieron brindarnos todos sus conocimientos.

También quiero dejar constancia de mi agradecimiento especial al Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea por su valiosa y acertada dirección en la realización del presente proyecto de investigación.

Cristian David Tacuri Loaiza

Es bastante difícil expresar en una página el agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible el desarrollo de esta investigación. Sin embargo, principalmente quiero agradecer a mis padres, Segundo y Graciela, por el apoyo y paciencia brindados a lo largo de este proceso académico, y a mi familia que de una u otra forma son parte de este trabajo.

Un agradecimiento especial a todos mis compañeros y amigos con quienes compartí momentos inolvidables y siempre estuvieron ahí para tenderme su mano, a mis maestros que supieron brindarme todos sus conocimientos.

David Israel García Vélez

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; el Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y los estudiantes David Israel García Vélez con CI: 1104834419 y Cristian David Tacuri Loaiza con CI: 1104981749, en calidad de autores del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – David Israel García Vélez con CI: 1104834419 y Cristian David Tacuri Loaiza con CI: 1104981749, realizaron la Investigación titulada **“CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENAL LOJA 2022)”**, para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección del el Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes el Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera y los estudiantes David Israel García Vélez con CI: 1104834419 y Cristian David Tacuri Loaiza con CI: 1104981749 como autores, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera **“CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENAL LOJA 2022)”**, a favor del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad. Sin reserva alguna.

QUINTA. Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de marzo del año 2022



Sr. David Israel García Vélez  
CI: 1104834419



Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea  
DIRECTOR  
C.I. 0603454398



Sr. Cristian David Tacuri Loaiza  
CI: 1104981749

## **DECLARACIÓN JURAMENTADA DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Loja, mayo de 2022.

**Nombres:** David Israel

**Apellidos:** García Vélez

**Cedula de Identidad:** 1104834419

**Carrera:** Tecnología Superior en Gastronomía

Semestre de ejecución del proceso de titulación: septiembre-febrero 2022.

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación

**“CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA  
DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL  
PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO  
QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA 2022)”**

En calidad de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la  
ciudad de Loja:

Declaramos bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.

2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.

4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, nos hacemos responsables frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de

investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'David Israel García Vélez', written over a horizontal line.

Sr. David Israel García Vélez

CI: 1104834419

## **DECLARACIÓN JURAMENTADA DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Loja, mayo de 2022.

**Nombres:** Cristian David

**Apellidos:** Tacuri Loaiza

**Cedula de Identidad:** 1104981749

**Carrera:** Tecnología Superior en Gastronomía

Semestre de ejecución del proceso de titulación: septiembre-febrero 2022.

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación

**“CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA  
DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL  
PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO  
QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA 2022)”**

En calidad de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la  
ciudad de Loja:

Declaramos bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.

2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.

4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

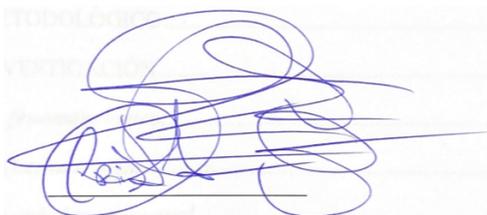
En consecuencia, nos hacemos responsables frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de

investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja.



Sr. Cristian David Tacuri Loaiza

CI: 1104981749

## ÍNDICE

### CONTENIDOS

|   |    |
|---|----|
| ÍNDICE DE TABLAS .....                        | 18 |
| 1. RESUMEN.....                               | 20 |
| 2. ABSTRACT .....                             | 21 |
| 3. PROBLEMÁTICA.....                          | 22 |
| 4. TEMA .....                                 | 23 |
| 5. JUSTIFICACIÓN .....                        | 24 |
| 6. OBJETIVOS .....                            | 26 |
| 6.1 OBJETIVO GENERAL .....                    | 26 |
| 6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....               | 26 |
| 7. MARCO TEÓRICO.....                         | 27 |
| 7.1 MARCO INSTITUCIONAL.....                  | 27 |
| 7.2 PRINCIPIOS Y VALORES .....                | 28 |
| 7.3 OBJETIVOS ESTRATÉGICOS .....              | 29 |
| <b>3.2.12 Guía</b> .....                      | 37 |
| <b>3.2.13 Guía multimedia</b> .....           | 37 |
| <b>3.2.14 Contenido multimedia</b> .....      | 38 |
| 8. DISEÑO METODOLÓGICO.....                   | 38 |
| 8.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN .....            | 38 |
| <b>8.1.1 Método fenomenológico.</b> .....     | 38 |
| <b>8.1.2 Método hermenéutico</b> .....        | 39 |
| <b>8.1.3 Método práctico proyectual</b> ..... | 40 |
| 8.2 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....           | 40 |
| <b>8.2.1 Entrevistas</b> .....                | 40 |
| <b>8.2.2 Encuestas</b> .....                  | 41 |

|   |     |
|---|-----|
| 8.2.3 <i>Tamaño de la muestra</i> .....   | 41  |
| 9. ANALISIS DE RESULTADOS .....   | 43  |
| 9.1 ANALISIS DE ENCUESTAS .....   | 43  |
| 9.2 ANALISIS GENERAL DE LAS ENCUESTAS .....   | 62  |
| 9.3 RESULTADO DE LA ENTREVISTA A PROFESIONALES DEL<br>ÁREA.....   | 62  |
| 9.4 ANALISIS FINAL DE LA ENTREVISTA.....  | 65  |
| 10. PROPUESTA PRÁCTICA DE ACCIÓN .....  | 66  |
| 10.1 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE UN ESTILO DE<br>VIDA SALUDABLE.....  | 66  |
| 10.2 PROPUESTAS GASTRONÓMICAS .....   | 72  |
| 10.3 FICHAS TÉCNICAS .....  | 81  |
| 10.3.1 <i>Desayunos</i> .....   | 81  |
| 10.3.2 <i>Almuerzos</i> .....   | 97  |
| 10.3.3 <i>Meriendas</i> .....   | 126 |
| 11. CONCLUSIONES .....  | 147 |
| 12. RECOMENDACIONES .....   | 148 |
| 13. BIBLIOGRAFÍA .....  | 149 |
| 14. ANEXOS .....  | 151 |
| 14.1 PRESUPUESTO .....  | 151 |
| 14.2 CRONOGRAMA .....   | 152 |
| 14.3 CERTIFICACIONES VARIAS .....   | 153 |
| 14.3.1 <i>Certificación de aprobación del proyecto de<br/>investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado<br/>Académico del ISTS.</i> .... | 153 |
| 14.3.2 <i>Certificado o autorización para la ejecución de la<br/>investigación de la Nutricionista del Hospital del Día – Central Loja</i><br>.....       | 155 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>14.3.3 Certificación de aprobación del Abstract emitido por el CIS</b> .....   | 156 |
| <b>14.3.4 Certificado de entrega y recepción de la guía audiovisual al Centro Clínico Quirúrgico (Hospital de Día – Central Loja)</b> ..... | 157 |
| 14.4 EVIDENCIA FOTOGRÁFICA.....   | 158 |
| 14.5 RECETAS ESTÁNDAR .....   | 160 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). ECUADOR profile. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2018. Disponible en <a href="http://www.healthdata.org/ECUADOR">http://www.healthdata.org/ECUADOR</a> | 37 |
| Tabla 2: ¿Cuál de las siguientes opciones NO consume con regularidad todos los días?   | 43 |
| Tabla 3: ¿Cuál de estos ingredientes consume más en la semana?   | 44 |
| Tabla 4: ¿Cada cuánto consume comida chatarra durante la semana?   | 46 |
| Tabla 5: ¿Cuántas frutas consume por día?  | 47 |
| Tabla 6: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?   | 48 |
| Tabla 7: ¿Considera usted que se alimenta a las horas recomendadas?  | 49 |
| Tabla 8: ¿Por qué considera usted que NO lleva una dieta saludable? (Elegir máximo 2 opciones)   | 50 |
| Tabla 9: Sabiendo que una alimentación no saludable puede causar enfermedades crónicas a futuro, ¿desearía cambiar su dieta diaria?  | 51 |
| Tabla 10: ¿Usted conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad?  | 52 |
| Tabla 11: ¿Usted, un familiar o algún conocido cercano padece alguna de las siguientes enfermedades no transmisibles?  | 53 |
| Tabla 12: De las siguientes opciones, ¿Cuál es la más difícil de cumplir para mejorar su estado de salud?  | 55 |
| Tabla 13: ¿Por qué medio se le facilita más conocer recetas saludables para replicar en casa?  | 56 |
| Tabla 14: ¿Cuál es su red social favorita para conocer dietas saludables?  | 57 |
| Tabla 15: ¿Cuánto tiempo usted está dispuesto a instruirse con vídeos de recetas saludables?   | 58 |
| Tabla 16: ¿Con qué frecuencia le gustaría ver vídeos de recetas saludables?  | 59 |

Tabla 17:¿Qué presupuesto invierte en su dieta diaria? \_\_\_\_\_ 60

Tabla 18:¿En qué lugar consume sus alimentos diarios con mayor  
frecuencia? \_\_\_\_\_ 61

## **1. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación busca dar a conocer la importancia de las causas y consecuencias de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), enfocándose en la prevalencia de estas enfermedades en la ciudadanía lojana. Se desarrollará una guía audiovisual gastronómica enfocada en propuestas culinarias basadas en elaboraciones saludables con productos ecuatorianos y de costos accesibles, con la finalidad de generar y difundir alternativas de alimentación saludable.

**PALABRAS CLAVE:** Enfermedades Crónicas No Transmisibles, guía audiovisual gastronómica, alimentación saludable.

## **2. ABSTRACT**

This research seeks to publicize the importance of the causes and consequences of non-communicable disease (NCD), focusing on the prevalence of these diseases in the citizens of Loja. An audiovisual gastronomic guide will be developed focused on culinary proposals based on healthy elaborations with Ecuadorian products and affordable costs, with the purpose of generating and disseminating healthy eating alternatives.

**KEY WORDS:** Non-communicable disease, audiovisual gastronomic guide, healthy eating.

### **3. PROBLEMÁTICA**

Es evidente que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se están convirtiendo en las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo. Mientras, que las dietas de baja calidad se encuentran entre los seis principales factores de riesgo que contribuyen a la carga mundial de morbilidad (Nutrition, 2015).

El conocer que las ECNT están vinculadas con dietas de bajo contenido nutricional, como frutas y hortalizas, altos niveles de sodio, bajo contenido de grasas saludables, bajo contenido de cereales enteros y bajo contenido de ácidos grasos omega-3, han permitido detectar un aumento de sobrepeso, obesidad y diabetes principalmente en adolescentes y adultos (Nutrition, 2015).

Por lo cual, mediante un extenso análisis se constata que existe la necesidad de adoptar medidas que permitan controlar o prevenir las ECNT en la ciudad de Loja; para esto se estudiará la historia, hábitos, cultura, y datos más relevantes que permitan conocer más a fondo las principales causas de morbilidad, discapacidad y mortalidad prematura que engloban estas enfermedades. Además, es indispensable aplicar un enfoque en cuanto a propuestas gastronómicas y su condición nutricional mediante un análisis basado en las condiciones físicas, económicas y socioculturales de la ciudad.

#### **4. TEMA**

CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL  
PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO  
“HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL”, LOJA 2022.

## 5. JUSTIFICACIÓN

Línea de investigación: Prevención, protección, y fomento del cuidado de la salud, Área temática, Salud y sociedad, nutrición, seguridad alimentaria y nutricional.

Sublínea de investigación: Alimentación Saludable.

La ejecución y desarrollo de la presente investigación es un requisito previo a la obtención del título de Tecnólogo en Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano – Loja.

Durante el desarrollo de dicha investigación, se pone a prueba los conocimientos obtenidos a lo largo de estos años de educación, y es así como parte nuestro trabajo de investigación, en el cual se pretende hacer una guía audiovisual enfocada en personas jóvenes y adultas, las cuales en su mayoría llevan una incorrecta forma de alimentarse.

El objetivo de la investigación es lograr cambiar la mentalidad latinoamericana y crear impacto en las personas, en mejorar su estilo de vida enfocado en el cuidado de la salud. En Latinoamérica se tiene la costumbre errónea de no llevar un control médico habitual, ya que solo se acude a un centro de salud cuando su salud se encuentra en condiciones de enfermedad.

Se investigará recetas gastronómicas con un tema específico en base a las diferentes condiciones del ser humano, se la expondrá de manera audiovisual, así mismo, de forma didáctica y concisa para que el público al que está enfocado pueda entenderla y capte lo expresado, de esta manera podrán replicar las recetas en sus hogares.

Con la creación de esta guía audiovisual se pretende mejorar el estilo de vida alimentario, para lo cual se investigará y usará ingredientes autóctonos de la zona, y otros que sean fáciles de acceso, así también incentivar a que se consuma productos frescos y los puedan reconocer en los mercados.

En estas recetas, como ingredientes principales se encontrarán los súper alimentos, que son altos en nutrientes que el cuerpo necesita para su diario y correcto funcionamiento, que contengan micro y macro nutrientes. En base de proteínas, vitaminas, minerales y grasas buenas para el organismo.

También se enseñará técnicas y métodos gastronómicos para aprovechar todos los nutrientes de los alimentos, explicando el paso a paso y la manera correcta, utilizando implementos de cocina comunes en los hogares.

Se enfocará también en recetas que sean gustosas visualmente para lograr que las personas se sientan convencidas de querer prepararlas en sus hogares e incentivar el arte culinario.

Se esperará cambiar los malos hábitos de los jóvenes, también como forma de prevención para evitar enfermedades que se pueden dar a lo largo de sus vidas, provocado por el mal hábito de no saber alimentarse bien.

Para ello, el presente trabajo se enfocará en la prevención y fomento del cuidado de la salud, y el objetivo es llegar a una gran cantidad de personas jóvenes y poder cambiar esa manera errónea de la cual se están alimentando, y así evitar a futuro enfermedades no transmisibles que puedan afectar su salud.

## **6. OBJETIVOS**

### ***6.1 OBJETIVO GENERAL***

Generar y difundir alternativas de alimentación saludable a través del Programa de Salud Integral del Centro Clínico Quirúrgico (Hospital del Día-Central Loja 2022), para impulsar nuevos y mejores hábitos de alimentación que aporten a la prevención de enfermedades no transmisibles en la ciudadanía lojana.

### ***6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS***

- Identificar las prevalencias de ENT en la ciudad de Loja aplicando entrevistas a responsables del área en Hospital del Día para reconocer necesidades alimenticias recomendadas en cada caso.
- Determinar requerimientos nutricionales de un estilo de vida saludable mediante la revisión bibliográfica de artículos científicos, revistas indexadas, libros físicos y digitales para sustentar dicha investigación.
- Desarrollar propuestas gastronómicas basados en requerimientos nutricionales establecidos por la FAO y OMS para que sean difundido por medio audiovisuales.
- Generar material audiovisual mediante la producción y edición de las propuestas gastronómicas saludables para promover una buena alimentación en un estilo de vida saludable.

## **7. MARCO TEÓRICO**

### ***7.1 MARCO INSTITUCIONAL***

El hospital de Día Central Loja es parte del Sistema Nacional de Seguridad Social y su accionar está fundamentado en los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiaridad y suficiencia. Brinda protección en calidad de afiliados a todas las personas que perciben ingresos por la ejecución de una obra o la prestación de su servicio físico o intelectual, con relación laboral o sin ella; en particular a:

- El trabajador en relación de dependencia;
- El trabajador autónomo;
- El profesional en libre ejercicio;
- El administrador o patrono de un negocio;
- El dueño de una empresa unipersonal;
- El menor trabajador independiente; y,
- Los demás asegurados obligados al régimen del Seguro General Obligatorio en virtud de leyes y decretos.

Son sujetos obligados a solicitar la protección del régimen especial del Seguro Social Campesino, los trabajadores que se dedican a la pesca artesanal y el habitante rural que labora "habitualmente" en el campo, por cuenta propia o de la comunidad a la que pertenece, que no recibe remuneraciones de un empleador público o privado y tampoco contrata a personas extrañas a la comunidad o a terceros para que realicen actividades económicas bajo su dependencia.

Protegemos a nuestros afiliados en casos de:

- Enfermedad
- Maternidad
- Riesgos del trabajo
- Vejez
- Muertes
- Invalidez, que incluye discapacidad; y cesantía.

Además, con la entrega de servicios como préstamos hipotecarios, quirografarios y prendarios, a través del Banco del IESS (Biess). Asimismo, con la afiliación al IESS, reciben atención de salud los hijos menores de 18 años y sus cónyuges, con un aporte adicional. El Seguro Social Campesino ofrece prestaciones de salud, que incluye maternidad, a

sus afiliados, protege al jefe de familia contra las contingencias de vejez, muerte, e invalidez, que incluye discapacidad.

### **Misión**

“Proteger a la población asegurada por el IESS, contra las contingencias que determina la normativa vigente, garantizando el derecho al Buen Vivir”.

### **Visión**

“Ser una institución referente en Latinoamérica dinámica, innovadora, efectiva y sostenible, que asegura y entrega prestaciones de Seguridad Social con altos estándares de calidad y calidez, bajo sus principios y valores”

## ***7.2 PRINCIPIOS Y VALORES***

### **Normativos**

- **Inclusión:** En el Hospital del día se trabajó para mejorar la habilidad, la oportunidad y la dignidad de las personas que se encuentran en desventaja debido a su identidad, para que puedan participar en la sociedad. (C., s.f.)
- **Equidad Social:** Para la institución fue de vital importancia la creación condiciones que favorezcan la igualdad de oportunidades de las personas históricamente discriminadas.
- **Integración:** Se ha desarrollado procesos que faciliten la integración a la sociedad de personas marginadas.
- **Solidaridad:** Es de vital importancia este valor dentro de la institución ya que se caracteriza por la colaboración mutua entre personal de la salud y los pacientes, para un perfecto funcionamiento en beneficio de todos.
- **Eficiencia:** Para lograr cumplir los objetivos deseados se ha implementado todos los recursos necesarios, de esta manera garantizamos un sistema eficiente.

## **Institucionales**

- **Respeto:** Este valor es de considerable importancia para la institución y se evidencia en el desarrollo de las actividades diarias, respetando horarios de atención, turnos establecidos y garantizando una atención de primera.
- **Calidez:** Parte fundamental de la institución es la calidez con la que son tratados los pacientes. Un trato amable y la buena predisposición para escuchar y entender todas sus inquietudes.

### ***7.3 OBJETIVOS ESTRATÉGICOS***

- Incrementar la calidad, calidez y oportunidad en el acceso y entrega de las prestaciones y servicios institucionales a nivel nacional.
- Incrementar el acceso al aseguramiento universal obligatorio de la población ecuatoriana urbana, rural y en el exterior.
- Incrementar la eficiencia del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

Cada año las unidades médicas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), buscan mediante nuevas estrategias mejorar la atención de los afiliados. Se invierte en la dotación de equipos y en ampliar sus instalaciones; además, se incrementa, a su plantilla, nuevos profesionales especialistas y con ello, se amplía la cartera de servicios al servicio de los usuarios.

Este es el caso del Hospital del Día Central Loja, que, durante el último año, implementó nuevas estrategias para acercar los servicios médicos a todos los asegurados, que durante la emergencia sanitaria no pudieron asistir personalmente a recibir atención a esta casa de salud.

Los principales servicios, como cirugías ambulatorias programadas, tuvieron que suspenderse momentáneamente; sin embargo, desde septiembre se retomaron, a través de un novedoso sistema. Consiste en llenar un formulario en línea, con este documento

el personal de esta casa de salud le asigne una nueva fecha para el procedimiento solicitado.

También, se reforzó la atención integral a los adultos mayores, que por su situación de vulnerabilidad no pueden asistir a los controles regulares. Se implementó la modalidad del servicio a domicilio, asistencia médica virtual (Tele consulta), entrega de medicamentos a domicilio y sesiones de baile terapia, a través de medios digitales. Estas acciones buscan llevar bienestar a este sector de pacientes que en muchos de los casos tienen enfermedades crónicas.

"Soy jubilado y durante todo este tiempo he recibido atención de parte del IESS; con gran sorpresa recibí la llamada de un médico a consultarme sobre mi estado de salud. Me sorprendió, porque eso no es común ni corriente en el servicio público. Cuando solicitan nuestros datos uno nunca espera que lo llamen, esto merece mi agradecimiento y gratitud a la gran gestión del Hospital del Día", manifestó, Efraín B., jubilado que recibe atención domiciliaria.

El IESS en Loja cumple con el compromiso de brindar una atención con calidad y calidez, en todas sus unidades de primer y segundo nivel, así como en los dispensarios del Seguro Social Campesino, para garantizar el acceso universal a la salud.**Fuente especificada no válida.**

## 3.2 MARCO CONCEPTUAL

### 3.2.1 Alimentación

La alimentación es un proceso en el cual se comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento para obtener diferentes formas de presentación y consumo de los mismos. Existen enfermedades que podemos evitar o también recuperarnos con una alimentación saludable. La alimentación es un hecho complejo y diverso. La alimentación es un fenómeno multidimensional en el que interactúan la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en cada concreto lugar y tiempo. Es, también, un fenómeno social, cultural, identitario. La alimentación nos remite siempre a un conjunto articulado de clasificaciones y de reglas que ordenan el mundo y le dan sentido y constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico. La religión, por su parte, ha contribuido, junto a la tecnología, la economía, la organización social y los procesos de aprendizaje, a la adaptación del ser humano a su universo aportándole seguridad frente a fuerzas más poderosas que él mismo. **Fuente especificada no válida..**

#### 3.2.1.1 Alimentos

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor. (Etecé, s.f.)

#### 3.2.1.2 Alimentos de origen vegetal

Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas. Dentro de estas semillas se encuentran, por lo general, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.

Las frutas son muy importantes para mantener una dieta sana, los médicos recomiendan comer de tres a cuatro frutas diarias. Tienen un aspecto llamativo para los animales, de modo tal que cuando éstos las comen, esparcen sus semillas en forma de heces a lo largo de grandes trayectos. (Etecé, s.f.)

### ***3.2.1.3 Alimentos de origen animal***

Los alimentos de origen animal comprenden toda especie de ganado (ovino, porcino, caprino, bovino), todas las aves de corral (pavo, pollo, ganso, entre otros), los mariscos y las distintas especies de pescados. Entre los productos derivados de los animales están comprendidos: leche, queso, mantequilla, huevos, miel, salchichas. (Etecé, s.f.)

### ***3.2.1.4 Alimentos de origen mineral***

El cloruro de sodio (NaCl) es el mineral más importante que se puede extraer de los alimentos. Más comúnmente llamado sal de mesa, el cloruro de sodio es quien le da sabor a las comidas, usado en exceso por algunas personas puede llegar a ser causa de enfermedades, como la hipertensión arterial y la obesidad.

Las sales minerales mantienen el equilibrio del metabolismo en conjunto con los azúcares, evitando la deshidratación del cuerpo y ayudando a retener agua. (Etecé, s.f.)

### ***3.2.1.5 Nutrientes de los alimentos***

La ausencia o disminución de nutrientes en el organismo después de transcurrido un determinado tiempo, ocasiona enfermedades ligadas a la pérdida de los mismos. Algunos de los nutrientes esenciales que debemos consumir en nuestra dieta diaria son: vitamina A, hierro, calcio, carbohidratos, grasas y ciertos aminoácidos.

Existen dos tipos de nutrientes, los simples o los micronutrientes (el organismo los necesita en pequeñas dosis) y los macronutrientes (son requeridos en amplias cantidades).

Proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales son los cinco grupos en que se clasifican los nutrientes esenciales de toda dieta. En total, estos grupos comprenden entre 45 y 50 sustancias que son consideradas fundamentales para el adecuado crecimiento y mantenimiento de la salud. (Etecé, s.f.)

### **3.2.2 Salud**

Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades **Fuente especificada no válida..**

#### ***3.2.2.1 Bienestar físico***

El bienestar físico tiene que ver con hacer lo que puedas para fortalecer y cuidar tu cuerpo. Las medidas que tomes antes, durante, y después de tu tratamiento pueden ayudarte a manejar los efectos de la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento. (Health, s.f.)

#### ***3.2.2.2 Bienestar mental***

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez. (Medlineplus, 2017)

### **3.2.2.3 Bienestar social**

El bienestar social es una condición lograda. Esta condición se expresa en varios aspectos de la vida del ser humano en convivencia social. Estos aspectos de la vida social son recogidos evaluando el nivel logrado en la satisfacción de las necesidades sociales fundamentales.

Por tanto, el bienestar social se expresa a través de los niveles de salud, educación, vivienda, bienes de consumo, desarrollo urbano, seguridad y en todos los aspectos relacionados con el medio ambiente. (Fortún, 2019)

### **3.2.3 Nutrición**

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida. La nutrición es importante porque es fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macro sistémicos, como la digestión o el metabolismo. Asimismo, permite realizar procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías). Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana **Fuente especificada no válida. .**

### **3.2.4 Alimentación saludable**

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas **Fuente especificada no válida..**

### **3.2.5 Dieta**

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego dieta, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir **Fuente especificada no válida..**

### **3.2.6 Comunicación gastronómica**

La comunicación gastronómica muestra su evolución hasta llegar a los medios digitales que difunden las novedosas técnicas culinarias, enseñan a los lectores/consumidores qué alimentos comprar en cada estación y cuáles son más saludables **Fuente especificada no válida..**

### **3.2.7 Alimentos saludables**

Los alimentos saludables son todos aquellos que cumplen con diferentes características como ser inocuos y nutritivos, además de mejorar nuestro estilo de vida y llevar una alimentación que represente un bienestar para nuestro organismo.

### **3.2.8 Temperaturas y métodos de cocción**

El aumento de la temperatura provoca la cocción de los alimentos. Gracias a esta cocción se facilita el consumo de los alimentos ya que elimina cualquier organismo dañino y mejora su sabor, además de incrementar su vida útil. (A., 2022)

### **3.2.9 Características de los alimentos**

Los alimentos están agrupados dependiendo su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono o agua que contiene un alimento. Los alimentos que se encuentran dentro de estos grupos son equivalentes, el intercambiarlos entre sí permitirán que tengamos una dieta equilibrada y variada. (MAPFRE, 2021)

### **3.2.10 Soberanía alimentaria**

Soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, de los países y regiones a definir sus propias políticas agropecuarias y de producción de alimentos, sin imponer el dumping a terceros países. (Heinisch, 2013)

### **3.2.11 Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo.**

En Las Américas, las ENT causan el 81% de todas las muertes, siendo el 39% de ellas prematuras, es decir en personas de entre 30 y 70 años de edad. Las principales cuatro causas de muerte son las enfermedades cardiovasculares 34,9%, cáncer 24.3%, enfermedades respiratorias crónicas 8,9%, diabetes 6,2% y otras ENT 25,7%. Así, en el 2016, 15 de cada 100 personas de 30 años de edad viviendo en Las Américas tenían probabilidad de morir por una de estas cuatro ENT antes de cumplir 70 años. Según el Ministerio de Salud Pública (MSP), la hipertensión arterial (HTA), diabetes y dislipidemia tiende a ser más frecuentes en consultas y egresos hospitalarios. Se encuentran entre las diez primeras causas de morbilidad y mortalidad junto con enfermedades cerebrovasculares, enfermedades isquémicas y del corazón e insuficiencia cardíaca. Según el MSP, en el 2018, la HTA esencial primaria o aquella que surge sin causa específica identificable, fue la segunda causa de atenciones ambulatorias. En Ecuador, según los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en el 2018 las ENT representaron el 53% del total de las muertes. De estas, el 48,6% correspondió a ECV, el 30% a cáncer, el 12,4% a diabetes y el 8,7% a enfermedades respiratorias crónicas. (Salud, s.f.)

Los factores de riesgo para ENT explican la tendencia de muertes y discapacidad en el Ecuador, tal como se observa en la tabla 1.

Tabla 1: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). ECUADOR profile. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2018. Disponible en <http://www.healthdata.org/ECUADOR>

| <b>Riesgos metabólicos</b> |                                 | <b>Riesgos ocupacionales/ambientales</b> |                                 | <b>Riesgos conductuales</b> |  |
|----------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|--|
| <b>Ranking 2007</b>        |                                 | <b>Ranking 2017</b>                      |                                 | <b>% de Cambio</b>          |  |
| <b>1.</b>                  | Desnutrición                    | <b>1.</b>                                | Índice de masa corporal elevado | 27.2%                       |  |
| <b>2.</b>                  | Consumo de alcohol              | <b>2.</b>                                | Glucosa en ayuno elevada        | 31.4%                       |  |
| <b>3.</b>                  | Índice de masa corporal elevado | <b>3.</b>                                | Riesgos por la dieta            | 12.6%                       |  |
| <b>4.</b>                  | Riesgos por la dieta            | <b>4.</b>                                | Consumo de alcohol              | -3.2%                       |  |
| <b>5.</b>                  | Glucosa en ayuno elevada        | <b>5.</b>                                | Desnutrición                    | -33.8%                      |  |
| <b>6.</b>                  | Presión sistólica elevada       | <b>6.</b>                                | Presión sistólica elevada       | 27.0%                       |  |
| <b>7.</b>                  | Tabaco                          | <b>7.</b>                                | Insuficiencia renal             | 17.1%                       |  |
| <b>8.</b>                  | Insuficiencia renal             | <b>8.</b>                                | Tabaco                          | -0.2%                       |  |
| <b>9.</b>                  | Contaminación del aire          | <b>9.</b>                                | Riesgos ocupacionales           | 19.4%                       |  |
| <b>10.</b>                 | LDL alto                        | <b>10.</b>                               | Contaminación del aire          | -9.2%                       |  |
| <b>11.</b>                 | Riesgos ocupacionales           | <b>11.</b>                               | LDL alto                        | 4.3%                        |  |

### 3.2.12 *Guía*

Una guía es algo que orienta o dirige algo hacia un objetivo. Puede usarse en múltiples contextos. Por ejemplo, un guía de turismo es aquel que encamina a los visitantes hacia los sitios más representativos de un lugar geográfico, mostrándoles sus bellezas y relatándoles su historia. (DeConceptos.com, s.f.)

### 3.2.13 *Guía multimedia*

La guía multimedia es un dispositivo que mejora las prestaciones de las tradicionales audioguías, transmitiendo la información sobre la exposición en diversos formatos -texto, imagen, vídeo y audio-. (Nacional, 2020)

### **3.2.14 Contenido multimedia**

El contenido multimedia es una pieza informativa visual que se utiliza para comunicar un mensaje de una forma gráfica, que genera mayor impacto en el recuerdo e interpretación del mensaje, por parte de la persona que lo recibe. (Limia, 2020)

## **8. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **8.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **8.1.1 Método fenomenológico.**

La fenomenología, para Merleau-Ponty [1945 (1994)], no es un idealismo trascendental, pues quiere tematizar la existencia, el ser-en-el-mundo. La esencia está en la existencia. Según Abbagnano (1998), estos términos consideran la admisión que los "cuerpos tienen solamente existencia ideal en nuestro espíritu, negando así la existencia real de los propios cuerpos y del mundo" (p. 523). Según (Husserl, *Invitación a la fenomenología*, 1998), es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno. Para llevar a cabo una investigación bajo este enfoque, es indispensable conocer la concepción y los principios de la fenomenología, así como el método para abordar un campo de estudio y mecanismos para la búsqueda de significados. Conocer la vivencia por medio de los relatos, las historias y las anécdotas es fundamental porque permite comprender la naturaleza de la dinámica del contexto e incluso transformarla.

Según (Husserl, 1992), "la fenomenología otorga un nuevo método descriptivo y una ciencia apriorística que se desglosa de él y que está destinada a suministrar el órgano fundamental para una filosofía rigurosamente científica" (p.52). En otras palabras, formaliza una crítica a la ciencia en la modalidad de trabajo, basado en cantidades medibles, hechos cuantificables; sin tener conciencia de lo que está haciendo. Por otro lado, Heidegger (2006) sustentó que "la fenomenología pone

énfasis en la ciencia de los fenómenos. Esta radica en permitir y percibir lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo y en cuanto se muestra por sí mismo; en consecuencia, es un fenómeno objetivo, por lo tanto, verdadero y a la vez científico" (p.99). La fenomenología apuesta por efectuar una investigación exhaustiva y llegara la raíz, es decir, al campo donde se concreta la experiencia, a la "cosa misma", como son las cosas para la conciencia.

Asimismo, (Bolio, 2012) afirmó que el sentido y el significado del mundo y de su entorno es una formación subjetiva, en la que el mundo vale para quien lo experimenta y se interroga sobre cómo ha operado y aplicado la razón. A partir de ese razonar autocrítico, controlado y aplicado metódicamente objetiva al mundo y se asegura de construir una "objetividad" que trasciende al individuo que la ha verificado. Está allí, al servicio de otras subjetividades, aunque él, su autor, ya no esté allí. (p. 24).

En otras palabras, el método fenomenológico admite explorar en la conciencia de la persona, es decir, entender la esencia misma, el modo de percibir la vida a través de experiencias, los significados que las rodean y son definidas en la vida psíquica del individuo.

### **8.1.2 Método hermenéutico**

La hermenéutica provee una alternativa propia para la interpretación de los textos. La hermenéutica es, en sentido general, el estudio de la comprensión y de la interpretación, y en sentido particular, la tarea de la interpretación de textos. (Palmer, 1969). La hermenéutica es considerada como parte de la perspectiva cualitativa porque el concepto predominante de la investigación cualitativa incluye, de manera general, todos los enfoques que no son cuantitativos. Sin embargo, la hermenéutica poco tiene en común con los métodos generalmente utilizados en la investigación cualitativa, y mucho menos con la perspectiva cuantitativa del modelo científico de las Ciencias Naturales (pág. 5) (Habermas, 1970) distingue el enfoque hermenéutico de uno empírico-analítico y de otro crítico-social. Para Habermas, el enfoque hermenéutico otorga preponderancia y estatuto científico a la investigación bibliográfica. El campo de la hermenéutica se desarrolló como un esfuerzo para lograr modos históricos y

humanísticos del entendimiento (Paterson & Higgs, 2005). Pero la hermenéutica no se limita a un conjunto de instrumentos y técnicas para la explicación de textos, sino que intenta ver el problema dentro del horizonte general de la interpretación misma. De esta manera, su foco de atención es doble: (i) el hecho de la comprensión de un texto y (ii) qué significan la interpretación y la comprensión (Palmer, El método hermenéutico., 1969).

### ***8.1.3 Método práctico proyectual***

Bruno Munari define el método proyectual como una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia.

Esta metodología es utilizada en el presente trabajo por manera eficaz y simplificada para desarrollar o solucionar problemas de diseño, llegando a una idea o propuesta diferente a las existentes. Este diseñador industrial / gráfico plantea un método proyectual basado en la resolución de problemas. Esta metodología evita el inventar la rueda con cada proyecto y plantea sistematizar la resolución de problemas.

## **8.2 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

### ***8.2.1 Entrevistas***

La entrevista es una de las principales herramientas de evaluación, exploración y comprensión integral del otro, constituyéndose en la técnica de evaluación más utilizada por los profesionales del área de la psicología (Avila, 1997). Los rasgos de personalidad se constituyen en un repertorio de posibilidades en un conjunto de pautas sistematizadas en cada individuo, y son estas las que se ponen en juego en una entrevista (Suarez, 2016) buscando profundizar en una parte de la vida del entrevistado con un fin específico. Es esta una de las razones por la cual se considera la entrevista como una estrategia constitutiva dentro del acompañamiento, entendiéndose como una herramienta diagnóstica que guía el proceso posterior y al mismo tiempo como una primera instancia de acogida para los nuevos estudiantes. En esta línea, desde la postura de Bleger (1964) se plantea la entrevista más allá de

una técnica de recolección de datos, sino más bien, como relación humana.

### 8.2.2 Encuestas

La encuesta constituye el término medio entre la observación y la experimentación. En ella se pueden registrar situaciones que pueden ser observadas y en ausencia de poder recrear un experimento se cuestiona a la persona participante sobre ello. Por ello, se dice que la encuesta es un método descriptivo con el que se pueden detectar ideas, necesidades, preferencias, hábitos de uso, etc.

La encuesta la define el Profesor García Fernando como “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población”. Aplicar una encuesta a una muestra representativa de la población es con el ánimo de obtener resultados que luego puedan ser trasladados al conjunto de la población (Torres, Paz, & Salazar, 2019).

### 8.2.3 Tamaño de la muestra

Esta técnica es la que nos sirve para determinar un tamaño adecuado para un muestreo de la población a la cual nos dirigimos mientras menor el rango de porcentaje a utilizar mayor el muestreo el cual es recomendado 521 154 habitantes.

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2 N}{E^2(N - 1) + Z^2 \sigma^2}$$

En donde:

$n$  = es el tamaño de la muestra poblacional a obtener

$N$  = es el tamaño de la población total.

$\sigma$  = representa la desviación estándar de la población. En caso de desconocer este dato es común utilizar un valor constante que equivale a 0.5

Z = es el valor obtenido mediante niveles de confianza. Su valor es una constante, por lo general se tienen dos valores dependiendo el grado de confianza que se desee siendo 99% el valor más alto (este valor equivale a 2.58) y 95% (1.96) el valor mínimo aceptado para considerar la investigación como confiable.

e = representa el límite aceptable de error muestra, generalmente va del 1% (0.01) al 9% (0.09), siendo 5% (0.05) el valor estándar usado en las investigaciones.

Una vez establecido los valores adecuados, se procede a realizar la sustitución de los valores y aplicación de la fórmula para obtener el tamaño de la muestra poblacional correspondiente al universo finito determinado.

$$n = \frac{(1,96)^2 * (0.5)^2 * 521.154}{(0.5)^2 * (521.154 - 1) + (1,96)^2 * (0.5)^2}$$

$$n = \frac{3,8416 * 0,25 * 521.154}{0,0025(521.153) + 3,8416 * 0,25}$$

$$n = \frac{0,9604 * 521.154}{1302,88 + 0,9604}$$

$$n = \frac{500,516.3016}{1303,84}$$

$$n = 384$$

## 9. ANALISIS DE RESULTADOS

### 9.1 ANALISIS DE ENCUESTAS

#### Pregunta N. °1

¿Cuál de las siguientes opciones **NO** consume con regularidad todos los días?

Tabla 2: ¿Cuál de las siguientes opciones **NO** consume con regularidad todos los días?

| VARIABLE             | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|----------------------|------------|----------------|
| Desayuno             | 73         | 41,00%         |
| Almuerzo             | 17         | 9,60%          |
| Merienda             | 87         | 48,90%         |
| Todas las anteriores | 1          | 0,60%          |
| <b>Total</b>         | <b>177</b> | <b>100%</b>    |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

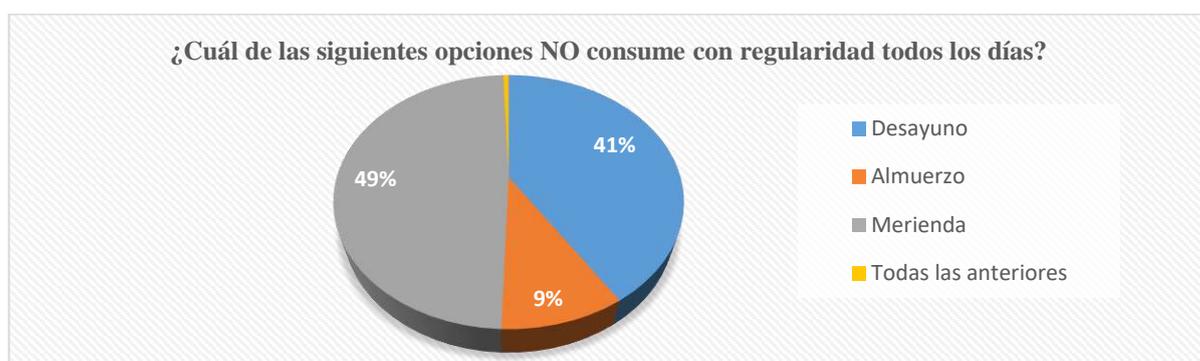


Ilustración 1: ¿Cuál de las siguientes opciones **NO** consume con regularidad todos los días?

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 73 mencionan que el desayuno no consume con regularidad todos los días y esto equivale al 41,00% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 9,60% (17 personas) no consumen el almuerzo con regularidad todos los días, 87 personas que equivale al 48,90% del total de encuestados, no consume la merienda con regularidad todos los días y un porcentaje del 0,60% (1 persona) no consume con regularidad todas las opciones anteriores.

#### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, no consume la merienda con regularidad todos los días, por ende,

nuestra investigación se debe centrar en la creación de recetas saludables que se puedan consumir con mayor facilidad en las noches.

## Pregunta N. °2

### ¿Cuál de estos ingredientes consume más en la semana?

Tabla 3: ¿Cuál de estos ingredientes consume más en la semana?

| VARIABLE  | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|---|------------|----------------|
| Vegetales y verduras (brócoli, zanahoria, cebolla, lechuga, pepino, apio, etc.) | 12         | 6,60%          |
| Carbohidratos y almidones (arroz, yuca, papa, pan, pasta, cereales, etc.)       | 51         | 27,90%         |
| Proteína (pollo, res, cerdo mariscos, huevos, yogurt griego, almendras, etc.)   | 41         | 22,40%         |
| Frutas  | 4          | 2,20%          |
| Todos los anteriores por igual  | 75         | 41,00%         |
| <b>Total</b>  | <b>183</b> | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

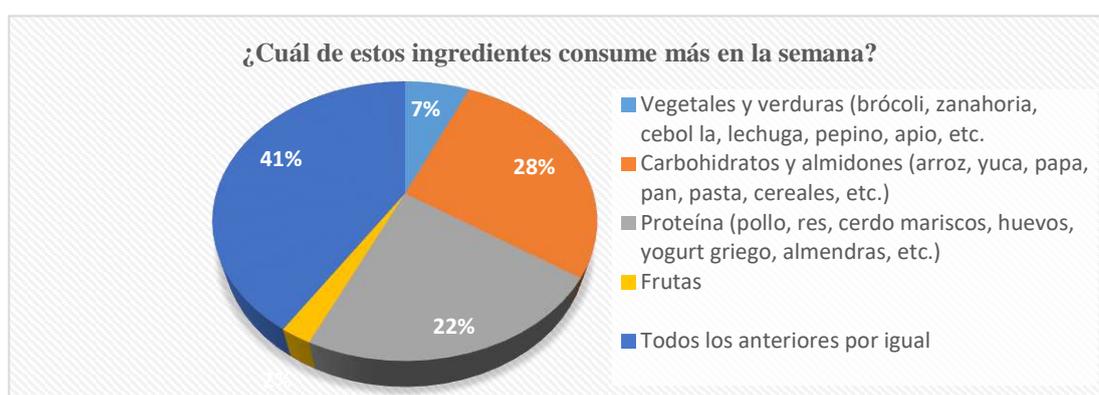


Ilustración 2: ¿Cuál de estos ingredientes consume más en la semana?

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 75 mencionan que consume todos los ingredientes por igual (vegetales y verduras, carbohidratos y almidones, proteínas y frutas) con regularidad todos los días y esto equivale al 41,00% del total. Seguidamente, un porcentaje del 27,9% (51 personas) consumen carbohidratos y almidones con regularidad a lo largo de la semana, mientras que, 41 personas que equivale al 22,4% del total de encuestados, consume variedad de proteínas a lo largo de la semana, un porcentaje del 6,6% (12 persona) consume vegetales y verduras, finalmente el 2,2% del total de encuestados (4 personas) consumen frutas.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, consume carbohidratos y almidones con regularidad todos los días, por tal motivo, nuestra investigación se debe centrar en la creación de recetas balanceadas con mayor valor nutricional, proteico y variado para que se puedan consumir en la semana.

### Pregunta N. °3

#### ¿Cada cuánto consume comida chatarra durante la semana?

Tabla 4: ¿Cada cuánto consume comida chatarra durante la semana?

| VARIABLE                   | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|----------------------------|------------|----------------|
| Entre 1 a 2 días           | 114        | 62,30%         |
| Entre 3 a 4 días           | 30         | 16,40%         |
| Más de 5 días              | 20         | 10,90%         |
| No consume comida chatarra | 19         | 10,40%         |
| <b>Total</b>               | <b>183</b> | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

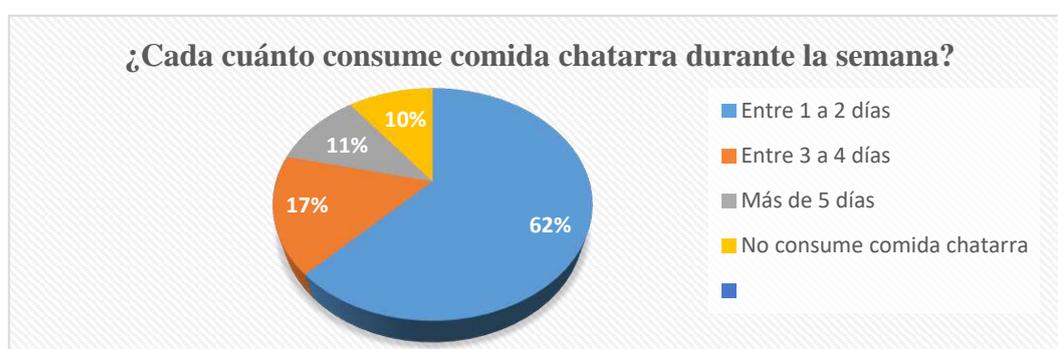


Ilustración 3: ¿Cada cuánto consume comida chatarra durante la semana?

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 114 mencionan que consume comida chatarra de entre 1 a 2 veces por semana y esto equivale al 62,3% del total. Seguidamente, un porcentaje del 16,4% (30 personas) consumen comida chatarra de entre 3 a 4 veces a la semana, 20 personas que equivale al 10,9%, consume comida chatarra más de 5 veces a la semana, mientras que un 10,4% (19 personas) del total de encuestados no consumen comida chatarra.

### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que la mayoría de los encuestados, consume con regularidad comida chatarra, por ende, nuestra investigación implementará la creación de snacks tanto salados como dulces, ofreciendo al consumidor opciones saludables en lugar de comida chatarra.

## Pregunta N. °4

### ¿Cuántas frutas consume por día?

Tabla 5: ¿Cuántas frutas consume por día?

| VARIABLE          | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|-------------------|------------|----------------|
| 1 a 2 frutas      | 117        | 63,90%         |
| 3 a 4 frutas      | 32         | 17,50%         |
| 5 o más frutas    | 8          | 4,40%          |
| No consume frutas | 24         | 13,10%         |
| <b>Total</b>      | <b>183</b> | <b>100%</b>    |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

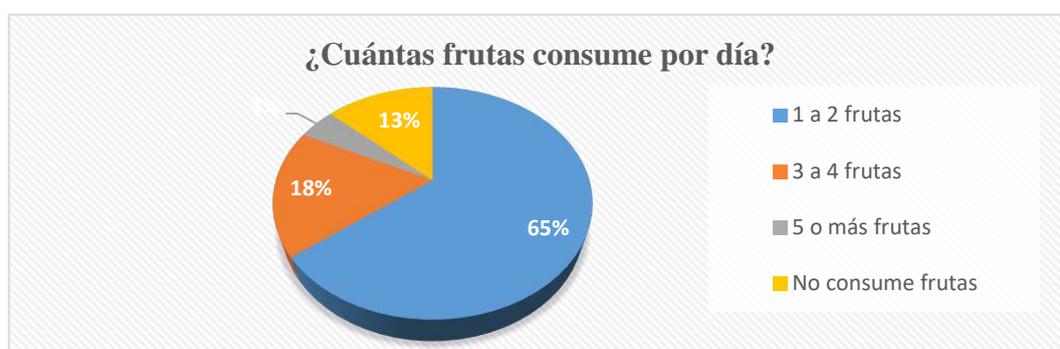


Ilustración 4: ¿Cuántas frutas consume por día?

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 117 mencionan que consumen 1 a 2 frutas al día y esto equivale al 63,9% del total. Por otro lado, un porcentaje del 17,5% (32 personas) consumen 2 a 3 frutas al día, mientras, que un 7,1% (24 personas) no consume frutas. El otro 4,4% y 1.1% consumen de entre 3 a 5 y 1 frutas al día, respectivamente.

### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados consume 2 frutas al día, por ende, nuestra investigación se debe centrar en la creación de recetas con mayor implementación de frutas.

## Pregunta N. °5

### ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Tabla 6: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

| VARIABLE               | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|------------------------|------------|----------------|
| 1 a 3 veces por semana | 86         | 47,00%         |
| 4 a 6 veces por semana | 33         | 18,00%         |
| Todos los días         | 19         | 10,40%         |
| Nunca                  | 45         | 24,60%         |
| <b>Total</b>           | <b>183</b> | <b>100%</b>    |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

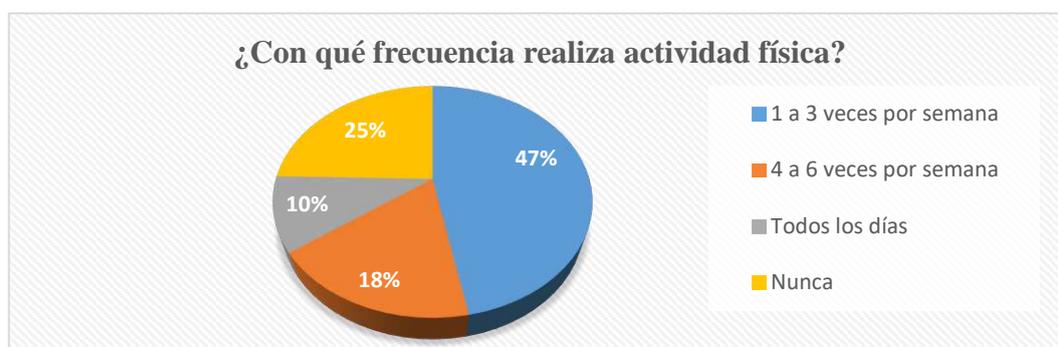


Ilustración 5: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 86 mencionan que realizan actividad física 1 a 3 por semana y esto equivale al 47% del total. Por otro lado, un porcentaje del 26,4% (45 personas) no realizan ejercicio, mientras que el 18% (33 personas) realizan actividad física 4 a 6 veces por semana y el 10,4% (19 personas) lo hacen todos los días.

### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados realizan actividad física, por ende, nuestra investigación se debe centrar en la creación de recetas de acuerdo a la actividad física diaria de cada consumidor.

## Pregunta N. °6

### ¿Considera usted que se alimenta en las horas recomendadas?

Tabla 7: ¿Considera usted que se alimenta a las horas recomendadas?

| VARIABLE | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|----------|------------|----------------|
| Siempre  | 43         | 23,50%         |
| A veces  | 119        | 65,00%         |
| Nunca    | 21         | 11,50%         |
| Total    | 183        | 100%           |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

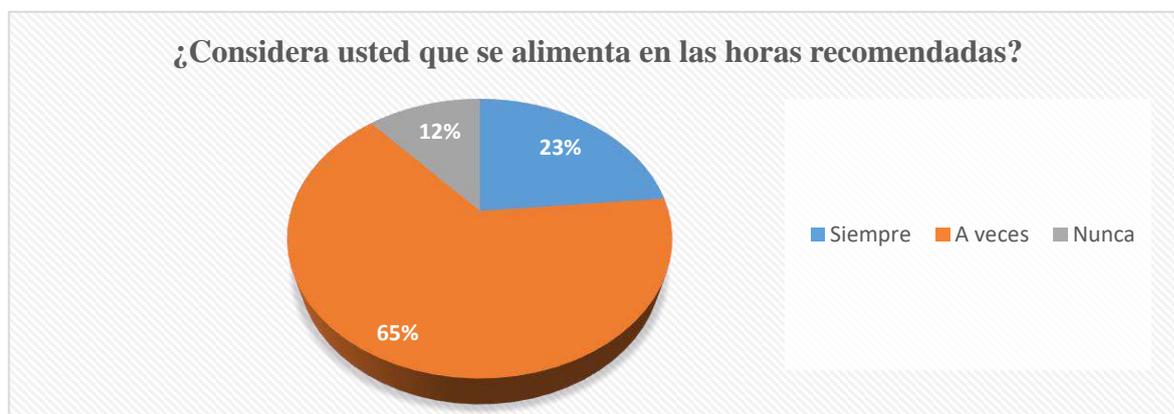


Ilustración 6: ¿Considera usted que se alimenta en las horas recomendadas?

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 119 mencionan que a veces se alimentan en horas recomendadas y esto equivale al 65% del total. Por otro lado, un porcentaje del 23,5% (43 personas) siempre se alimentan en horas recomendadas, mientras que el 11,5% (11 personas) no se alimenta a horas recomendadas.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados se alimenta a horas recomendadas, por ende, nuestra investigación se debe centrar en la orientación y guía de los consumidores en los horarios recomendados para una alimentación equilibrada.

## Pregunta N. °7

¿Por qué considera usted que NO lleva una dieta saludable? (Elegir máximo 2 opciones)

Tabla 8: ¿Por qué considera usted que NO lleva una dieta saludable? (Elegir máximo 2 opciones)

| VARIABLE                                       | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|--|------------|----------------|
| Falta de conocimiento de recetas saludables    | 99         | 55,00%         |
| No saber cocinar recetas saludables            | 55         | 30,60%         |
| Alimentación fuera del hogar                   | 67         | 37,20%         |
| Dificultad para conseguir productos saludables | 49         | 27,20%         |
| Falta de recursos económicos                   | 25         | 13,90%         |
| Condiciones laborales                          | 2          | 1,10%          |
| Condiciones económicas                         | 1          | 0,60%          |
| Total  | 180        | 100%           |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

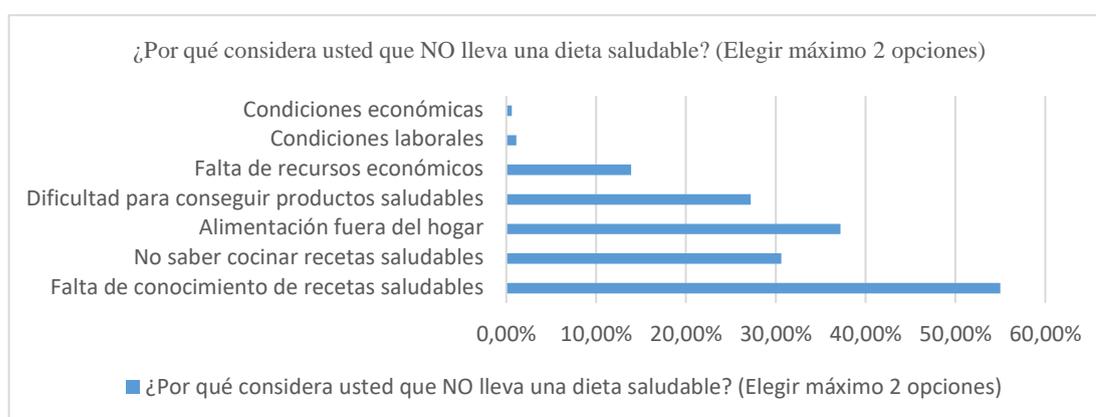


Ilustración 7: ¿Por qué considera usted que NO lleva una dieta saludable? (Elegir máximo 2 opciones)

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 99 mencionan que no llevan una dieta saludable debido a la falta de conocimiento de recetas saludables y esto equivale al 55% del total. Por otro lado, un porcentaje del 30,60% (55 personas) no saben cocinar recetas saludables, mientras que el 37,20% (67 personas) se alimentan fuera del hogar. 49 encuestados (27,20%) expresan que tienen dificultad para conseguir productos saludables, 2 encuestados (1,10%) no pueden llevar una dieta saludable por condiciones laborales y 1 encuestado (0,60%) por condiciones económicas.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinamos que la mayoría de encuestados no pueden llevar una dieta saludable por desconocimiento de recetas saludables y porque llevan una alimentación fuera del hogar, por ende, en nuestra

investigación nos centraremos en expresar de manera clara la mejor forma de cocinar productos saludables y de esta manera puedan mejorar su estilo de vida.

### Pregunta N. °8

#### Sabiendo que una alimentación no saludable puede causar enfermedades crónicas a futuro, ¿desearía cambiar su dieta diaria?

Tabla 9: Sabiendo que una alimentación no saludable puede causar enfermedades crónicas a futuro, ¿desearía cambiar su dieta diaria?

| VARIABLE     | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|--------------|------------|----------------|
| Si           | 177        | 97,30%         |
| No           | 5          | 2,70%          |
| <b>Total</b> | <b>182</b> | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

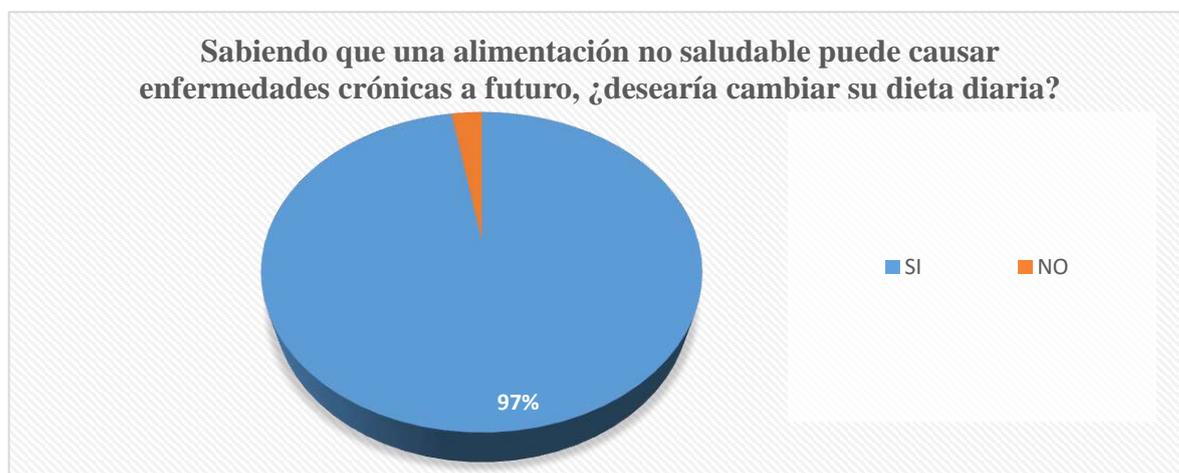


Ilustración 8: Sabiendo que una alimentación no saludable puede causar enfermedades crónicas a futuro, ¿desearía cambiar su dieta diaria?

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 177 mencionan que sí desean cambiar su dieta diaria y esto equivale al 97,3% del total, mientras que un 2,7% (5 personas) no desean cambiar su dieta diaria.

### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados consume 2 frutas al día, por ende, nuestra investigación se debe centrar en la creación de recetas con mayor valor nutricional.

## Pregunta N. °9

¿Usted conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad?

Tabla 10: ¿Usted conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad?

| VARIABLE | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|----------|------------|----------------|
| Si       | 157        | 85,80%         |
| No       | 26         | 14,20%         |
| Total    | 183        | 100%           |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

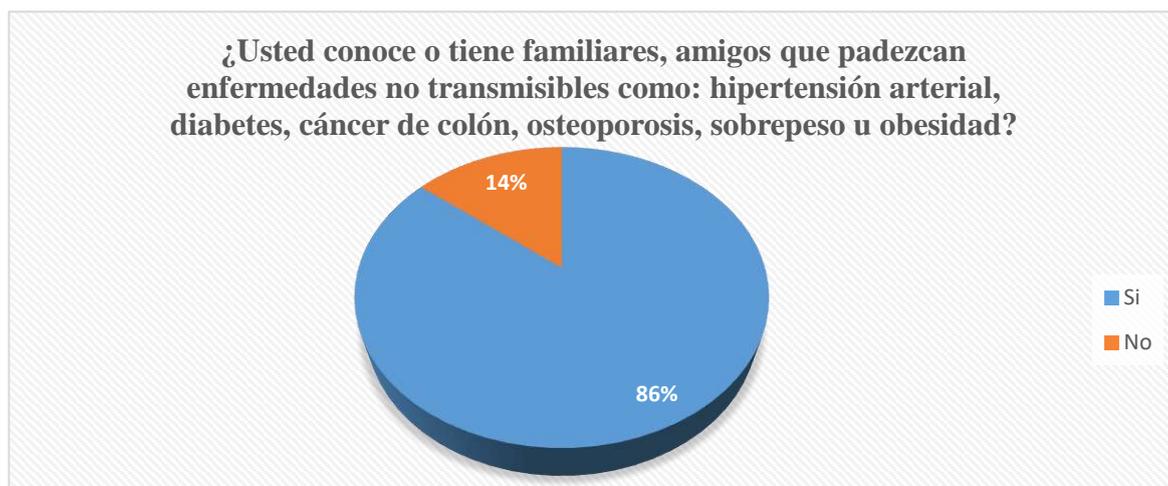


Ilustración 9: ¿Usted conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad?

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 157 mencionan que conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad y esto equivale al 85,80% del total, mientras que un 14,20% (26 personas) no conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad.

### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados conoce o tiene familiares, amigos que padezcan enfermedades no transmisibles como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colón, osteoporosis, sobrepeso u obesidad por lo cual deberíamos enfocarnos en la creación de recetas saludables con productos que eviten o combatan este tipo de enfermedades.

## Pregunta N. °10

¿Usted, un familiar o algún conocido cercano padece alguna de las siguientes enfermedades no transmisibles?

Tabla 11: ¿Usted, un familiar o algún conocido cercano padece alguna de las siguientes enfermedades no transmisibles?

| VARIABLE  | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|---|------------|----------------|
| Cardiovasculares (Insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, etc) | 69         | 37.9%          |
| Diabetes  | 119        | 65.4%          |
| Cáncer de colon   | 16         | 8.8%           |
| Osteoporosis  | 13         | 7.1%           |
| Sobrepeso y obesidad  | 63         | 34.6%          |
| Otras   | 33         | 18.1%          |
| Cardiovasculares  | 1          | 0.5%           |
| Cáncer  | 1          | 0.5%           |
| Total   | 177        | 100%           |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

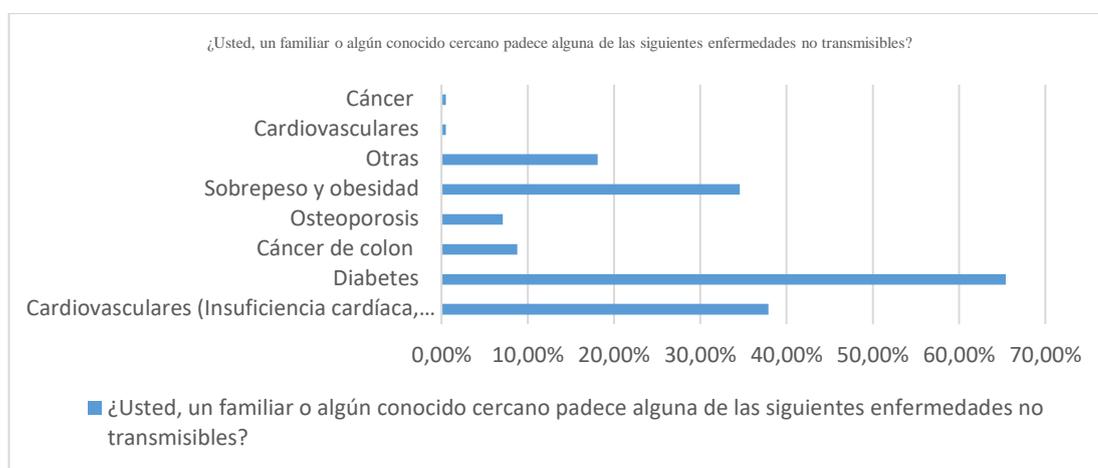


Ilustración 10: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 69 menciones que tienen uno o más familiares con enfermedades cardiovasculares y esto equivale al 37,9% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 65,4% (que corresponde a 119 respuestas) en familiares conocidos que sufren de diabetes, 13 respuestas que corresponde un 7,1% a conocidos con osteoporosis, por su parte el sobrepeso y obesidad constituye un 34,6% que equivale a 63 respuestas, por su parte las respuestas de otras enfermedades tienen un porcentaje 18,1% que equivale a 33 respuestas.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, conoce en su mayoría como miembro de su familia personas con diabetes, dado estos resultados en nuestra investigación se debe elaborar recetas para

evitar o prevenir esta enfermedad a largo plazo así también recetas elaboradas especialmente para estas personas puedan consumir y mejorar su calidad de vida.

## Pregunta N. °11

De las siguientes opciones, ¿Cuál es la más difícil de cumplir para mejorar su estado de salud?

Tabla 12: De las siguientes opciones, ¿Cuál es la más difícil de cumplir para mejorar su estado de salud?

| VARIABLE                               | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|--|------------|----------------|
| Alimentación saludable.                | 57         | 31.1%          |
| Actividad física.                      | 57         | 31.1%          |
| Evitar consumo de alcohol y tabaco.    | 22         | 12%            |
| Alimentación en horarios recomendados. | 28         | 15.3%          |
| Todas las anteriores                   | 19         | 10.4%          |
| Total                                  | 177        | 100%           |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.



Ilustración 110: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 57 mencionan a la alimentación saludable y la actividad física y esto equivale al 31,1% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 15,3% (28 personas) dieron como respuesta en alimentarse en horarios recomendados, por consiguiente, el evitar consumo de alcohol, y tabaco da un porcentaje de respuesta del 12% (22 personas), y un 10% dicen que todas las anteriores que corresponde a 19 personas.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, se les hace más difícil cumplir con una alimentación saludable y un estilo de vida con actividad física diaria por consiguiente se creara recetas saludables con muchos nutrientes y a través de estos videos se estimulara a que se lleve un mejor estilo de vida con actividades físicas que contribuyan a su salud.

## Pregunta N. °12

### ¿Por qué medio se le facilita más conocer recetas saludables para replicar en casa?

Tabla 13: ¿Por qué medio se le facilita más conocer recetas saludables para replicar en casa?

| VARIABLE                 | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|--------------------------|------------|----------------|
| Recetario impreso        | 20         | 10.9%          |
| Videos en redes sociales | 151        | 82.5%          |
| Revistas de especialidad | 3          | 1.6%           |
| Otros                    | 9          | 4.9%           |
| <b>Total</b>             | <b>177</b> | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

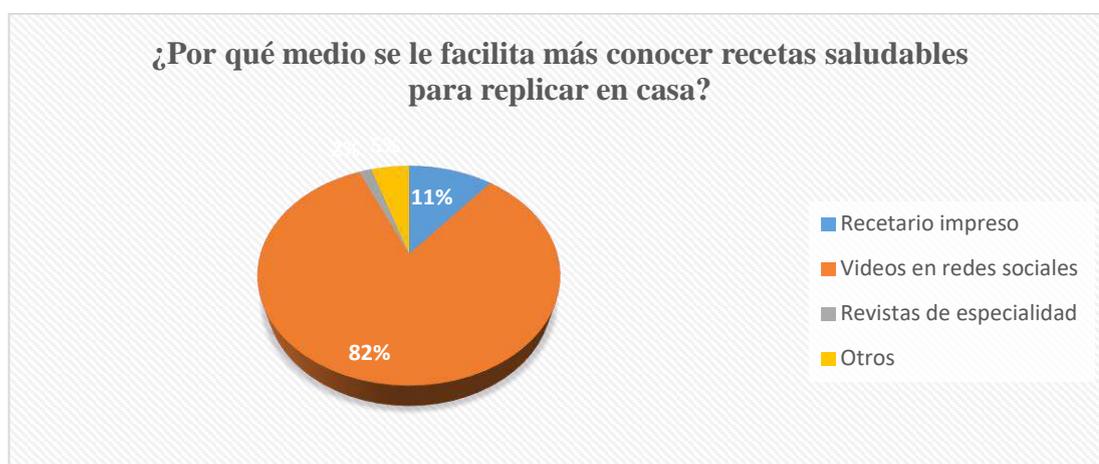


Ilustración 12: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 151 mencionan que les gustaría videos de recetas en redes sociales y esto equivale al 82.5% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 10.9% (20 personas) dieron a la opción del recetario impreso, por su parte revista de especialidades constituye un 1.6% que da como resultado 3 personas, y otros un total de 9 personas (4.9%).

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, en amplia decisión de ver las recetas en videos en redes sociales, por lo tanto, se creara recetas saludables para subir a redes sociales.

### Pregunta N. °13

#### ¿Cuál es su red social favorita para conocer dietas saludables?

Tabla 14: ¿Cuál es su red social favorita para conocer dietas saludables?

| VARIABLE  | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|-----------|------------|----------------|
| YouTube   | 45         | 24.6%          |
| Facebook  | 36         | 19.7%          |
| Instagram | 62         | 33.9%          |
| Tik Tok   | 33         | 18%            |
| Whatsapp  | 7          | 3.8            |
| Total     | 177        | 100%           |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

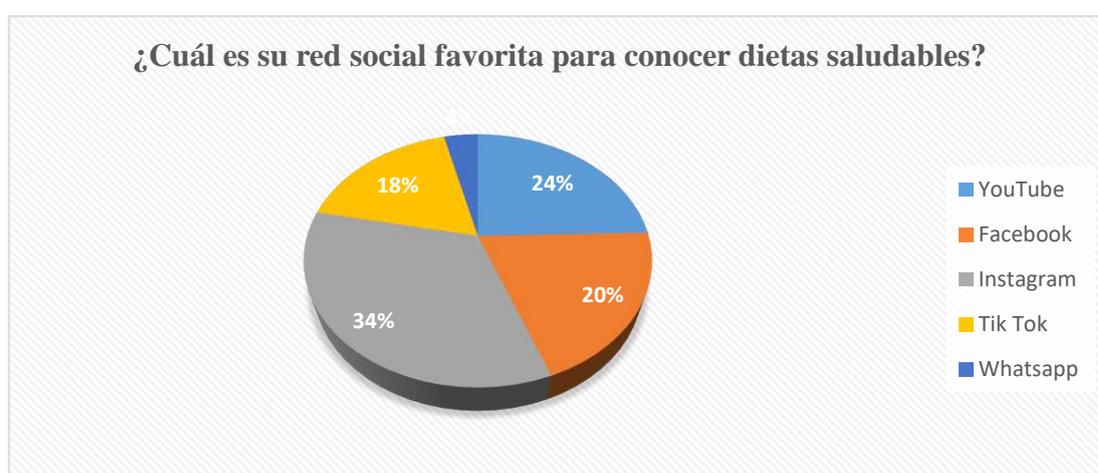


Ilustración 13: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 45 mencionan que YouTube y esto equivale al 24,00% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 19,7% (36 personas) consideran que Facebook, por su parte el 33.9% (62 personas) eligieron Instagram, y el 18% (33 personas) se inclinó por TikTok. WhatsApp nos da un porcentaje del 3,8% (7 personas).

#### ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, se inclina por observar recetas saludables en la red social Instagram. Por consiguiente, será una de las principales pantallas en las cuales se subirán los videos de recetas saludables.

## Pregunta N. °14

### ¿Cuánto tiempo usted está dispuesto a instruirse con videos de recetas saludables?

Tabla 15: ¿Cuánto tiempo usted está dispuesto a instruirse con videos de recetas saludables?

| VARIABLE     | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|--------------|------------|----------------|
| 2min a 3min  | 82         | 45,1%          |
| 4min a 5min  | 64         | 35,2%          |
| 6min o mas   | 36         | 19,8%          |
| <b>Total</b> | <b>177</b> | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

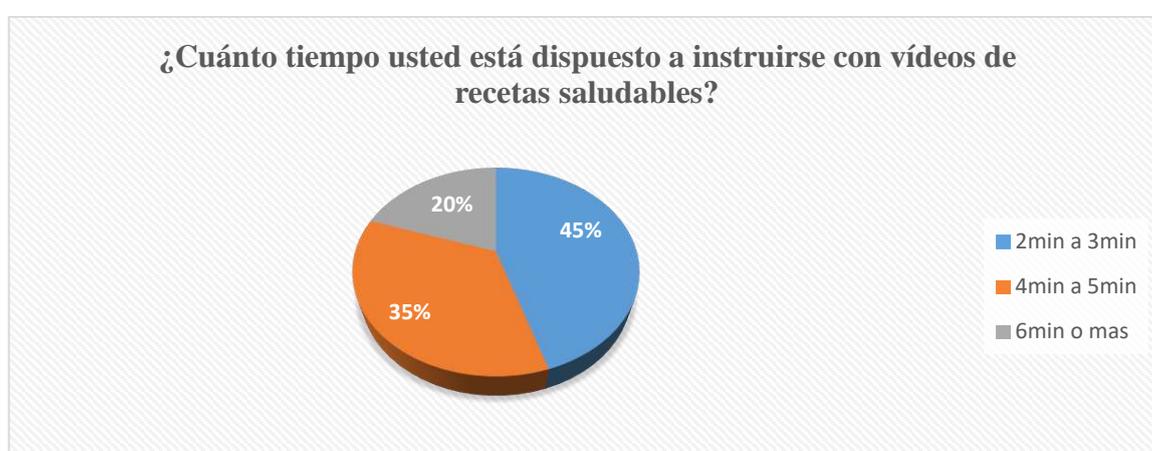


Ilustración 114: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 82 mencionan que el tiempo idóneo para los videos es de 2min a 3 min y esto equivale al 45.1% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 35,2% (64 personas) consideran el tiempo de 4min a 5min, y de 6min o más corresponde a las respuestas de 36 personas (19.8%).

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, optan como el tiempo idóneo para videos de recetas saludables entre 2min y 3min, por lo tanto, la resolución del caso los videos corresponderán a entre 2 a 3 min para su mayor alcance de interés en su difusión.

## Pregunta N. °15

### ¿Con qué frecuencia le gustaría ver vídeos de recetas saludables?

Tabla 16: ¿Con qué frecuencia le gustaría ver vídeos de recetas saludables?

| VARIABLE       | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|----------------|------------|----------------|
| 1 por semana   | 165        | 90.7%          |
| 1 cada 15 días | 12         | 6.6%           |
| 1 por mes      | 5          | 2.7%           |
| Total          | 177        | 100%           |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.

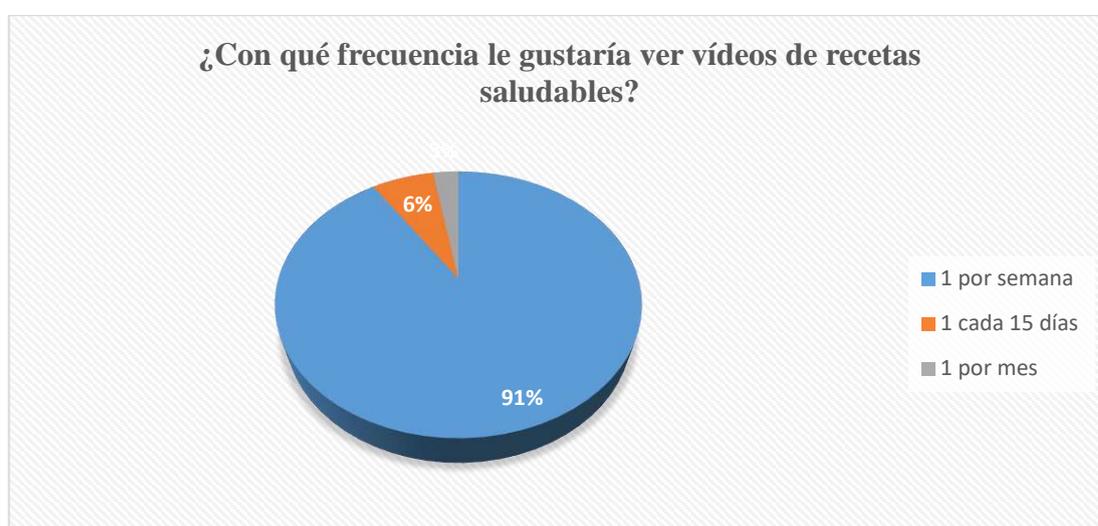


Ilustración 15: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 165 mencionan que ven videos de recetas saludables 1 vez por semana y esto equivale al 90.7% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 6,6% (12 personas) ve estos videos 1 vez cada 15 días, y el 2.7% (5 personas) que corresponde a las personas que ven una vez al mes.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados, ven 1 vez por semana videos de recetas saludables, por consiguiente, se subirán recetas saludables 1 vez por semana.

## Pregunta N. °16

### ¿Qué presupuesto invierte en su dieta diaria?

Tabla 17: ¿Qué presupuesto invierte en su dieta diaria?

| VARIABLE  | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|-----------|------------|----------------|
| \$1 a \$3 | 45         | 24.6%          |
| \$3 a \$5 | 81         | 44.3%          |
| \$6 o mas | 57         | 31.1%          |
| Total     | 177        | 100%           |

**Fuente:** Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

**Nota:** Cristian Tacuri, David García.



Ilustración 126: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 45 mencionan que invierte \$1 a \$3 en su dieta diaria y esto equivale al 24.6% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 44.3% (81 personas) consideran que invierte \$3 a \$5, y 57 personas que equivale al 31,1% del total de encuestados, dice que invierte \$6 o más.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados invierte en su dieta diaria \$3 a \$5, por lo tanto, se realizará recetas que estén en este rango económico y accesible.

## Pregunta N. °17

### ¿En qué lugar consume sus alimentos diarios con mayor frecuencia?

Tabla 18: ¿En qué lugar consume sus alimentos diarios con mayor frecuencia?

| VARIABLE                     | FRECUENCIA | PORCENTAJE (%) |
|------------------------------|------------|----------------|
| En su hogar                  | 136        | 75.1%          |
| En su trabajo                | 24         | 13.3%          |
| En cafeterías o restaurantes | 17         | 9.4%           |
| En puestos callejeros        | 4          | 2.2%           |
| Total                        | 177        | 100%           |

Fuente: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

Nota: Cristian Tacuri, David García.

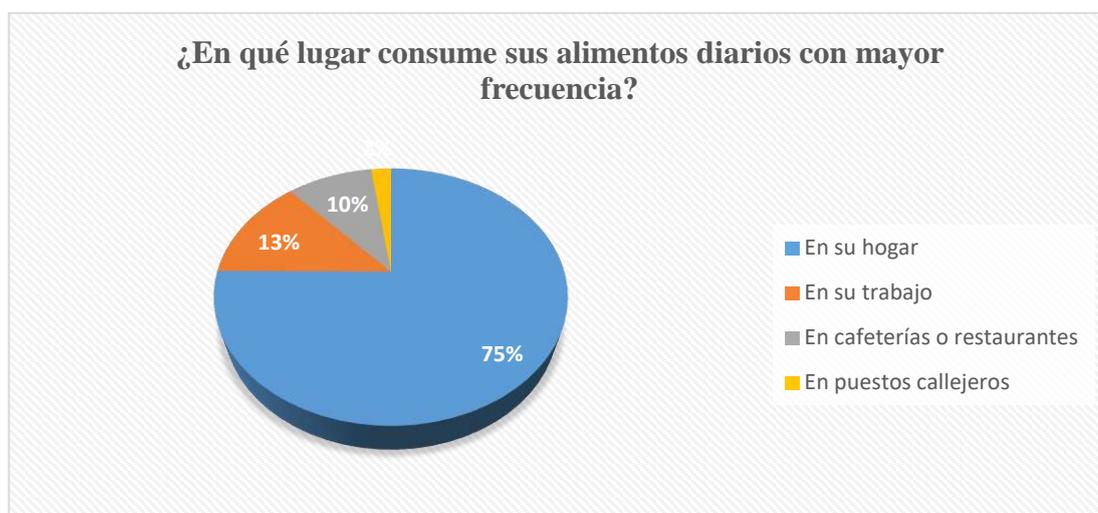


Ilustración 137: Encuesta aplicada a población económicamente activa de Loja.

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Del total de encuestados (as), 136 mencionan que consumen sus alimentos diarios en su hogar y esto equivale al 75.1% del total. Por consiguiente, un porcentaje del 13,3% (24 personas) lo hace en su trabajo, 17 personas que equivale al 9.4% consume sus alimentos diarios en cafeterías y restaurantes. Y el 2.2% (4 personas) lo hace en puestos callejeros

## ANÁLISIS CUALITATIVO

De las respuestas reflejadas en esta pregunta, determinan que una mayoría de los encuestados nos damos cuenta que la gente prefiere consumir sus alimentos diarios en el hogar, es así que los videos serán dirigidos a personas que preparan y consumen sus alimentos en sus hogares.

## ***9.2 ANALISIS GENERAL DE LAS ENCUESTAS***

En base a los resultados obtenidos podemos afirmar que, la alimentación saludable de las personas se ha convertido en un pilar fundamental para sus vidas, pero el desconocimiento de recetas saludables ha evitado que se puedan prevenir las enfermedades no transmisibles a corto y largo plazo, por ende, aunque las personas deseen mejorar su estilo de vida se les complica y retoman malos hábitos que afectan contra su salud.

También podemos asegurar que la guía multimedia de recetas saludables facilitará la obtención de conocimientos de preparaciones gastronómicas que ayuden a prevenir las enfermedades no trasmisibles, a través de vídeos de corta duración y recetas fáciles con ingredientes que puedan conseguir con mayor facilidad.

## ***9.3 RESULTADO DE LA ENTREVISTA A PROFESIONALES DEL ÁREA***

De acuerdo con el objetivo establecido en la metodología de la investigación a las entrevistas, se consigue la siguiente información sobre los valores nutricionales necesarios para llevar un estilo de vida saludable.

### **Entrevistados**

- **Nombre del entrevistado:** Lic. Yamira Criollo

**Nutrióloga del Centro Clínico Quirúrgico (Hospital del Día-Central Loja)**

Fecha de la entrevista: 20 de marzo

## **Análisis general**

### **1. ¿Cuáles son los nutrientes infaltables en la alimentación diario, o en un plato?**

Las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales necesarios, también requieres de los líquidos adecuados para mantenerte hidratado, además de una buena dosis de fibra.

### **2. ¿Cómo realizan un cálculo breve de la cantidad de nutrientes básicos que tiene un alimento, cómo lo relaciona con la porción?**

Se parte de la tabla de alimentos, se calcula la energía aportada por cada nutriente por separado hidratos de carbono, proteínas, grasas y alcoholes y después se suman todos los valores obtenidos y el resultado.

### **3. ¿Cuál es la capacidad ideal de consumo de alimentos que el estómago debe digerir?**

La capacidad del estómago del recién nacido a término es de 30 ml durante los seis meses siguientes su capacidad gástrica aumenta gradualmente, lo que le permite ingerir mayor cantidad de alimentos, en los 3 años se compara con una tasa de comida y en la adultez el estómago crece y el sistema digestivo puede almacenar hasta 2 litros de comida, y en otros casos esto varía según la alimentación ya que el estómago crece con relación al hábito alimenticio de cada persona.

### **4. ¿Qué grupo de alimentos son los más recomendables para un segmento de la población?**

Todos los alimentos son recomendados ya que cada uno de estos aportan diferentes nutrientes, solo hay que enfocarse en que se debería comer en las diferentes condiciones, como por ejemplo en una enfermedad como diabetes

**5. Realmente cuántas veces al día se debe comer, (entre comidas) ¿Qué debe contemplar el “entre comida”?**

En la actualidad las redes sociales nos indican que se debe comer 5 veces al día, pero esto no es del todo cierto ni que hay que seguir a pie de la letra las 5 veces. Existen personas que comen hasta 8 veces al día. Una persona se debe alimentar 3 veces al día y si consume alimentos entre estas 3 comidas diarias deberían ser tomadas en cuenta en la cantidad de la próxima comida. Y el entre comidas adecuado sería una fruta o fibra no un tamal o encebollado ya que esto se consideraría una comida completa.

**6. ¿Qué es un plan de salud integral y qué pretenden lograr con el propuesto por ustedes?**

Esto es una estrategia para investigar el punto de partida de una enfermedad del por qué es provocada y cuáles son sus causas, así mismo poder combatirla como una prevención, cambiar la mentalidad errónea de la gente y los malos hábitos que nos hacen desarrollar enfermedades a futuro.

**7. En los videos que se desarrollaran ¿Qué considera usted que se debe de resaltar y dar mayor énfasis?**

En cambiar la mentalidad de la gente que se rigen a cocinar sus alimentos de la misma manera que les enseñaron sus antepasados, enseñarles que se puede utilizar los mismos ingredientes que se consiguen en sus ciudades, pero en diferentes preparaciones, así mismo a considerar las porciones adecuadas que contempla un plato de comida saludable.

**8. ¿Cuál es el déficit alimenticio que puede generalizar como los más comunes en sus pacientes?**

Los pacientes más comunes son los que presentan cuadros de desnutrición, a causa de una mala alimentación desde la niñez, así también los niveles altos de sobrepeso que esto conlleva a hoy por hoy considerada una enfermedad como es la obesidad.

**9. ¿Cuáles son los primeros resultados que espera notar en la población con la difusión del material visual generado por los estudiantes de gastronomía del ISTS?**

Que las personas cambien su mentalidad, sus hábitos alimenticios, así también que aprendan a preparar los ingredientes de diferente manera, y que esto sea un punto de partida para una vida saludable que se pueda evitar algunas enfermedades a futuro.

***9.4 ANALISIS FINAL DE LA ENTREVISTA***

En base a las respuestas obtenidas por la Nutrióloga Lic. Yamira Criollo podemos afirmar que, se conoce los valores nutricionales que las personas necesitan para mantener un estilo de vida saludable, los cuales se implementarán en las recetas gastronómicas para lograr este objetivo, también se logró conocer los diferentes nutrientes que son de mayor importancia para el ser humano.

Se desarrolló la entrevista únicamente a la Nutrióloga Lic. Yamira Criollo ya que es la única encargada del área de nutrición en el Hospital del día Central-Loja y a quién se procederá a entregar la guía multimedia para su difusión.

## 10. PROPUESTA PRÁCTICA DE ACCIÓN

### Estilo de vida saludable

Si bien es cierto la alimentación, la actividad física, la eliminación de malos hábitos (alcohol, tabaco, etc.) y la promoción de hábitos saludables, constituyen los pilares básicos para conseguir y mantener un estilo de vida saludable. Por ello, podemos afirmar que la alimentación saludable, en todas las etapas de la vida, ejercen un efecto protector sobre la salud.

Una alimentación es correcta, y por ende equilibrada, cuando aporta todos los requerimientos, tanto de energía como de nutrientes, en proporción adecuada, que requiere el organismo para mantener un óptimo estado de salud y prevenir enfermedades. Estas se establecen en una serie de recomendaciones alimenticias aplicables a la población general que se generan comparando los hábitos alimenticios de esa población con lo que se considera una alimentación saludable.

### 10.1 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Dichas recomendaciones son elaboradas por organismos oficiales, entidades científicas o asociaciones que, si bien no son exactamente iguales, si son, equiparables. A continuación, se describe en cursiva los aspectos fundamentales de estas recomendaciones:

- **Requerimientos de Energía**
  - a) «*Equilibre la ingesta y el ejercicio para mantener un peso corporal normal*» (IMC 20-25). Se recomienda que del total de calorías diarias se consuman alrededor de 55 a 60% en forma de carbohidratos, 30-35% en forma de lípidos y 10% en forma de proteínas.
  - b) «*Haga ejercicio regularmente*». El ejercicio permite controlar el peso y mantener la masa magra.

c) «*Evite comidas hipercalóricas y/o con poco valor nutricional*», como frituras, bebidas azucaradas, alcohol, etc.

- **Carbohidratos**

Cada gramo de carbohidrato aporta aproximadamente 4 kilocalorías. Estos deben constituir 50 a 60% del aporte energético total de la alimentación. En la guía audiovisual vamos a utilizar los siguientes carbohidratos:

- **Proteínas**

Cada gramo de proteínas aporta 4 kilocalorías. Deben constituir aproximadamente el 15% del aporte energético total (1-1,2 g/ kg de peso). Es importante la calidad de la proteína, esto depende de la composición de los aminoácidos esenciales que poseen para proporcionar un alto valor biológico. Debido a estos aspectos el aporte proteico se considerará con alimentos ricos en proteínas animales (carne, pescado, ave, huevos y leche), por su aporte de aminoácidos esenciales, junto a alimentos con proteínas vegetales (legumbres, pan, papas, arroz, cereales y frutos secos), guardando un equilibrio entre proteínas animales y vegetales de al menos 60/40%, siendo lo óptimo una relación 1/1 **Fuente especificada no válida..**

- **Grasas**

Cada gramo de lípidos, aporta 9 kilocalorías. Las grasas no deben superar el 30-35% del aporte energético total, siendo del 35%. Son las que más influyen en el sabor de los alimentos, motivo por el que resultan atractivos los alimentos ricos en estas, por ello se recomienda consumirlas de forma racional por su elevado aporte energético.

- **Fibra**

La fibra modifica tanto el volumen como la composición de los contenidos fecales, contribuyendo a la prevención de trastornos del ritmo intestinal (estreñimiento y diarrea), colon irritable, hemorroides, diverticulosis de colon, síndrome de intestino corto, así como para mejorar

los niveles de glucemia, colesterol y grasas. Las principales fuentes de fibra son las verduras, legumbres y frutas (fibra soluble) y los cereales (fibra insoluble). Se recomienda una ingesta diaria de 20-35 g de fibra, un 40% soluble y un 60% insoluble.

- **Líquidos**

Los requerimientos orgánicos de líquidos, son variables para cada persona, en función del grado de actividad física, condiciones ambientales, hábitos tóxicos y los problemas de salud que padezca. Sin embargo, existen necesidades basales o requerimientos medios de líquidos que, en condiciones normales, pueden cifrarse en torno a los 30 ml/kg de peso.

- **Sal**

Se debe controlar el consumo, limitado a 5-6 g al día, considerando todas las fuentes que aportan sal y no sólo la sal añadida como condimento.

- **Minerales**

- a) *Calcio*

Los requerimientos diarios en los mayores se cifran en 1.200 mg en el hombre y 1.300 mg en las mujeres. No se deben sobrepasar los 2.500 mg diarios por el riesgo de cálculos renales.

- b) *Fósforos*

Los requerimientos diarios en los mayores se cifran en 1.000-1.500 mg, es esencial para el desarrollo óseo.

- c) *Hierro*

Los requerimientos diarios se cifran en 8-10 mg. Los alimentos con alto contenido en hierro se centran en el hígado, carne, pescado, yema de huevo y determinados alimentos vegetales como lentejas, espinacas, col, lechuga, champiñón, y frutos secos.

- **Vitaminas**

Se dividen en liposolubles: vitaminas A, D, E, y K; e hidrosolubles: vitaminas del complejo B y vitamina C. Un adulto sano que consuma una

dieta variada y equilibrada no necesita suplementos de vitaminas y minerales.

En base a los datos obtenidos, para determinar un equilibrio nutricional en función de los requerimientos nutricionales energéticos (macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas) y no energéticos (micronutrientes, fibra, agua, etc.), se ha escogido varios alimentos que cumplen lo antes mencionado.

| <b>Carbohidratos</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Grasas</b>   | <b>Fibras, vitaminas y minerales</b> |
|----------------------|------------------|-----------------|--------------------------------------|
| Avena                | Almendras        | Quinoa          | Aguacate                             |
| Quinoa               | Lentejas         | Aceite de oliva | Avena                                |
| Cuscús               | Sardinas         |                 | Espárragos                           |
| Chía                 | Huevos           |                 | Almendras                            |
| Lentejas             | Yogurt griego    |                 | Verdura de hoja verde                |
| Frutas               | Salmón           |                 | Quinoa                               |
| Chocho               |                  |                 | Brócoli                              |
|                      |                  |                 | Remolacha                            |
|                      |                  |                 | Sardinas                             |
|                      |                  |                 | Calabaza                             |
|                      |                  |                 | Arándanos                            |
|                      |                  |                 | Frutas y verduras                    |

Tabla 2: *Ingredientes con altos valores nutricionales elegidos para la guía audiovisual*

Fuente: García, D. (2022); Tacuri, C. (2022) Autores personales.

**Espárragos:** Los espárragos son vegetales con bajo contenido calórico, ricos en fibra, minerales y vitamina E. Pueden ayudar a la salud del corazón y aumentar la flora intestinal.

**Avena:** La avena es fuente de fibra, que puede ayudar en el proceso digestivo. Así mismo, es fuente de proteína, vitaminas y minerales, como complejo B, E y Zinc, los dos últimos considerados nutrimentos con función antioxidante. La ingesta diaria de avena puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

**Aguacate:** El aguacate es una rica fuente de grasas mono insaturadas, un tipo de grasas alimentarias benéficas para la salud. Los aguacates son también ricos en vitaminas B,

K y E y son fuente de fibra. Su consumo regular puede ayudar en la disminución de los niveles de colesterol en sangre.

**Almendras:** Las almendras son otro ejemplo de alimentos saludables que podemos integrar a nuestra alimentación diaria. Son fuente de proteína, fibra dietética, magnesio y fósforo. La proteína es el componente funcional y estructural principal de cada célula en el cuerpo, por lo que su consumo habitual puede ser benéfico para el organismo.

**Verduras de hoja verde:** Las verduras verdes, como las espinacas o la arrúgala, son una importante fuente de nutrimentos. Aportan minerales como zinc, fósforo, potasio, hierro y manganeso. También son fuente de fibra y vitaminas.

**Chocho:** Actúa como un controlador del calcio, para mantener el sistema óseo, actividad del músculo cardíaco y producir energía. Entre los micro elementos, en el chocho sobresale el hierro (78,45ppm), mineral básico para producir hemoglobina, transportar oxígeno e incrementar la resistencia a las enfermedades.

**Quinoa:** Posee vitaminas, Bajo índice, glicémico, No contiene gluten, Regula el colesterol,

Contiene un alto contenido de grasas insaturadas, Posee un alto índice de proteínas y minerales, Alto contenido en Calcio, Posee aminoácidos esenciales.

**Cuscús:** Este alimento también contiene vitaminas B y vitamina E, y es considerado un antioxidante natural. El cuscús estimula también la regeneración de vitamina C y vitamina E, que tienen un papel muy importante en los mecanismos de defensa del cuerpo, es decir, inciden en el beneficiar nuestro sistema inmune.

**Chía:** Estas pequeñas semillas se han vuelto realmente famosas a lo largo y ancho del mundo en los últimos años. Conocidas por ser fuente vegetal de Omega 3 y fibra, se les atribuyen los efectos de aumentar la energía, estabilizar el azúcar en sangre (puede ser una buena opción a consultar con el pediatra en casos de diabetes infantil) y ayudar a la digestión.

**Brócoli:** Aporta un sinnúmero de vitaminas y minerales, pero destaca por su efecto antioxidante y desintoxicante.

**Remolacha:** Fuente natural de folato y dueña de antioxidantes naturales, la remolacha es un protector natural para combatir el cáncer.

**Lentejas:** Lograr que los peques coman legumbres puede ser una tarea difícil, pero ¡merece la pena intentarlo! Las lentejas aportan proteínas de alta calidad, además de hidratos de carbono, antioxidantes, vitaminas y fibra.

**Aceite de oliva:** No es de extrañar que los pediatras suelen recomendar aliñar los potitos infantiles con aceite de oliva virgen extra. Sus componentes ayudan al intestino a asimilar el calcio.

**Sardinias:** El omega 3 es el componente que destaca en las sardinias, aunque también debes saber que contienen calcio, magnesio, hierro, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas B.

**Calabaza:** Rica en beta-caroteno, ayuda a proteger el estado de la piel y los tejidos, además de abogar por el buen funcionamiento del sistema de defensas.

**Arándanos:** Estas pequeñas frutas contienen carotenoides, vitamina C y fibra. Su efecto antioxidante y antiinflamatorio los hace ¡ideales para incluir en la dieta habitual! Son antisépticos, por ende, muy recomendados en casos de infecciones urinarias.

**Huevos:** Los huevos son uno de los alimentos más nutritivos del planeta, y una extraordinaria fuente de proteína. Un solo huevo aporta seis gramos de proteína y 14 nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas A, B, D y E, además de ser fuente de calcio, selenio y yodo.

**Yogur griego:** Es un alimento funcional porque es muy versátil. Tiene más proteínas en comparación con el yogur normal, ya que una porción de 150 gramos es casi equivalente a una porción de 60 gramos de carne. Una taza de yogur griego contiene

17 gramos de proteína y aproximadamente el 20% de la ingesta diaria recomendada de calcio, que es importante para los adultos mayores que buscan fortalecer los huesos para prevenir la osteopenia y la osteoporosis.

**Salmón:** Los pescados grasos como el salmón tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3, que ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. El salmón también es una gran fuente de proteína, un macronutriente que es esencial para mantener la masa y la fuerza muscular.

**Frutas y verduras:** Quienes ingieren frutas y verduras en su dieta diaria tienen el beneficio de reducir el riesgo de presentar cardiopatías y determinados tipos de cáncer. La ingesta de frutas y verduras puede, además, prevenir el aumento de peso y reducir las posibilidades de que se presente obesidad, entendida como un factor de riesgo independiente de las ENT.

Por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra), las frutas y verduras representan los siguientes beneficios para el organismo:

1. Reducen los niveles de colesterol y son fuente de agua.
2. Mejoran el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento. Pueden disminuir los niveles de glicemia (azúcar en la sangre).
3. Contribuyen a la eliminación de toxinas
4. Aumentan de la sensación de saciedad, evitando el consumo desmesurado de alimentos que producen sobrepeso y obesidad.

## **10.2 PROPUESTAS GASTRONÓMICAS**

A continuación, se describirá cada receta elegida en base a los porcentajes nutricionales que poseen, recomendaciones y técnicas gastronómicas que se van a emplear.

## DESAYUNOS

### Desayuno 1.

| OMELETTE DE ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO  |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
|--|---|-----------|------------|-----------|-----|--------|-----|---------------|-----|-------|----|
| Ingredientes   | Valores nutricionales   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tomate</li> <li>• ½ Cebolla blanca</li> <li>• ½ Dientes de ajo</li> <li>• Cilantro ramas</li> <li>• Sal al gusto</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Huevos</li> <li>• Cebollín 2 cucharadas</li> <li>• Aceite de girasol</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Pimienta negra molida al gusto</li> </ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of the omelette. The chart is divided into four segments: Proteínas (blue, 39%), Grasas (orange, 29%), Carbohidratos (grey, 29%), and Fibra (yellow, 3%). A legend at the top identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>39%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>3%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 39% | Grasas | 29% | Carbohidratos | 29% | Fibra | 3% |
| Nutriente  | Porcentaje  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Proteínas  | 39%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Grasas   | 29%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Carbohidratos  | 29%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Fibra  | 3%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>  |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Blanquear:</b> Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente.  |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.  |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Recomendaciones</b>   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Consumir caliente y no sobre cocinar los huevos.   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |

## Desayuno 2.

| CREPES DE AVENA   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
|---|---|-----------|------------|-----------|-----|--------|-----|---------------|-----|-------|----|
| Ingredientes  | Valores nutricionales   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de avena</li> <li>• 400 ml de leche</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 cucharadita de mantequilla</li> <li>• 1 cucharada de manjar</li> <li>• 5 cucharadas de leche</li> </ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional breakdown of the crepes. The chart is divided into four segments: Carbohidratos (62%, grey), Proteínas (19%, blue), Grasas (13%, orange), and Fibra (6%, yellow). A legend at the top identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>62%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 19% | Grasas | 13% | Carbohidratos | 62% | Fibra | 6% |
| Nutriente   | Porcentaje  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Proteínas   | 19%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Grasas  | 13%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Carbohidratos   | 62%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Fibra   | 6%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor.<br>Hacer entrar en ebullición un líquido.   |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Recomendaciones</b>  |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Consumir caliente.  |   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |

### Desayuno 3.

| <b>OATMEAL CON PLÁTANO Y ALMENDRAS</b>   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
|--|--|-----------|------------|-----------|-----|--------|-----|---------------|-----|-------|----|
| <b>Ingredientes</b>  | <b>Valores nutricionales</b>   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche</li> <li>• 3 – 4 cucharadas de copos de avena</li> <li>• 1 cucharadita de canela o esencia de vainilla</li> <li>• 1 plátano</li> <li>• Arándanos deshidratados</li> <li>• Almendras naturales</li> <li>• 1 cucharada de miel</li> </ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of the oatmeal. The chart is divided into four segments: Carbohidratos (56%, grey), Grasas (20%, orange), Proteínas (15%, blue), and Fibra (9%, yellow). A legend at the top identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>56%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 15% | Grasas | 20% | Carbohidratos | 56% | Fibra | 9% |
| Nutriente  | Porcentaje   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Proteínas  | 15%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Grasas   | 20%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Carbohidratos  | 56%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Fibra  | 9%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>  |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <p><b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</p>   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <p><b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</p>  |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Recomendaciones</b>   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Consumir caliente o frío y conservar en refrigeración.   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |

#### Desayuno 4.

| DESAYUNO CON CHÍA  |  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
|--|--|-----------|------------|-----------|-----|--------|----|---------------|-----|-------|----|
| Ingredientes   | Valores nutricionales  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Semillas de chía, 1 cucharada sopera colmada</li><li>• Leche, 100 ml</li><li>• Azúcar, opcional</li><li>• Fruta al gusto</li></ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of the breakfast. The chart is divided into four segments: Carbohidratos (75%, grey), Proteínas (11%, blue), Fibra (7%, yellow), and Grasas (7%, orange). A legend above the chart identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"><thead><tr><th>Nutriente</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>Proteínas</td><td>11%</td></tr><tr><td>Grasas</td><td>7%</td></tr><tr><td>Carbohidratos</td><td>75%</td></tr><tr><td>Fibra</td><td>7%</td></tr></tbody></table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 11% | Grasas | 7% | Carbohidratos | 75% | Fibra | 7% |
| Nutriente  | Porcentaje   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Proteínas  | 11%  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Grasas   | 7%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Carbohidratos  | 75%  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Fibra  | 7%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>  |  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.  |  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Recomendaciones</b>   |  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Consumir caliente o frío.  |  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |

**Desayuno 5.**

| <b>JUGO DE REMOLACHA, NARANJA Y ZANAHORIA</b>   |  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
|---|--|-----------|------------|-----------|----|--------|----|---------------|-----|-------|-----|
| <b>Ingredientes</b>   | <b>Valores nutricionales</b>   |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8-10 naranjas, recién exprimidas</li> <li>• 2 zanahorias medianas, picadas</li> <li>• 1 remolacha grande, picada</li> <li>• 2 cucharaditas de miel (opcional)</li> </ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of the juice. The chart is divided into four segments: Carbohidratos (78%, grey), Fibra (15%, yellow), Proteínas (7%, blue), and Grasas (0%, orange). A legend at the top identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>78%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 7% | Grasas | 0% | Carbohidratos | 78% | Fibra | 15% |
| Nutriente   | Porcentaje   |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| Proteínas   | 7%   |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| Grasas  | 0%   |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| Carbohidratos   | 78%  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| Fibra   | 15%  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>   |  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.   |  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| <b>Recomendaciones</b>  |  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |
| Consumir caliente o frío.   |  |           |            |           |    |        |    |               |     |       |     |

**Desayuno 6.**

| <b>LICUADO DE ARÁNDANOS Y PLÁTANO</b>  |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
|--|---|-----------|------------|-----------|-----|--------|----|---------------|-----|-------|-----|
| <b>Ingredientes</b>  | <b>Valores nutricionales</b>  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tazas de yogur natural</li> <li>• 2 plátanos</li> <li>• 1/2 taza de arándanos frescos</li> <li>• Hielo al gusto</li> </ul>  | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of the smoothie. The chart is divided into four segments: Carbohidratos (54%, grey), Proteínas (24%, blue), Fibra (15%, yellow), and Grasas (7%, orange). A legend at the top identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>54%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 24% | Grasas | 7% | Carbohidratos | 54% | Fibra | 15% |
| Nutriente  | Porcentaje  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| Proteínas  | 24%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| Grasas   | 7%  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| Carbohidratos  | 54%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| Fibra  | 15%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>  |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| <p><b>Batir:</b> Mezclar enérgicamente con varillas o batidoras una materia hasta adquirir cierta consistencia o densidad deseada o grado de amalgamiento deseado.</p> |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| <b>Recomendaciones</b>   |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |
| Tomar al ambiente o frío.  |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |     |

## ALMUERZOS

### Almuerzo 1.

| AGUACATE CON RELLENO DE CAMARÓN   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
|---|--|-----------|------------|-----------|-----|--------|-----|---------------|-----|-------|----|
| Ingredientes  | Valores nutricionales  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4-5 aguacates maduros pero firmes</li> <li>▪ 1 libra de camarones cocinados sin vena y sin cascara</li> <li>▪ ½ cebolla colorada picada finamente,</li> <li>▪ 2 rábanos picaditos</li> <li>▪ ½ pimiento rojo picado finamente</li> <li>▪ 2 tallos de apio picaditos</li> <li>▪ 2 huevos duros picados</li> <li>▪ cucharadas mayonesa de cilantro</li> <li>▪ El jugo de 1 limón</li> <li>▪ Sal y pimienta al gusto</li> </ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of the dish. The chart is divided into four segments: Proteínas (Proteins) at 40%, Grasas (Fats) at 43%, Carbohidratos (Carbohydrates) at 13%, and Fibra (Fiber) at 4%. A legend above the chart identifies the colors: blue for Proteínas, orange for Grasas, grey for Carbohidratos, and yellow for Fibra.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 40% | Grasas | 43% | Carbohidratos | 13% | Fibra | 4% |
| Nutriente   | Porcentaje   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Proteínas   | 40%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Grasas  | 43%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Carbohidratos   | 13%  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Fibra   | 4%   |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.  |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| <b>Recomendaciones</b>  |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |
| Consumir caliente y al instante para que el aguacate no sé oxide.   |  |           |            |           |     |        |     |               |     |       |    |

## Almuerzo 2.

| <b>CEVICHOCHO</b>   |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
|---|---|-----------|------------|-----------|-----|--------|----|---------------|-----|-------|----|
| <b>Ingredientes</b>   | <b>Valores nutricionales</b>  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 tazas de chochos</li> <li>▪ El jugo de 5 limones</li> <li>▪ El jugo de 1 naranja</li> <li>▪ 1/2cebolla paiteña</li> <li>▪ 2 tomates</li> <li>▪ 1/2 manojo de cilantro</li> <li>▪ ¼-½ taza salsa de tomate o jugo de tomate</li> <li>▪ 1 cucharadas de aceite de oliva</li> <li>Sal al gusto</li> </ul> | <p>A pie chart illustrating the nutritional composition of cevichecho. The chart is divided into four segments: Carbohidratos (63%, grey), Proteínas (25%, blue), Grasas (7%, orange), and Fibra (5%, yellow). A legend at the top identifies the colors: Proteínas (blue), Grasas (orange), Carbohidratos (grey), and Fibra (yellow).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutriente</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos</td> <td>63%</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table> | Nutriente | Porcentaje | Proteínas | 25% | Grasas | 7% | Carbohidratos | 63% | Fibra | 5% |
| Nutriente   | Porcentaje  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Proteínas   | 25%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Grasas  | 7%  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Carbohidratos   | 63%   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Fibra   | 5%  |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Técnicas gastronómicas</b>   |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.   |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.  |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Macerar:</b> Dejar durante un tiempo un alimento en una especie de salsa o adobo, antes de cocinarlo, para ablandarlo y condimentarlo.   |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| <b>Recomendaciones</b>  |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |
| Consumir frío.  |   |           |            |           |     |        |    |               |     |       |    |

## 10.3 FICHAS TÉCNICAS

### 10.3.1 Desayunos

#### OMELETTE DE ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | OMELETTE DE ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Espárragos  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 tomate</li><li>▪ ½ Cebolla blanca</li><li>▪ ½ Dientes de ajo</li><li>▪ Cilantro ramas</li><li>▪ Sal al gusto</li><li>▪ Espárragos</li><li>▪ Huevos</li><li>▪ Cebollín 2 cucharadas, picado finamente</li><li>▪ Aceite de girasol cucharadas</li><li>▪ Queso panela 4 bastones de 1 cm de grosor</li><li>▪ Pimienta negra molida al gusto</li></ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, el día de hoy vamos a preparar un delicioso y nutritivo desayuno que será perfecto para todos nuestros días, un omelette de espárragos y queso fresco.</li><li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>1 tomate<br/>½ Cebolla blanca<br/>½ Dientes de ajo<br/>Cilantro ramas<br/>Sal al gusto<br/>Espárragos<br/>Huevos<br/>Cebollín 2 cucharadas, picado finamente<br/>Aceite de girasol cucharadas<br/>Queso panela 4 bastones de 1 cm de grosor<br/>Pimienta negra molida al gusto</li><li>▪ <b>Mise en place:</b> Cortamos las puntas de los espárragos y los pelamos. Batimos los huevos.</li></ul> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Los espárragos son vegetales con bajo contenido calórico, ricos en fibra, minerales y vitamina E. Pueden ayudar a la salud del corazón y aumentar la flora intestinal</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Para el Omelette: Hierva los espárragos en suficiente agua con 1 pizca de sal por 3 minutos. Retírelos del fuego, cuélelos y refrésquelos en agua fría. Resérvelos.<br/>Bata en un tazón los huevos, añada el cebollín picado, salpimiento y mezcle bien. Ponga sobre fuego medio un sartén de teflón con 1 cucharada de aceite y agregue la mitad de la mezcla de huevo. Coloque encima 3 espárragos y 2 bastones de queso panela; deje cocer la tortilla de huevo por 3 minutos. Doble las orillas hacia el centro, voltee la tortilla y continúe la cocción por 2 minutos más. Retire el omelette del fuego y resérvelo. Repita este paso con el resto de los ingredientes para formar otro omelette.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> el espárrago siempre es cocido antes de su consumo. Tiene múltiples formas de empleo, al natural, con salsa fría o caliente, en ensalada, en tarta, gratinado, en puré, en velouté, como relleno de tortilla, con huevos revueltos, etc.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato plano</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p> | <p>Dar a conocerlos que son vegetales con bajo contenido calórico, ricos en fibra, minerales y vitamina E. Pueden ayudar a la salud del corazón y aumentar la flora intestinal.</p>  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Blanquear:</b> Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente.</li> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul> |
| <p><b>Especificaciones:</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <p><b>Línea de tiempo:</b></p>     |  |



Ilustración 14: Línea de tiempo de Omelette de espárragos y queso fresco

## CREPES DE AVENA

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | CREPES DE AVENA  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Avena  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 taza de avena</li> <li>▪ 400 ml de leche</li> <li>▪ 1 huevo</li> <li>▪ 1 cucharadita de mantequilla</li> <li>▪ 1 taza de cajeta</li> <li>▪ 5 cucharadas de leche</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a disfrutar de la preparación de unos deliciosos crepes de avena, perfectos para acompañarlos con miel o tu mermelada favorita.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>1 taza de avena<br/>400 ml de leche<br/>1 huevo<br/>1 cucharadita de mantequilla<br/>1 taza de cajeta<br/>5 cucharadas de leche</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Triturar la avena en la licuadora.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> La avena es fuente de fibra, que puede ayudar en el proceso digestivo. Así mismo, es fuente de proteína, vitaminas y minerales, como complejo B, E y Zinc, los dos últimos considerados nutrimentos con función antioxidante. La ingesta diaria de avena puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Coloca en el vaso de la licuadora la avena, la leche y el huevo. Muele hasta que notes que no quedan grumos en la preparación.<br/>En una sartén antiadherente agrega la mantequilla y coloca un cucharón de la mezcla; con un movimiento circular rápido esparce cubriendo todo el fondo de la sartén. Cuando se comience a dorar la orilla, dale la vuelta,</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <p>déjala 15 segundos más y retírala de la sartén.</p> <p>Repite hasta terminar la masa. Dobla las crepas en triángulo y cúbreelas con un poco de cajeta rebajada con cinco cucharadas de leche. Ofrece.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> Una buena forma de comenzar a tomar <b>avena</b> es incorporarla como complemento a tus platos. No hace usarla en platos complicados ni hacer mil experimentos en la cocina. Basta con añadir un poco de <b>avena</b> a un tazón de leche o al yogur que tomarás de postre.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato plano</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | <p>Explicar que esta es fuente de fibra, que puede ayudar en el proceso digestivo. Así mismo, es fuente de proteína, vitaminas y minerales, como complejo B, E y Zinc, los dos últimos considerados nutrimentos con función antioxidante. La ingesta diaria de avena puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre.</p>  |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometidos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



*Ilustración 15: Línea de tiempo de Crepes de avena*

## OATMEAL CON PLÁTANO Y ALMENDRAS

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | OATMEAL CON PLÁTANO Y ALMENDRAS   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Almendras   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 vaso de leche</li> <li>▪ 3 – 4 cucharadas de copos de avena</li> <li>▪ 1 cucharadita de canela o esencia de vainilla</li> <li>▪ 1 plátano</li> <li>▪ Arándanos deshidratados</li> <li>▪ Almendras naturales</li> <li>▪ 1 cucharada de miel</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a preparar un desayuno, que aparte de ser delicioso, también es super nutritivo y nos ayudará con nuestra dieta diaria.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>1 vaso de leche<br/>3 – 4 cucharadas de copos de avena<br/>1 cucharadita de canela o esencia de vainilla<br/>1 plátano<br/>Arándanos deshidratados<br/>Almendras naturales<br/>1 cucharada de miel</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> preparamos las frutas a nuestro gusto.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Las almendras son otro ejemplo de alimentos saludables que podemos integrar a nuestra alimentación diaria. Son fuente de proteína, fibra dietética, magnesio y fósforo. La proteína es el componente funcional y estructural principal de cada célula en el cuerpo, por lo que su consumo habitual puede ser benéfico para el organismo.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Cogemos una cacerola pequeña le echamos el vaso de leche, y seguidamente dejamos que se caliente.<br/>En cuanto la leche llegue a su punto de ebullición, le agregamos los copos de avena, y removemos. Vamos a observar</li> </ul> |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <p>cómo se va formando una especie de pasta.</p> <p>Seguimos removiendo, y le añadimos una cucharadita de canela. Si a alguien no le gusta esta especie se puede sustituir por una cucharadita de esencia de vainilla.</p> <p>Removemos y retiramos la cacerola del fuego. Ya tenemos la base lista.</p> <p>Sólo falta emplatarlo con la fruta, y los frutos secos (almendras) que más nos gusten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usos:</b> Entre sus bondades destaca que ayudan a fortalecer los huesos, el cabello, la piel y son buenas para el corazón, por ello la Federación española del corazón recomienda su consumo. Son ricas en fibras, proteínas, vitaminas B y E, grasas saludables, hierro, calcio, fósforo.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente o frío. Conservar en refrigeración.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p>  | <p>Presentarlo como un alimento con gran fuente de proteína, fibra dietética, magnesio y fósforo. La proteína es el componente funcional y estructural principal de cada célula en el cuerpo, por lo que su consumo habitual puede ser benéfico para el organismo.</p>  |
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometidos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>   |
| <p><b>Especificaciones:</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> </ul>   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |



Ilustración 16: Línea de tiempo de Oatmeal con plátano y almendras

## DESAYUNO CON CHIA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | DESAYUNO CON CHIA   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Chía  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Semillas de chía, 1 cucharada sopera colmada</li> <li>▪ Leche, 100 ml</li> <li>▪ Azúcar, opcional</li> <li>▪ Fruta al gusto</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a disfrutar de la preparación de unos deliciosos crepes de avena, perfectos para acompañarlos con miel o tu mermelada favorita.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>Semillas de chía, 1 cucharada sopera colmada<br/>Leche, 100 ml<br/>Azúcar, opcional<br/>Fruta al gusto</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Hidratar la chía.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Estas pequeñas semillas se han vuelto realmente famosas a lo largo y ancho del mundo en los últimos años. Conocidas por ser fuente vegetal de Omega 3 y fibra, se les atribuyen los efectos de aumentar la energía, estabilizar el azúcar en sangre (puede ser una buena opción a consultar con el pediatra en casos de diabetes infantil) y ayudar a la digestión.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Antes de acostarnos ponemos las semillas de chía en un vaso, echamos la leche por encima y removemos para mezclar. Si usamos algo para endulzar, también lo ponemos ahora.<br/>Tapamos el vaso con papel film y dejamos reposar en la nevera.<br/>Por la mañana lo sacamos de la nevera, cortamos un poco de fruta, la ponemos por encima y ya está</li> <li>▪ <b>Usos:</b> Se considera coadyuvante en tratamientos para perder peso. La toma de semillas de chía, dejadas en reposo en agua,</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <p>te aportan una clara sensación de saciedad al ingerirlas, que te invitará a dejar de comer. Por su valor proteico, comparable al de algunas legumbres, se ha destinado a dar apoyo en dietas vegetarianas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo o en un vaso.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente o frío.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Dar a conocer que esta semilla es fuente vegetal de Omega 3 y fibra, se les atribuyen los efectos de aumentar la energía, estabilizar el azúcar en sangre y ayudar a la digestión.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



Ilustración 17: Línea de tiempo de Desayuno con chía

## JUGO DE REMOLACHA, NARANJA Y ZANAHORIA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | JUGO DE REMOLACHA, NARANJA Y ZANAHORIA  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Remolacha   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cups tazas de jugo de naranja, 8-10 naranjas,</li> <li>▪ recién exprimido</li> <li>▪ 2 zanahorias medianas, picadas</li> <li>▪ 1 remolacha grande, picada</li> <li>▪ 2 cucharaditas de miel (opcional)</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a conocer la preparación de un delicioso y nutritivo jugo de remolacha con naranja y zanahoria.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>6 cups tazas de jugo de naranja,<br/>8-10 naranjas, recién exprimido<br/>2 zanahorias medianas, picadas<br/>1 remolacha grande, picada<br/>2 cucharaditas de miel (opcional)</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Exprimir naranja y cortar las verduras.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Fuente natural de folato y dueña de antioxidantes naturales, la remolacha es un protector natural para combatir el cáncer.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuar en alta velocidad hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados. Verter en una jarra usando un colador. Refrigerar hasta que esté bien frío. Servir Frio.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> Se puede comer en ensaladas o cocida, y combinada en infinitas recetas para dar color y un toque dulce a las comidas. Se puede preparar una fresca ensalada con lechugas, canónigos y remolacha, que se agrega cruda y rallada, y se puede aliñar con un poco de aceite y limón.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en un vaso de vidrio.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> </ul> |



## LICUADO DE ARÁNDANOS Y PLÁTANO

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | LICUADO DE ARÁNDANOS Y PLÁTANO  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Arándanos   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 tazas de yogur natural</li> <li>▪ 2 plátanos</li> <li>▪ 1/2 taza de arándanos frescos</li> <li>▪ Hielo al gusto</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están hoy vamos a preparar un rico licuado de arándanos y plátano.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>2 tazas de yogur natural<br/>2 plátanos<br/>1/2 taza de arándanos frescos<br/>Hielo al gusto</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Pela los plátanos y córtalos en rebanadas, arándanos previamente lavados.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Son antisépticos y, por ende, muy recomendados en casos de infecciones urinarias. Además de ser antiinflamatorios.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b> Verter todos los ingredientes en la licuadora y batir hasta conseguir un licuado homogéneo, servir acompañado de hielo.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> ideal para un desayuno por las mañanas</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> servir en vaso de cristal.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> tomar bien frío.</li> </ul> <p><b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</p> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>    | Llegar a un gran número de personas eh invitar a que se consuma habitualmente esta fruta ya que esta es muy completa al momento de aportarnos nutrientes ya que contienen carotenoides, vitamina C y fibra. Su efecto antioxidante y antiinflamatorio los hace ¡ideales para  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | incluir en la dieta habitual! Son antisépticos y por ende, muy recomendados en casos de infecciones urinarias.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Batir:</b> Mezclar enérgicamente con varillas o batidoras una materia hasta adquirir cierta consistencia o densidad deseada o grado de amalgamiento deseado.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | ▪  |



Ilustración 19: Línea de tiempo de Licuado de arándanos y plátano

### 10.3.2 Almuerzos

#### AGUACATE CON RELLENO DE CAMARÓN

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | AGUACATE CON RELLENO DE CAMARÓN   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Aguacate  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4-5 aguacates maduros pero firmes</li> <li>▪ 1 libra de camarones cocinados sin vena y sin cascara</li> <li>▪ ½ cebolla colorada picada finamente,</li> <li>▪ 2 rábanos picaditos</li> <li>▪ ½ pimienta roja picado finamente</li> <li>▪ 2 tallos de apio picaditos</li> <li>▪ 2 huevos duros picados</li> <li>▪ cucharadas mayonesa de cilantro</li> <li>▪ El jugo de 1 limón</li> <li>▪ Sal y pimienta al gusto</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a preparar unos irresistibles aguacates con relleno de camarón, perfecto para sorprender a tus visitas.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>4-5 aguacates maduros pero firmes<br/>1 libra de camarones cocinados sin vena y sin cascara<br/>½ cebolla colorada picada finamente,<br/>2 rábanos picaditos<br/>½ pimienta roja picado finamente<br/>2 tallos de apio picaditos<br/>2 huevos duros picados<br/>2 cucharadas mayonesa de cilantro<br/>El jugo de 1 limón<br/>Sal y pimienta al gusto</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b><br/>Pelar y cortar los aguacates.<br/>Cocinar los camarones.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> El aguacate es una rica fuente de grasas mono insaturadas, un tipo de grasas alimentarias benéficas para la salud. Los</li> </ul> |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p>aguacates son también ricos en vitaminas B, K y E y son fuente de fibra. Su consumo regular puede ayudar en la disminución de los niveles de colesterol en sangre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Corte los camarones en por la mitad, si desea guarde algunos enteros para usar como guarnición.<br/>Mezcle la cebolla picadita, los rábanos picados, el pimiento rojo picado, el apio picado, los huevos picados, los camarones, la mitad del jugo de limón, mayonesa, sal y pimienta.<br/>Corte los aguacates por la mitad, quite las pepas y pele los aguacates. Rocíelos con el jugo de limón para evitar que se oscurezcan.<br/>Llene los aguacates con el relleno de camarones y sirva inmediatamente.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> Es muy consumido en América Central e insustituible en la cocina mexicana. También se elaboran zumos, batidos, salsas, mahonesa e incluso sopas: "Sopa de <b>aguacate</b> con jamón", "Sopa de <b>aguacate</b> con boniato" o "Gazpacho de <b>aguacate</b>".</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato plano</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente y al instante para que el aguacate no sé oxide.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p>  | <p>Darlo a conocer porque es una rica fuente de grasas mono insaturadas, un tipo de grasas alimentarias benéficas para la salud. Los aguacates son también ricos en vitaminas B, K y E y son fuente de fibra. Su consumo regular puede ayudar en la disminución de los niveles de colesterol en sangre.</p>  |
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> </ul>  |

|                          |  |
|--------------------------|--|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>   |
| <b>Especificaciones:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



Ilustración 20: Línea de tiempo de Aguacate con relleno de camarones

## CEVICHOCOCHO

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | CEVICHOCOCHO  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Chocho  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 tazas de chochos ~ 20 oz</li> <li>▪ El jugo de 5 limones</li> <li>▪ El jugo de 1 naranja</li> <li>▪ 1/2cebolla paiteña o colorada en rodajas finas</li> <li>▪ 2 tomates cortados en rodajas finas</li> <li>▪ 1/2 manojo de cilantro finamente picado</li> <li>▪ ¼-½ taza salsa de tomate o jugo de tomate licuado y cernido ajuste de acuerdo a su preferencia</li> <li>▪ 1 cucharadas de aceite de oliva</li> <li>▪ Sal al gusto</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a preparar un delicioso y tradicional cevichocho.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>2 tazas de chochos ~ 20 oz<br/>El jugo de 5 limones<br/>El jugo de 1 naranja<br/>1/2cebolla paiteña o colorada en rodajas finas<br/>2 tomates cortados en rodajas finas<br/>1/2 manojo de cilantro finamente picado<br/>¼-½ taza salsa de tomate o jugo de tomate licuado y cernido ajuste de acuerdo a su preferencia<br/>1 cucharadas de aceite de oliva<br/>Sal al gusto</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Cortar los ingredientes.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Actúa como un controlador del calcio, para mantener el sistema óseo, actividad del músculo cardíaco y producir energía. Entre los micro elementos, en el chocho sobresale el hierro (78,45ppm), mineral básico para producir hemoglobina, transportar oxígeno e incrementar la resistencia a las enfermedades.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Ponga las rodajas de cebolla colorada en un</li> </ul> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>recipiente, espolvoree con sal (aproximadamente 1 cucharada) y cubra con agua tibia. Deje remojar durante unos 10 minutos, luego cierna el agua y enjuague las cebollas con agua fría. Esto ayuda a quitar la amargura de las cebollas.</p> <p>Mezcle la cebolla lavada, las rebanadas de tomate, los chochos, la salsa de tomate, el cilantro picado, el jugo de limón, el jugo de naranja, el aceite de oliva y la sal (los chochos son salados así que tenga cuidado de no poner demasiada sal).</p> <p>Deje macerar o marinar al ceviche de chochos durante un par de horas en la refrigeradora antes de servir.</p> <p>Sirva el ceviche bien frío con maíz tostado, chifles o chips de plátano verde, aguacate y ají.</p> <p><b>Usos:</b> Una buena forma de comenzar a tomar <b>avena</b> es incorporarla como complemento a tus platos. No hace usarla en platos complicados ni hacer mil experimentos en la cocina. Basta con añadir un poco de <b>avena</b> a un tazón de leche o al yogur que tomarás de postre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir frío.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p> | <p>Demostrar que este Actúa como un controlador del calcio, para mantener el sistema óseo, actividad del músculo cardíaco y producir energía. Entre los micro elementos, en el chocho sobresale el hierro (78,45ppm), mineral básico para producir hemoglobina, transportar oxígeno e incrementar la resistencia a las enfermedades.</p>   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> <li>▪ <b>Macerar:</b> Dejar durante un tiempo un alimento en una especie de salsa o adobo, antes de cocinarlo, para ablandarlo y condimentarlo.</li> </ul> |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | ▪  |



Ilustración 21: Línea de tiempo de Cevichocho

## CUSCÚS CON VERDURAS

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | CUSCÚS CON VERDURAS  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Cuscús   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 gramos de cuscús</li> <li>▪ 200 ml de caldo de pollo o caldo de verduras</li> <li>▪ Medio calabacín</li> <li>▪ Medio pimiento rojo</li> <li>▪ Medio pimiento verde</li> <li>▪ 1 cebolleta</li> <li>▪ 1 zanahoria</li> <li>▪ 1 nuez de mantequilla</li> <li>▪ Sal</li> <li>▪ Pimienta</li> <li>▪ 1 cucharadita de curry en polvo</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a disfrutar de la preparación de unos deliciosos crepes de avena, perfectos para acompañarlos con miel o tu mermelada favorita.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>200 gramos de cuscús<br/>200 ml de caldo de pollo o caldo de verduras<br/>Medio calabacín<br/>Medio pimiento rojo<br/>Medio pimiento verde<br/>1 cebolleta<br/>1 zanahoria<br/>1 nuez de mantequilla<br/>Sal<br/>Pimienta<br/>1 cucharadita de curry en polvo</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Hidratar el cuscús.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Este alimento también contiene vitaminas B y vitamina E, y es considerado un antioxidante natural. El cuscús estimula también la regeneración de vitamina C y vitamina E, que tienen un papel muy importante en los mecanismos de defensa del cuerpo, es decir, inciden en el beneficiar nuestro sistema inmune.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Lo primero que haremos será calentar el</li> </ul> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>caldo de pollo. Si no podéis hacerlo casero, podéis usar media pastilla de caldo concentrado. Una vez caliente incorporamos el cuscús y dejamos que se rehidrate 3 minutos, siempre retirado del fuego.</p> <p>Cuando se haya rehidratado, le ponemos un poco de mantequilla para que se suelten los granos y le dé cremosidad. Si queremos podemos usar margarina para tener menos grasas.</p> <p>En una sartén sofreímos todas las verduras cortadas en pequeños dados. Lo dejamos a fuego medio durante unos 15 minutos. Salpimentamos.</p> <p>Incorporamos a las verduras sofritas el cuscús, una cucharada de curry y un toque de sésamo negro. Rehogamos unos 5 minutos para que se integren los sabores y listo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> lo común es encontrarlo como guarnición, frío o caliente e incluso con salsas. Existen diferentes tipos de combinaciones y cocinados: cocido, al vapor, tostado... Cada país y cada <b>gastronomía</b> tiene su propia interpretación con ingredientes variopintos como verduras, frutas o especias.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p> | <p>Darlo a conocer y consuman este alimento ya que contiene vitaminas B y vitamina E, y es considerado un antioxidante natural. El cuscús estimula también la regeneración de vitamina C y vitamina E, que tienen un papel muy importante en los mecanismos de defensa del cuerpo, es decir, inciden en el beneficiar nuestro sistema inmune.</p>  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>            |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | ▪  |

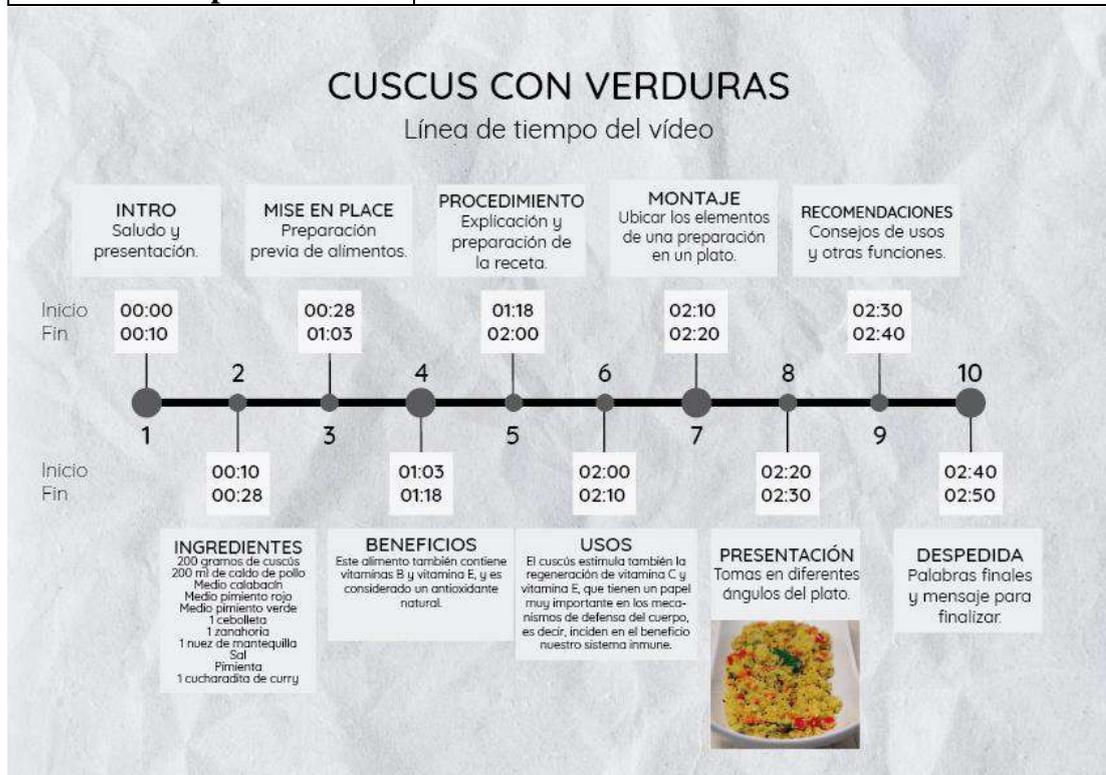


Ilustración 22: Línea de tiempo de Cuscús con verduras

## BRÓCOLI GRATINADO

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | BRÓCOLI GRATINADO  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Brócoli  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 brócoli</li> <li>▪ 2 pechugas de pollo</li> <li>▪ 1 cebolla</li> <li>▪ 1/4 l. leche</li> <li>▪ 1 brick de nata líquida o crema de leche para cocinar</li> <li>▪ 200 g queso rallado para fundir</li> <li>▪ Sal y pimienta</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a disfrutar de la preparación de unos deliciosos brócolis gratinados, perfectos para compartir en familia.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>1 brócoli<br/>2 pechugas de pollo<br/>1 cebolla<br/>1/4 l. leche<br/>1 brick de nata líquida o crema de leche para cocinar<br/>200 g queso rallado para fundir<br/>Sal y pimienta</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Cocinar las pechugas de pollo</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Aporta un sinfín de vitaminas y minerales, pero destaca por su efecto antioxidante y desintoxicante.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Cocemos el brócoli. Ponemos agua a calentar y cocemos el brócoli hasta que esté tierno. También lo podemos preparar al vapor o en el microondas. Reservamos. Preparamos la salsa de queso. Calentamos aceite de oliva en una sartén y pochamos la cebolla picada a fuego lento. Cortamos la pechuga de pollo en taquitos pequeños y lo añadimos a la sartén junto a la cebolla. Salpimentamos. Añadimos la nata, la leche y el queso y</li> </ul> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>echamos un poco de sal al gusto. Removemos bien hasta que se deshaga el queso. Echamos el brócoli y removemos bien hasta que se empape de la salsa. Gratinamos el brócoli al horno. Lo echamos todo sobre una fuente apta para horno, echamos algo más de queso por encima. Gratinamos en el horno a 180° unos 5 minutos hasta que la capa superior queda dorada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> Esta verdura se suele consumir hervida o cocinada al vapor, resulta mucho más sabrosa (para los que no son amantes de las verduras) si después se saltea en aceite de oliva con ajos, jamón, tocino, frutos secos... también gratinada con bechamel y queso es más aceptada por todos los paladares.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en bandeja honda para horno o plato plano.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Conseguir que se conozca que este Aporta un sinfín de vitaminas y minerales, pero destaca por su efecto antioxidante y desintoxicante.  |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> <li>▪ <b>Gratinar:</b> Tostar o dorar en el horno o el grill la superficie de ciertos platos hasta formarse una costra dorada y crujiente, generalmente después de espolvorearlos con queso o pan rallado.</li> </ul>   |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> </ul>   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |

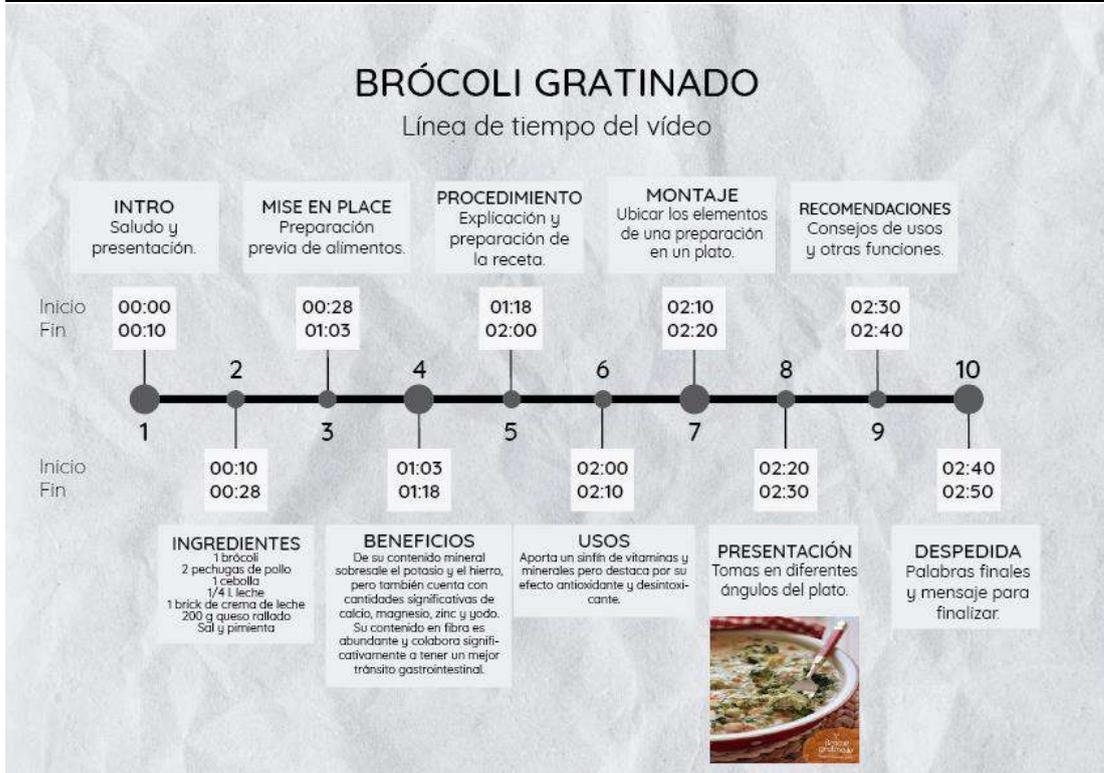


Ilustración 23: Línea de tiempo de Brócoli gratinado

## HAMBURGUESA DE LENTEJA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | HAMBURGUESAS DE LENTEJA   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Lenteja   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 500 gr de lentejas</li> <li>▪ Una pizca de sal</li> <li>▪ 1 cebolla</li> <li>▪ 1 ajo</li> <li>▪ 1 pimiento rojo</li> <li>▪ 1 pimiento verde</li> <li>▪ 1 zanahoria</li> <li>▪ Especias variadas (Pimienta negra, orégano)</li> <li>▪ Aceite de oliva</li> <li>▪ Pan rallado o harina de trigo</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a preparar una receta super fácil y deliciosa, hamburguesas de lenteja.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>500 gr de lentejas<br/>Una pizca de sal<br/>1 cebolla<br/>1 ajo<br/>1 pimiento rojo<br/>1 pimiento verde<br/>1 zanahoria<br/>Especias variadas (Pimienta negra, orégano)<br/>Aceite de oliva<br/>Pan rallado o harina de trigo</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Cocinar las lentejas. Picar los ingredientes.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Lograr que los peques coman legumbres puede ser una tarea difícil, pero ¡merece la pena intentarlo! Las lentejas aportan proteínas de alta calidad, además de hidratos de carbono, antioxidantes, vitaminas y fibra.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Con una batidora, trituramos las lentejas (recuerda que tienen que estar cocidas) hasta que quede una masa homogénea, y le añadimos una pizca de sal.<br/>Mientras ponemos a calentar una sartén con un chorro de aceite,</li> </ul> |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>picamos todas las hortalizas y las sofreímos.</p> <p>Cuando empiece a coger un aspecto dorado, añadimos las lentejas a la sartén, mezclamos y las dejamos calentar un minuto. Apagamos el fuego y las apartamos a un bol.</p> <p>Con las manos mojadas, cogemos un trozo de la masa y le damos forma de hamburguesa o croqueta.</p> <p>Opcionalmente las podemos pasar por un poco de pan rallado, si la textura de la masa no nos convence. A mí siempre me gusta pasarla por pan rallado o harina de trigo para darle un acabado más crujiente.</p> <p>Podemos dejarlas reposar una noche entera en la nevera o 20 minutos en el congelador, para que cojan un cuerpo más firme y no se nos deshagan tan fácilmente.</p> <p>Ponemos un poco de aceite a calentar en una sartén, y pasamos las hamburguesas hasta que cojan un aspecto dorado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> Utiliza las <b>lentejas</b> como relleno junto a otros vegetales, para tacos y wraps de pollo o carne. Si te gustan los sabores de la India, te aconsejamos preparar unas deliciosas <b>lentejas</b> al curry. Utiliza las <b>lentejas</b> para preparar platos dulces. No pienses que las <b>lentejas</b> sirven sólo para preparar platillos salados.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato plano.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p> | <p>Dar a conocer que estas aportan proteínas de alta calidad, además de hidratos de carbono, antioxidantes, vitaminas y fibra.</p>  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>            |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | ▪  |



Ilustración 24: Línea de tiempo de Hamburguesa con lentejas

## VINAGRETA DE MOSTAZA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | VINAGRETA DE MOSTAZA  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Aceite de oliva   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceite de oliva</li> <li>▪ Vinagre</li> <li>▪ Pimienta negra</li> <li>▪ Sal</li> <li>▪ Mostaza</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, el día de hoy vamos a realizar una vinagreta de mostaza, la cual podremos acompañar con nuestras ensaladas favoritas.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b> Los ingredientes que vamos a utilizar son:<br/>Aceite de Oliva<br/>Vinagre<br/>Pimienta negra<br/>Mostaza<br/>Sal</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Primero dividimos nuestro Aceite y Vinagre en partes iguales</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Eleva los niveles de colesterol HDL (bueno). Disminuye el colesterol LDL-c (colesterol malo). Beneficia el control de la hipertensión arterial.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b> Una forma sencilla de hacerla es, en un bote de cristal (con tapa), poner aceite, vinagre, sal, pimienta y un buen chorro de mostaza. Cuanta más mostaza pongas más espesa quedará la vinagreta. Mueve (como si fuera un cóctel) y viértela directamente en la ensalada.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> Perfecta para utilizar en ensaladas.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> En tarro de cristal</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> Tomas de diferentes ángulos de la vinagreta.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> Mantener en refrigeración para conservar mejor. Añadir miel de abeja para obtener una vinagreta con toques dulces.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> Esto ha sido todo por hoy, esperamos sea de su agrado y pongan en práctica estas recetas que benefician su salud.</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Conocer los beneficios que aporta el aceite de oliva a nuestro organismo mediante la preparación de una vinagreta de mostaza.  |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | ▪  |



Ilustración 25: Línea de tiempo de Vinagreta de mostaza

## CROQUETAS DE SARDINA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | CROQUETAS DE SARDINA  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Sardinas  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 cebolla roja</li> <li>▪ 2 dientes de ajo</li> <li>▪ 2.5 cucharadas de harina</li> <li>▪ 2 huevos</li> <li>▪ 1 taza de miga de pan</li> <li>▪ 1 taza de leche</li> <li>▪ 1 botella de aceite</li> <li>▪ Sal y pimienta al gusto</li> <li>▪ 1 lata de sardinas en tomate</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, el día de hoy vamos a realizar unas croquetas de sardina que serán perfectas si deseas una merienda nutritiva, fácil y deliciosa.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b> Los ingredientes que vamos a utilizar son:<br/>1 cebolla roja<br/>2 dientes de ajo<br/>2.5 cucharadas de harina<br/>2 huevos<br/>1 taza de miga de pan<br/>1 taza de leche<br/>1 botella de aceite<br/>Sal y pimienta al gusto<br/>1 lata de sardinas en tomate</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Picar la cebolla y el ajo finamente, Abrir la lata de sardinas reservar la salsa de tomate en un recipiente. Deshuesar las sardinas y desmenuzar con un tenedor,</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> El omega 3 es el componente que destaca en las sardinas, aunque también debes saber que contienen calcio, magnesio, hierro, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas B.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b> Poner cuatro cucharadas de aceite en un sartén y freír a fuego lento la cebolla y el ajo, Agregar las sardinas al sartén y mezclar todo bien. Añadir una pizca de sal y pimienta negra molida. Añadir la leche poco a poco sin dejar de revolver hasta obtener una masa cremosa.</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <p>Cuando la masa pueda despegarse fácil del sartén, ya está lista. Tener en cuenta que al enfriar se espesa, pero debe quedar muy líquida, ya que después no se podrán armar las croquetas. Dejar que la masa se enfríe un poco y tapar bien con papel plástico film.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formar las croquetas y pasar por el huevo batido y luego por la miga de pan. Repetir hasta terminar la masa. Calentar el aceite y freír las croquetas. Sacar cuando estén doradas y ponerlas sobre papel absorbente. Servir las croquetas acompañadas de salsa de tomate.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> perfecto y delicioso para los niños</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en una canasta o plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> enfocarlo de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumirlo caliente.</li> </ul> <p><b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</p> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Llegar a un gran número de personas y que se conozca los beneficios de lo que nos aporta este producto del mar ya que este es fuente de omega 3 también contienen calcio, magnesio, hierro, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas B.  |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Freír:</b> El alimento se somete a una inmersión rápida en un baño de grasa o aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180 °C.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



*Ilustración 26: Línea de tiempo de Croquetas de sardina*

## SKILLET DE HUEVO CON PAPA Y VEGETALES

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | SKILLET DE HUEVO CON PAPA Y VEGETALES  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Huevo  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 cdas. de aceite vegetal</li> <li>▪ 1 diente de ajo picado finamente</li> <li>▪ ½ cebolla picada finamente</li> <li>▪ 2 papas picadas en cubos medianos pre cocidas</li> <li>▪ 2 jitomates picados en cubos medianos</li> <li>▪ 1 taza de espinacas fileteadas</li> <li>▪ 1 cda. de perejil picado finamente</li> <li>▪ Sal y pimienta al gusto</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están hoy vamos a preparar un skillet de huevo con papa y vegetales.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>2 cdas. de aceite vegetal<br/>1 diente de ajo picado finamente<br/>½ cebolla picada finamente<br/>2 papas picadas en cubos medianos pre cocidas<br/>2 jitomates picados en cubos medianos<br/>1 taza de espinacas fileteadas<br/>1 cda. de perejil picado finamente<br/>Sal y pimienta al gusto</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> cortar todos los vegetales u verduras en cuadros pequeños.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> son una buena alternativa de proteínas a la vez que aportan aminoácidos esenciales.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Calienta una sartén amplia y apta para horno el aceite, agrega enseguida el ajo y cocina hasta que comience a dorar.<br/>Agrega la cebolla y cocina hasta que se torne transparente.<br/>Añade la papa y continúa cocinando hasta que tomen un ligero color dorado.</li> </ul> |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <p>Enseguida agrega el jitomate, espinacas, perejil y sazona al gusto.<br/>Retira del fuego.<br/>Realiza 4 huecos redondos en la sartén, compactando los vegetales en los extremos.<br/>Agrega 1 huevo en cada uno de los huecos y mete la sartén al horno por espacio de 5 minutos o hasta que los huevos se cocinen al término deseado.<br/>Retira del horno, sirve y decora con crotones, rebanadas de aguacate y queso parmesano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> ideal para consumir como desayuno, almuerzo o cena</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en el mismo sartén.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> desde varios ángulos</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> </ul> <p><b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</p> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p>  | <p>Incentivar a las personas que se siga consumiendo esta proteína natural, en sus extensas preparaciones, ya que esta es buena alternativa de proteínas a la vez que aportan aminoácidos esenciales.</p>   |
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Saltear:</b> cocinar los alimentos rápidamente en fuego alto con un poco de grasa y en movimientos constantes.</li> <li>▪ <b>Hornear:</b> es el proceso de cocción por medio de calor seco que generalmente se efectúa en un horno. Consiste en someter a un alimento a la acción del calor bajo un tiempo determinado, pero sin mediación de ningún elemento líquido.</li> </ul>   |
| <p><b>Especificaciones:</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>  |
| <p><b>Línea de tiempo:</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |



Ilustración 27: Línea de tiempo de Skillet de huevo con papa y vegetales

## POLLO CON GARBANZOS

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | POLLO CON GARBANZOS  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Garbanzos  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 1/2 pechugas de pollo cortadas en cubos</li> <li>▪ 2 tazas de garbanzos cocidos</li> <li>▪ 1/3 de taza de semillas de girasol peladas</li> <li>▪ 2 jitomates picados</li> <li>▪ 1/2 cebolla picada</li> <li>▪ 1 diente de ajo prensado</li> <li>▪ 1 cucharadita de comino</li> <li>▪ 1 cucharada de vinagre</li> <li>▪ Sal y pimienta al gusto</li> <li>▪ Aceite vegetal</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están hoy vamos a preparar pollo con garbanzos.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>1 1/2 pechugas de pollo cortadas en cubos<br/>2 tazas de garbanzos cocidos<br/>1/3 de taza de semillas de girasol peladas<br/>2 jitomates picados<br/>1/2 cebolla picada<br/>1 diente de ajo prensado<br/>1 cucharadita de comino<br/>1 cucharada de vinagre<br/>Sal y pimienta al gusto<br/>Aceite vegetal</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> picar la cebolla el ajo y los vegetales.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Es una fuente de proteína vegetal, disminuye el colesterol malo, contienen las vitaminas B1, B2, B9, C, E y K y minerales como calcio, zinc, magnesio, hierro, potasio y fósforo, los cuales ayudan a mejorar las defensas del organismo.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>En una cacerola con poco aceite adiciona la cebolla y el ajo, agrega el pollo, sazonar con sal y pimienta y cocina hasta que el pollo comience a dorar.<br/>Añade el jitomate y cuando cambie de color incorpora los</li> </ul> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>garbanzos, las semillas de girasol, el comino y el vinagre. Cocina 10 minutos más o hasta que el pollo esté cocido; retira de la estufa y reparte las porciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> excelente para el almuerzo acompañado de arroz y ensalada.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato tendido.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> </ul> <p><b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</p> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Llegar a un gran número de personas darle a conocer por que es una fuente de proteína vegetal, disminuye el colesterol malo, contienen las vitaminas B1, B2, B9, C, E y K y minerales como calcio, zinc, magnesio, hierro, potasio y fósforo, los cuales ayudan a mejorar las defensas del organismo.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Blanquear:</b> Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente.</li> <li>▪ <b>Guisar:</b> Cocinar alimentos sometiéndolos a la acción del fuego mediante grasa, agua o caldo, sí como otros condimentos.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>  |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |



Ilustración 28: Línea de tiempo de Pollo con garbanzo

## SALMÓN EN MANTEQUILLA DE HIERBAS

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | SALMÓN EN MANTEQUILLA DE HIERBAS   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Salmon   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 unidades Filetes De Salmón</li> <li>▪ 1 cucharadita Perejil seco</li> <li>▪ 1 cucharadita Albahaca seca</li> <li>▪ 1/2 Cucharadita Romero</li> <li>▪ 2 cucharadas Mantequilla Sin Sal</li> <li>▪ 1 unidad Ajo</li> <li>▪ 1 cucharadita Eneldo</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están, hoy vamos a preparar salmón en mantequilla de hierbas</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>4 unidades Filetes De Salmón<br/>1 cucharadita Perejil seco<br/>1 cucharadita Albahaca seca<br/>1/2 Cucharadita Romero<br/>2 cucharadas Mantequilla Sin Sal<br/>1 unidad Ajo<br/>1 cucharadita Eneldo</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Funde la mantequilla en un sartén y agrega; el diente de ajo picado, el romero, la albahaca, el perejil y el eneldo.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> el salmón tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3, que ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. El salmón también es una gran fuente de proteína, un macronutriente que es esencial para mantener la masa y la fuerza muscular.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Funde la mantequilla en un sartén y agrega; el diente de ajo picado, el romero, la albahaca, el perejil y el eneldo.<br/>Agrega el salmón y cocina bien de ambos lados.<br/>Ideal para acompañar con quínoa preparada con tomate, pepino y cebolla.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> acompañarlo de cuscús y una ensalada de cebolla excelente para una cena.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en un plato tendido</li> </ul> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Darlo a conocer por tener un alto contenido de ácidos grasos omega-3, que ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. El salmón también es una gran fuente de proteína, un macronutriente que es esencial para mantener la masa y la fuerza muscular.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Adobar:</b> es una técnica de conservación que consiste en la inmersión de carnes o pescados crudos en un caldo o salsa elaborada con distintos ingredientes.</li> <li>▪ <b>Freír:</b> El alimento se somete a una inmersión rápida en un baño de grasa o aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180 °C.</li> </ul>        |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>  |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |



Ilustración 29: Línea de tiempo de Salmón en mantequilla de hierbas

### 10.3.3 Meriendas

#### CREMA DE ESPINACAS

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | CREMA DE ESPINACAS  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Espinacas   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 bolsa de 500 g de espinacas frescas</li><li>▪ 1 cebolla</li><li>▪ 1 diente de ajo</li><li>▪ Agua</li><li>▪ 100 g de crema de leche o de leche evaporada</li><li>▪ Aceite de oliva virgen extra</li><li>▪ Sal y pimienta</li></ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a preparar una deliciosa crema de espinacas perfectas para disfrutarla en una noche de frío.</li><li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>1 bolsa de 500 g de espinacas frescas<br/>1 cebolla<br/>1 diente de ajo<br/>Agua<br/>100 g de crema de leche o de leche evaporada<br/>Aceite de oliva virgen extra<br/>Sal y pimienta</li><li>▪ <b>Mise en place:</b> Picar los ingredientes.</li><li>▪ <b>Beneficios:</b> Las verduras verdes, como las espinacas o la arrúgala, son una importante fuente de nutrimentos. Aportan minerales como zinc, fósforo, potasio, hierro y manganeso. También son fuente de fibra y vitaminas</li><li>• <b>Procedimiento:</b><br/>Hacer esta crema de espinacas es muy fácil... Lo primero que hacemos es pochar la cebolla y el ajo picados en una olla con un poco de aceite de oliva. Agregamos las espinacas, echamos sal y cubrimos con agua. Dependiendo de si son espinacas congeladas o frescas variaremos el tiempo que deben hervir en agua. Para las espinacas frescas unos 5 minutos y para las congeladas unos 7 minutos.</li></ul> |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p>Una vez cocidas retiramos parte del agua de la cocción y batimos con la batidora eléctrica, hasta que quede una textura a nuestro gusto, más o menos líquida. Si la queréis más líquida debéis añadir más agua de la cocción. Para lograr una textura más fina podemos pasar por el pasapurés, algo que los niños seguramente agradecerán y se comerán mejor. Añadimos la nata o crema de leche, y si la queréis más ligera podéis utilizar leche evaporada. Probamos y salpimentamos si es necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usos:</b> En crudo son muy usuales las elaboraciones de ensaladas, aprovechando todas las propiedades y riquezas que ofrece esta planta. En la cocina generalmente se preparan al vapor ya que conservan la mayoría de sus nutrientes, hervidas tan sólo 5 minutos, fritas, salteadas, al horno, etc.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p>  | <p>Dar a conocer que son una importante fuente de nutrimentos. Aportan minerales como zinc, fósforo, potasio, hierro y manganeso. También son fuente de fibra y vitaminas.</p>   |
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> <li>▪ <b>Blanquear:</b> Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente.</li> </ul>   |
| <p><b>Especificaciones:</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> </ul>   |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



*Ilustración 30: Línea de tiempo de Crema de espinacas*

## SOPA DE QUINUA Y POLLO

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | SOPA DE QUINUA Y POLLO   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Quinua   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 60 g de quinoa</li> <li>▪ 1 litro de caldo de pollo</li> <li>▪ ½ de pimentón dulce</li> <li>▪ 150 g de pechuga de pollo en tiras</li> <li>▪ 2 zanahorias picadas</li> <li>▪ 2 tallos de apio picados</li> <li>▪ Una cebolla en rodajas</li> <li>▪ 2 floretes pequeños de brócoli</li> <li>▪ Brócoli</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, ¿cómo están?, hoy vamos a disfrutar de la preparación de una deliciosa sopa de quinua y pollo, perfecta para la cena.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>60 g de quinoa<br/>1 litro de caldo de pollo<br/>½ de pimentón dulce<br/>150 g de pechuga de pollo en tiras<br/>2 zanahorias picadas<br/>2 tallos de apio picados<br/>Una cebolla en rodajas<br/>2 floretes pequeños de brócoli<br/>Brócoli</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> hidratar la quinua.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Posee vitaminas, bajo índice, glicémico, no contiene gluten, regula el colesterol,<br/>Contiene un alto contenido de grasas insaturadas, Posee un alto índice de proteínas y minerales, Alto contenido en Calcio, Posee aminoácidos esenciales.</li> <li>• <b>Procedimiento:</b><br/>En una olla calentamos el aceite de oliva y añadimos las verduras cortadas: cebolla, apio y zanahorias. Añadimos el pimentón dulce y removemos. Cocinamos unos 4 minutos. Mientras ponemos la quinoa en un colador y dejamos correr el grifo unos segundos. La escurrimos.</li> </ul> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>Cuando pasen los 4 minutos, añadimos a la olla donde teníamos las verduras el litro de caldo y la quinoa escurrida. Agregamos los floretes de brócoli. y las tiras de pechuga de pollo, cocinamos unos 6 minutos o hasta que los notes tiernos. Dejar reposar un par de minutos añadir sal y pimienta y servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> Tradicionalmente, los granos de <b>quinoa</b> se tuestan y con ellos se produce harina. También pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, en ensaladas, usados como cereales o pastas e incluso se fermentan para obtener cerveza. Incluso en postres como galletas, masas, crepes.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Darlo a conocer por que posee vitaminas, Bajo índice, glicémico, No contiene gluten, Regula el colesterol, Contiene un alto contenido de grasas insaturadas, Posee un alto índice de proteínas y minerales, Alto contenido en Calcio, Posee aminoácidos esenciales.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometidos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>   |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>  |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |



Ilustración 31: Línea de tiempo de Sopa de quinua y pollo

## BIZCOCHO DE CALABAZA Y ZANAHORIA

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | BIZCOCHO DE CALABAZA Y ZANAHORIA   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Calabaza   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 150 g de calabaza</li> <li>▪ 100 g de zanahoria</li> <li>▪ 3 huevos</li> <li>▪ 50 g de azúcar</li> <li>▪ 100 g de harina integral</li> <li>▪ 8 g de levadura en polvo</li> <li>▪ Aceite de oliva virgen extra</li> <li>▪ Sal</li> </ul>   |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 150 g de calabaza</li> <li>▪ 100 g de zanahoria</li> <li>▪ 3 huevos</li> <li>▪ 50 g de azúcar</li> <li>▪ 100 g de harina integral</li> <li>▪ 8 g de levadura en polvo</li> <li>▪ Aceite de oliva virgen extra</li> <li>▪ Sal</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Pela la calabaza, retira las pepitas y cuécela con la zanahoria, pesar todos los ingredientes.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Rica en beta-caroteno, ayuda a proteger el estado de la piel y los tejidos, además de abogar por el buen funcionamiento del sistema de defensas.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b> Pela la calabaza, retira las pepitas y cuécela con la zanahoria en agua con sal hasta que estén bien tiernas. Escurre y tritura para obtener un puré bien espeso. Bate en un bol los huevos con 4 cucharadas de aceite. Incorpora poco a poco el puré de verduras y la levadura. Remueve bien. Por último, añade la harina y el azúcar y mezcla.<br/>Precalienta el horno a 170° C. Engrasa un molde rectangular con aceite y vierte la masa anterior. Hornea durante media hora aproximadamente. Deja enfriar, desmolda y sirve.</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> excelente opción de postre o junto a una tasa de café por las tardes.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en porción en un plato pequeño.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> enfocarlo junto a los ingredientes desde varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> dejar enfriar para poderlo consumir, mantener en un lugar fresco y seco.</li> </ul> <p><b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</p> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>  | Llegar a dar a conocer a un número considerable de personas que esta es Rica en beta-caroteno, ayuda a proteger el estado de la piel y los tejidos, además de abogar por el buen funcionamiento del sistema de defensas.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Hornear:</b> es el proceso de cocción por medio de calor seco que generalmente se efectúa en un horno. Consiste en someter a un alimento a la acción del calor bajo un tiempo determinado, pero sin mediación de ningún elemento líquido.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <b>Línea de tiempo:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



Ilustración 32: Línea de tiempo de Bizcocho de calabaza y zanahoria

## ZUCCINE EMPANIZADA CON DIP DE MENTA Y YOGUR GRIEGO

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | ZUCCINE EMPANIZADA CON DIP DE MENTA Y YOGUR GRIEGO   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Yogur Griego   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 calabacitas en rodajas delgadas</li> <li>▪ 1 taza de yogur griego</li> <li>▪ 1 diente de ajo chico picado finamente</li> <li>▪ 1 taza de hojas de menta picadas</li> <li>▪ 1 pepino rallado sin semilla</li> <li>▪ 4 cdas. de jugo de limón</li> <li>▪ 1 taza de harina</li> <li>▪ 1 taza de panco o pan molido</li> <li>▪ 3 huevos batidos</li> <li>▪ Aceite suficiente para freír</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están hoy vamos a preparar zucchini empanizada con dip de menta y yogur griego.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>2 calabacitas en rodajas delgadas<br/>1 taza de yogur griego<br/>1 diente de ajo chico picado finamente<br/>1 taza de hojas de menta picadas<br/>1 pepino rallado sin semilla<br/>4 cdas. de jugo de limón<br/>1 taza de harina<br/>1 taza de panco o pan molido<br/>3 huevos batidos<br/>Aceite suficiente para freír</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> cortamos el Zucchini en slash y lo empanizamos</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> la ingesta diaria recomendada de calcio, que es importante para los adultos mayores que buscan fortalecer los huesos para prevenir la osteopenia y la osteoporosis.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Empaniza las calabacitas pasando primero por la harina, luego huevo y por último el pan molido.</li> </ul> |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <p>Fríe en aceite caliente hasta que doren, retira a papel absorbente y agrega un poco de sal.</p> <p>Mientras tanto mezcla el yogurt griego con la menta, pepino rallado y jugo de limón. Sirve acompañando las calabacitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> perfecto como entrada o aperitivo, ideal para niños.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> servir en plato amplio o canasta para compartir</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir fresco.</li> </ul> <p><b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</p> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p>  | <p>dar a conocer que este tiene más proteínas en comparación con el yogur normal, ya que una porción de 150 gramos es casi equivalente a una porción de 60 gramos de carne. Una taza de yogur griego contiene 17 gramos de proteína y aproximadamente el 20% de la ingesta diaria recomendada de calcio, que es importante para los adultos mayores que buscan fortalecer los huesos para prevenir la osteopenia y la osteoporosis.</p>   |
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Empanizar:</b> Cubrir con pan molido un alimento para freírlo.</li> <li>▪ <b>Freír:</b> El alimento se somete a una inmersión rápida en un baño de grasa o aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180 °C.</li> </ul>   |
| <p><b>Especificaciones:</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>  |
| <p><b>Línea de tiempo:</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>   |



Ilustración 33: Línea de tiempo de Zucchini empanizado con dip de menta y yogurt griego

## TORTILLA DE ACELGA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | TORTILLA DE ACELGA  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Acelgas   |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 300 g de acelgas frescas</li> <li>▪ jamón serrano en taquitos</li> <li>▪ cebolla</li> <li>▪ 6 huevos</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están hoy vamos a preparar tortilla de acelga.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 300 g de acelgas frescas</li> <li>▪ jamón serrano en taquitos</li> <li>▪ cebolla</li> <li>▪ 6 huevos</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> cocer las acelgas</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Reducen los niveles de colesterol y son fuente de agua.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b> <p>Lo primero que vamos a hacer es cocer las acelgas. Para ello ponemos agua a hervir con sal, troceamos las acelgas frescas y las dejamos hirviendo durante unos 10 minutos. Escurrimos y dejamos aparte.</p> <p>Ponemos una sartén con un poco de aceite al fuego, Cortamos la cebolla en brunoise o cubitos pequeños y salteamos hasta que se vuelva transparente. Cuando esté hecha incorporamos el jamón y salteamos Añadimos las acelgas y dejamos que se cocinen con el jamón y la cebolla durante un par de minutos.</p> <p>Batimos los huevos en un bol grande con una pizca de sal, Añadimos las acelgas salteadas con el jamón y la cebolla y revolvemos bien para que se mezclen los sabores, Ponemos un hilo de aceite en la sartén para que cubra el fondo, y cuando esté caliente volcamos el</p> </li> </ul> |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <p>contenido de los huevos con las acelgas</p> <p>Dejamos que cuaje bien por un lado moviendo la sartén de vez en cuando para que se vaya despegando el fondo (podemos ir ayudando con una espátula)</p> <p>Cuando veamos que está cuajado un lado le damos la vuelta a la tortilla.</p> <p>Para hacerlo puedes ayudarte de un plato. Nosotros la utilizamos y, al ser doble, te permitirá dar la vuelta a las tortillas sin ningún esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Usos:</b> perfecto para desayuno o una cena ligera.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> plato tendido.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <p><b>Objetivo y alcance:</b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reducen los niveles de colesterol y son fuente de agua.</li> <li>2. Mejoran el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento. Pueden disminuir los niveles de glicemia (azúcar en la sangre).</li> <li>3. Contribuyen a la eliminación de toxinas</li> <li>4. Aumentan de la sensación de saciedad, evitando el consumo desmesurado de alimentos que producen sobrepeso y obesidad.</li> <li>5. Reducen la probabilidad de accidentes cerebrovasculares isquémicos.</li> <li>6. Reducen la probabilidad de cáncer de estómago, cáncer de esófago, cáncer de pulmón y cáncer de colon.</li> <li>7. Cumplen funciones antivirales y antibacterianas, y son detoxificantes.</li> </ol>  |
| <p><b>Técnicas de cocción:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> </ul>   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Freír:</b> El alimento se somete a una inmersión rápida en un baño de grasa o aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180 °C.</li> </ul>   |
| <b>Especificaciones:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>  |



Ilustración 34: Línea de tiempo de Tortilla de acelga fresca

## TORTITAS DE ATÚN

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tema:</b>                  | TORTITAS DE ATÚN  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Atún  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 huevos</li> <li>▪ 2 latas de atún en aceite de oliva</li> <li>▪ 1 cebolla perla</li> <li>▪ 1 diente de ajo</li> <li>▪ Unas ramitas de perejil fresco</li> <li>▪ 1 cucharadita de cúrcuma</li> <li>▪ 60 mililitros de leche</li> <li>▪ 90 gramos de pan rallado</li> <li>▪ Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)   |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están, hoy vamos a preparar tortitas de atún</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>2 huevos<br/>2 latas de atún en aceite de oliva<br/>1 cebolla perla<br/>1 diente de ajo<br/>Unas ramitas de perejil fresco<br/>1 cucharadita de cúrcuma<br/>60 mililitros de leche<br/>90 gramos de pan rallado<br/>Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> abrimos y escurrimos una lata de atún, y picamos la cebolla y el ajo.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> cuenta con ácidos grasos Omega 3, también, encontramos una gran cantidad de vitaminas del grupo B: B2, B3, B6, B9 y B12. Toda ellas, relacionadas con el sistema cardiovascular, ya que estimulan la formación de glóbulos rojos.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b> Escurrimos las dos latas de atún y ponemos en un cuenco amplio, incorporamos el ajo, la cebolleta y el perejil que picamos. Añadimos los huevos, la leche, el pan rallado y la cúrcuma, y mezclamos todo con un tenedor hasta que todo esté mezclado.<br/>Vamos cogiendo mezcla, le damos forma de tortita y freímos en aceite de oliva virgen o virgen extra hasta que estén doradas por ambos lados. El aceite no debe estar demasiado caliente para que se puedan cocinar bien por dentro.<br/>Si preferís evitar la fritura también existe la posibilidad de hacer estas tortitas de atún en el horno, los pasos son los mismos y sólo tenéis que colocarlas sobre la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 20-30 minutos, hasta que estén doradas por fuera.<br/>Una vez doradas las sacamos del aceite y servimos. Ya sólo nos queda degustar estas tortitas de atún jugosas, sabrosas y deliciosas</li> <li>▪ <b>Usos:</b> perfecto para los niños.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato tendido para compartir.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llegar a un gran número de personas y presentar este producto que cuenta con ácidos grasos Omega 3, también, encontramos una gran cantidad de vitaminas del grupo B: B2, B3, B6, B9 y B12. Toda ellas, relacionadas con el sistema cardiovascular, ya que estimulan la formación de glóbulos rojos.</li> </ul>   |
| <b>Técnicas de cocción:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Asar:</b> Los alimentos (generalmente cortes de carne) son expuestos al calor de fuego o brasas para que se cocinen lentamente. El fuego se logra a partir de carbón vegetal o de madera, aunque hay también parrillas de gas.</li> </ul>  |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Especificaciones:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b>  | ▪  |

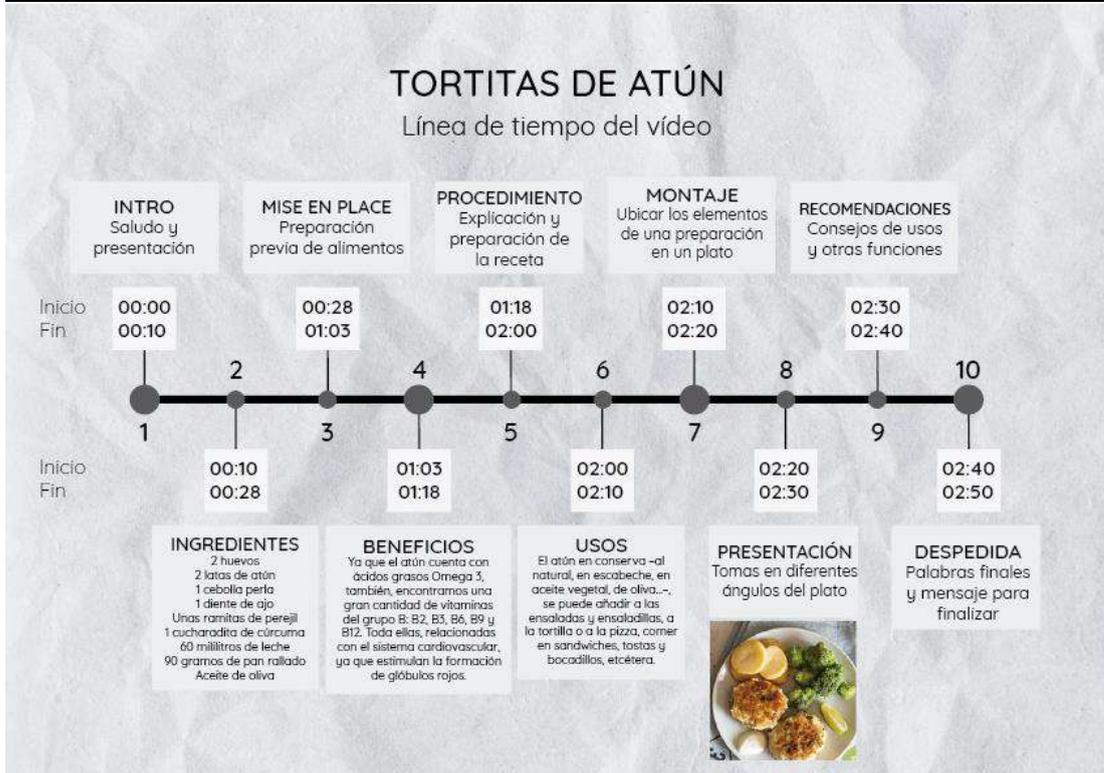


Ilustración 35: Línea de tiempo de Tortitas de atún

## SANDWICH DE POLLO

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | SANDWICH DE POLLO  |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Vegetales  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 120g de pollo cocido</li> <li>▪ 1 zanahoria</li> <li>▪ 1/2 pimiento rojo</li> <li>▪ 1 trocito de mantequilla</li> <li>▪ 3 cucharadas de maíz</li> <li>▪ 2 cucharadas de mayonesa</li> <li>▪ 4 rebanadas de pan integral</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están, hoy vamos a preparar sándwich de pollo.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>120g de pollo cocido<br/>1 zanahoria<br/>1/2 pimiento rojo<br/>1 trocito de mantequilla<br/>3 cucharadas de maíz<br/>2 cucharadas de mayonesa<br/>4 rebanadas de pan integral</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Desmenuzamos el pollo en trocitos pequeños y reservamos. Pelamos la zanahoria y cortamos en trocitos muy pequeñitos. Otra buena opción es rallarla. Troceamos el pimiento rojo</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Mejoran el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento. Pueden disminuir los niveles de glicemia (azúcar en la sangre). Contribuyen a la eliminación de toxinas</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>Desmenuzamos el pollo en trocitos pequeños y reservamos.<br/>Pelamos la zanahoria y cortamos en trocitos muy pequeñitos. Otra buena opción es rallarla.<br/>Troceamos el pimiento rojo, también muy pequeño, y reservamos.<br/>En un cuenco, ponemos el pollo, la zanahoria, el pimiento, el maíz y la mayonesa y mezclamos bien.<br/>Ponemos una sartén en el fuego y con un poquito de mantequilla untamos cada rebanada de pan integral (sólo una de las caras). Luego, tostamos el pan en la sartén.<br/>Retiramos el pan de la sartén y cada rebanada la partimos en cuatro trozos, rellenamos los mini sándwiches con la mezcla que tenemos reservada y pinchamos con un palillo cada sándwich para que al comerlo no se caiga el relleno.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> perfecto para compartir en las tardes.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato tendido para compartir.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir frío.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>    | <p>Llegar a un alcance alto de espectadores, y dar a conocer que los vegetales</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reducen los niveles de colesterol y son fuente de agua.</li> <li>2. Mejoran el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento. Pueden disminuir los niveles de glicemia (azúcar en la sangre).</li> <li>3. Contribuyen a la eliminación de toxinas</li> <li>4. Aumentan de la sensación de saciedad, evitando el consumo desmesurado de alimentos que producen sobrepeso y obesidad.</li> <li>5. Reducen la probabilidad de accidentes cerebrovasculares isquémicos.</li> <li>6. Reducen la probabilidad de cáncer de estómago, cáncer de esófago, cáncer de pulmón y cáncer de colon.</li> <li>7. Cumplen funciones antivirales y antibacterianas, y son detoxificantes.</li> </ol>  |
| <b>Técnicas de cocción:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Blanquear:</b> Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente.</li> </ul>  |
| <b>Especificaciones:</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> </ul>   |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul> |
| <b>Línea de tiempo:</b> | ▪  |

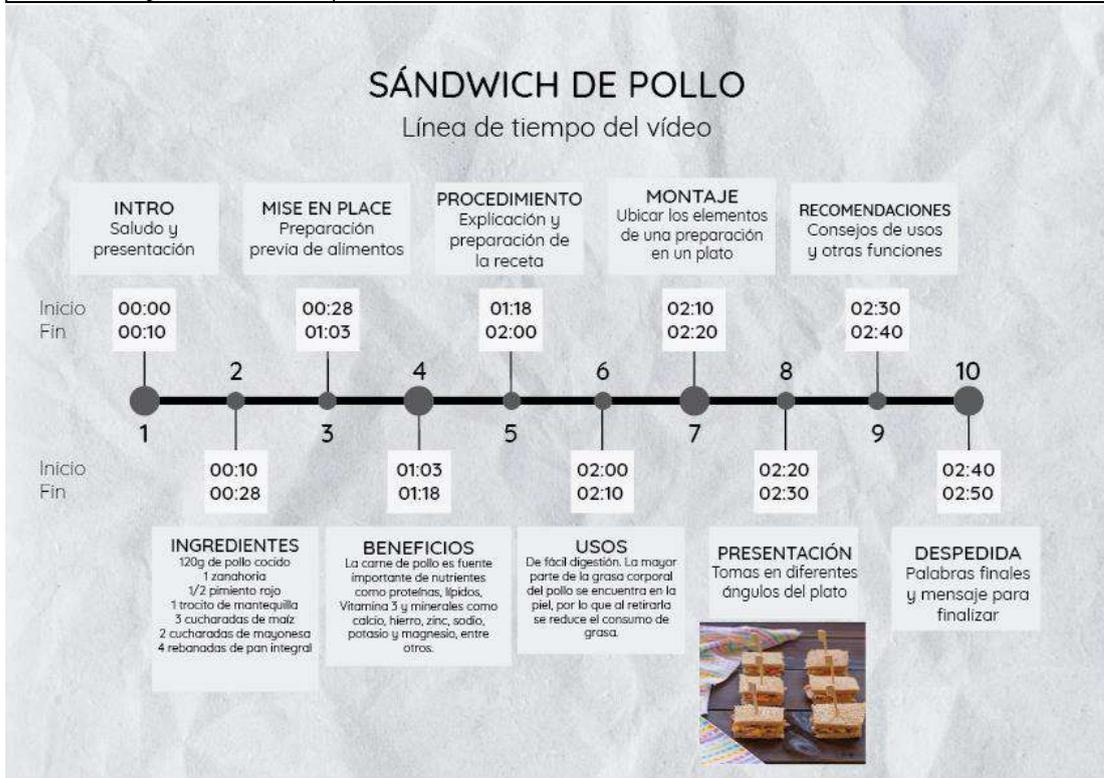


Ilustración 36: Línea de tiempo de Sándwich de pollo

## CREMA DE BRÓCOLI Y PARMESANO

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Tema:</b>                  | CREMA DE BRÓCOLI Y PARMESANO   |
| <b>Ingrediente principal:</b> | Brócoli  |
| <b>Ingredientes:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 cabezas de brócoli, cortadas en trocitos</li> <li>▪ 1 trozo de corteza de queso parmesano</li> <li>▪ 1 cucharada de salsa de soja</li> <li>▪ 1 cucharada del zumo de un limón</li> <li>▪ Sal y pimienta</li> </ul>  |
| <b>Tiempo:</b>                | 2:50 min (0 a 10 segundos de margen de error)  |
| <b>Diálogo:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intro:</b> Hola, cómo están, hoy vamos a preparar, crema de brócoli y parmesano.</li> <li>▪ <b>Ingredientes:</b><br/>2 cabezas de brócoli, cortadas en trocitos<br/>1 trozo de corteza de queso parmesano<br/>1 cucharada de salsa de soja<br/>1 cucharada del zumo de un limón<br/>Sal y pimienta</li> <li>▪ <b>Mise en place:</b> Lavamos bien el brócoli y cortamos las cabezas de brócoli en trocitos, incluyendo las partes blandas del tallo.</li> <li>▪ <b>Beneficios:</b> Su contenido en fibra es abundante y colabora significativamente a tener un mejor tránsito gastrointestinal.</li> <li>▪ <b>Procedimiento:</b><br/>En una olla ponemos a calentar medio litro de agua hasta que cueza. Entonces añadimos el brócoli, la corteza de parmesano y la cucharada de salsa de soja. Lo cubrimos y lo dejamos cocer a fuego lento durante unos 8-10 minutos. Cuando veamos que el brócoli está blando, apagamos el fuego y lo batimos con una batidora de mano en la misma olla. Le añadimos sal, pimienta y una cucharada de zumo de limón. Probadla y asegurarnos que está bien de sal ya que al no llevar ningún caldo vegetal es posible que tengáis que añadirle algo más de sal de lo normal. Finalmente, le podéis añadir un poco de parmesano o vuestro queso preferido rallado o en láminas finas.</li> <li>▪ <b>Usos:</b> perfecto para un almuerzo completo.</li> <li>▪ <b>Montaje:</b> en plato hondo.</li> <li>▪ <b>Presentación:</b> junto a los ingredientes utilizados vamos a enfocar nuestra preparación de varios ángulos.</li> <li>▪ <b>Recomendaciones:</b> consumir caliente.</li> <li>▪ <b>Despedida:</b> y esto ha sido todo con respecto a esta receta, espero les haya gustado y lo repliquen en sus hogares, hasta pronto.</li> </ul> |
| <b>Objetivo y alcance:</b>    | Llegar a un número amplio de personas y dar a conocer que su contenido en fibra es abundante y colabora significativamente a tener un mejor tránsito gastrointestinal.   |
| <b>Técnicas de cocción:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Blanquear:</b> Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos, o simplemente escurrirlos, antes de cocerlos realmente.</li> <li>▪ <b>Mezclar:</b> unir, homogeneizar o amalgamar perfectamente una elaboración de varios componentes formando uno solo.</li> <li>▪ <b>Cocinar:</b> Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del calor. Hacer entrar en ebullición un líquido.</li> </ul>   |
| <b>Especificaciones:</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Formato de archivo:</b> mp4</li> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 1920x1080</li> <li>▪ <b>Resolución:</b> Full HD</li> <li>▪ <b>Codificación:</b> Adobe Premiere Pro</li> <li>▪ <b>Velocidad de bits:</b> Entre 4.500 y 9.000 Kbps</li> <li>▪ <b>Frame rate:</b> 30 fps</li> </ul>   |
| <b>Línea de tiempo:</b>       | ▪  |



Ilustración 37: Crema de espinacas y parmesano

## **11. CONCLUSIONES**

La presente investigación permitió contrastar y conocer sobre la prevalencia de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en la ciudad de Loja. Con lo cual, a través de un análisis cuidadoso, se generó una retroalimentación que permitió desarrollar propuestas gastronómicas saludables, las cuales fueron recopiladas en una guía audiovisual de alta calidad permitiendo satisfacer las necesidades de la comunidad que padece estas enfermedades, y a su vez ofrecer menús que pueden ser implementados en la dieta diaria con el fin de prevenir el progreso de las ECNT.

Se logró determinar los requerimientos nutricionales que necesitan los niños, jóvenes y adultos para mantener un estilo de vida sano y prevenir las enfermedades no transmisibles, mediante la consulta e investigación en revistas especializadas, libros digitales y artículos científicos.

También se logró desarrollar recetas saludables y la creación de una guía gastronómica que cumple con los requerimientos nutricionales establecidos por la FAO y OMS para la creación de contenido audiovisual que beneficie a la ciudadanía.

Para el grupo de investigación, es importante dar a conocer estos resultados que validan la aplicación del proceso creativo audiovisual gastronómico enfocado en propuestas culinarias basadas en elaboraciones saludables con productos ecuatorianos y de costos accesibles. Con lo cual, se presenta este material escrito y audiovisual como evidencia de la funcionalidad del proceso y como documento de aporte al área gastronómica y cultura culinaria de la ciudad y del país.

## **12. RECOMENDACIONES**

Se recomienda incentivar al trabajo en conjunto entre entidades públicas y privadas para lograr un consenso que identifique las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y conocer las necesidades nutricionales de la población.

También se recomienda desarrollar estudios que ayuden a conocer los requerimientos nutricionales de los niños, jóvenes y adultos mediante el estudio de artículos científicos, libros físicos y digitales y revistas indexadas.

Creación de propuestas gastronómicas en base a productos autóctonos de la zona que cumplan los requerimientos nutricionales establecidos por la FAO y OMS y de esta manera garantizar la prevención de enfermedades no transmisibles.

Para finalizar, recomendamos crear contenido audiovisual con propuestas gastronómicas saludables de una manera dinámica, entretenida y fácil de comprender para garantizar la difusión y mayor alcance en la población.

### 13. BIBLIOGRAFÍA

- A., G. (10 de 05 de 2022). *Alianza Alimentaria*. Obtenido de <https://alianzaalimentaria.org/blog/coccion-y-cambio-en-la-composicion-de-los-alimentos>
- C., M. (s.f.). *Bancomundial.org*. Obtenido de <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/la-inclusion-social-un-compromiso-largo-plazo>
- DeConceptos.com. (s.f.). *DeConceptos.com*. Obtenido de <https://deconceptos.com/general/guia>
- Etecé, E. (s.f.). Obtenido de <https://concepto.de/alimentos/#ixzz7SzWF4oF4>
- Fortún, M. (02 de Noviembre de 2019). *Economipedia.com*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/bienestar-social.html>
- Health, D. o. (s.f.). *Mass.gov*. Obtenido de <https://www.mass.gov/service-details/bienestar-fisico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%3F,los%20efectos%20secundarios%20del%20tratamiento>.
- Heinisch, C. (2013). Soberanía alimentaria: un análisis del concepto. En F. Hidalgo, P. Lacroix, & P. Román., *Comercialización y soberanía alimentaria* (págs. pp.11-36, 2013, 978-99-78-99-53-7-2.). SIPAE.
- Limia, S. D. (06 de Julio de 2020). Obtenido de <https://soniadurolimia.com/contenido-multimedia/#Que-es-Contenido-Multimedia-y-por-que-es-importante-para-tu-empresa>
- MAPFRE, S. d. (Enero de 2021). *Salud MAPFRE*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/propiedades-de-los-alimentos-y-caracteristicas-por-grupos/>
- Medlineplus. (2017). *Medlineplus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Nacional, M. M. (2020). Obtenido de <http://www.man.es/man/visita/guias-multimedia.html#:~:text=La%20gu%C3%ADa%20multimedia%20es%20un,imagen%2C%20v%C3%ADdeo%20y%20audio%2D>.
- Salud, O. P. (s.f.). *Salud en las Américas*. Obtenido de <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-noncommunicable-es.html>

Brown, J. E. (07 de Marzo de 2010). *Nutricion* . Recuperado el 06 de 12 de 2021, de <https://www.unife.edu.pe/biblioteca/alerta-bibliografica/2013/mayo/nutricion.pdf>

Freire WB., Ramírez-Luzuriaga MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva-Jaramillo MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador.

Gómez, F. S. (2012). *comunicacion gastronomica* . Madrid: Universidad del País Vasco.

Hernández, A. I. (2004). scielo. *revista cubana de enfermeria*, 17.

IESS. (2018). *Iess*. Obtenido de <https://www.iess.gob.ec/quienes-somos/>

Izaga., M. A. (2006). Dieta. *Nutricion Hospitalaria* , 06.

Izquierdo Hernández, A., & Armenteros Borrell. (20 de enero de 2004). *Bvs*. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-394261>

Lopez, J. (2015). Obtenido de [https://www.segg.es/media/descargas/Guia\\_ALIMENTACION\\_NUTRICION\\_E\\_HIDRATACION.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION.pdf)

Ministerio de Salud . (2018). *Ministerio de salud*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>

minsalud.gov.co. (2011). *ministerio de salud colombia* . Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/boletin\\_sent.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/boletin_sent.pdf)

Nutrition, U. N. S. S. C. on. (2015). Enfermedades No Transmisibles, Dietas Y Nutrición. *Sixth Report on the World Nutrition Situation Geneva UNSCN DC AICR 4, March*, 132. <http://www.unscn.org/en/home/>

OPS. (2020). *organizacion panamericana de la salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Perez, C. (09 de Diciembre de 2021). *Massciencia* . Obtenido de [https://www.masscience.com/blog/?gclid=Cj0KCQiA5OuNBhCRARIsACgaiqUEfGSFRC-aHGe\\_3HV0p8GqIgPm231MV7Av5jx7LjWIB8j0wJqBbAaAvdgEALw\\_wcB](https://www.masscience.com/blog/?gclid=Cj0KCQiA5OuNBhCRARIsACgaiqUEfGSFRC-aHGe_3HV0p8GqIgPm231MV7Av5jx7LjWIB8j0wJqBbAaAvdgEALw_wcB)

Rio Negro. (2018). *Rio Negro*. Obtenido de <https://rionegro.gov.ar/index.php?contID=17803>

## 14. ANEXOS

### 14.1 PRESUPUESTO

*Costos y presupuestos*

| <b>PRESUPUESTO</b>                                      |                    |
|---|--------------------|
| <b>INGRESOS</b>   |                    |
| Aporte del investigador                                 |                    |
| Cristian David Tacuri Loayza, David Israel García Vélez |                    |
| <b>TOTAL, INGRESOS</b>                                  |                    |
| <b>EGRESOS</b>  |                    |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                              |                    |
| <b>DETALLE</b>  | <b>VALOR TOTAL</b> |
| Materia Prima   | \$125.00           |
| Materiales de oficina                                   | \$20.00            |
| Impresiones   | \$50.00            |
| Borrador de proyecto                                    | \$30.00            |
| Proceso de Titulación                                   | \$1728.00          |
| Transporte  | \$40.00            |
| Internet  | \$40.00            |
| Imprevistos   | \$50.00            |
| Equipos para producción                                 | \$100.00           |
| <b>TOTAL</b>  | <b>\$2183.00</b>   |

**Tabla 2 :** Costos y presupuestos  
**Fuente:** Determinación de costos

## 14.2 CRONOGRAMA

| ACTIVIDADES  | Meses   | Octubre |   |   |   | Noviembre |   |   |   | Diciembre |    |    |    | Enero |    |    |    | Febrero |    |    |    | Marzo |    |    |    |
|--|---------|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|----|----|----|-------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|
|  | Semanas | 1       | 2 | 3 | 4 | 5         | 6 | 7 | 8 | 9         | 10 | 11 | 12 | 13    | 14 | 15 | 16 | 17      | 18 | 19 | 20 | 21    | 22 | 23 | 24 |
| <i>Elaboración del proyecto</i>  |         | ■       | ■ | ■ | ■ |           |   |   |   |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Aprobación del proyecto</i>   |         |         |   |   |   | ■         |   |   |   |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Elaboración del marco teórico</i>   |         |         |   |   |   |           | ■ |   |   |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Elaboración de entrevista</i>   |         |         |   |   |   |           |   | ■ | ■ |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Trabajo de campo para recabar información sobre la elaboración de cerveza artesanal</i> |         |         |   |   |   |           |   | ■ | ■ |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Recolección de insumos e ingredientes</i>   |         |         |   |   |   |           |   |   |   | ■         | ■  | ■  | ■  |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Experimentación de formulaciones a base de malta de chocho</i>                          |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    | ■     | ■  |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Presentación de resultados</i>  |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    | ■     | ■  |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |
| <i>Presentación de borrador de tesis</i>   |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    |       |    | ■  | ■  | ■       | ■  |    |    |       |    |    |    |
| <i>Revisión de parte del director</i>  |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    |       |    | ■  | ■  | ■       | ■  |    |    |       |    |    |    |
| <i>Aprobación de tesis</i>   |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    | ■  | ■  | ■     | ■  |    |    |
| <i>Disertación</i>   |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    | ■  | ■  |
| <i>Impresión y presentación final</i>  |         |         |   |   |   |           |   |   |   |           |    |    |    |       |    |    |    |         |    |    |    |       |    | ■  | ■  |

## 14.3 CERTIFICACIONES VARIAS

### 14.3.1 Certificación de aprobación del proyecto de investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado Académico del ISTS.



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 30 de Marzo del 2022  
Of. N° 3 -VDIN-ISTS-2022

Sr.(ita). GARCIA VELEZ DAVID ISRAEL  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA**

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO "HOSPITAL DEL DÍA", LOJA 2022.**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) Lic. SAUL ANDRES BOLAGAY LARREA.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.  
**VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS**



Loja, 30 de Marzo del 2022  
Of. N° 5 -VDIN-ISTS-2022

Sr.(ta). TACURI LOAIZA CRISTIAN DAVID  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMIA**

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO "HOSPITAL DEL DÍA", LOJA 2022.**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) Lic. SAUL ANDRES BOLAGAY LARREA.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,



Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.

**VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS**



**14.3.2 Certificado o autorización para la ejecución de la investigación de la Nutricionista del Hospital del Día – Central Loja**

Loja, 31 marzo de 2022

Nut. Yamira Isabel Criollo Granda.

NUTRICIONISTA (HOSPITAL DEL DÍA-CENAL LOJA)

CERTIFICA:

Que los señores, David Israel García Vélez con CI: 1104834419 y Cristian David Tacurí Loaiza con CI: 1104981749 se encuentran trabajando en conjunto con la institución CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENAL LOJA) en su proceso de proyecto de titulación denominado: "CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA), 2022", es cuanto puedo certificar en honor de la verdad.

Yamira Criollo Granda  
NUTRICIONISTA DIETISTA  
Reg. #002-2017-1655576

Nut. Yamira Isabel Criollo Granda.

C.I. 1106043027

### 14.3.3 Certificación de aprobación del Abstract emitido por el CIS



CERTF. N° 002-RH-ISTS-2022  
Loja, 4 de Mayo de 2022

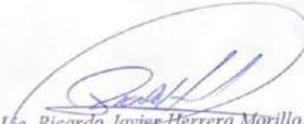
El suscrito, Lic. Ricardo Javier Herrera Morillo, **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

#### CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de los señores **GARCIA VELEZ DAVID ISRAEL Y TACURI LOAIZA CRISTIAN DAVID** estudiantes en proceso de titulación periodo Octubre 2021 – Mayo 2022 de la carrera de **GASTRONOMÍA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

*English is a piece of cake!*

  
Lic. Ricardo Javier Herrera Morillo,  
**DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS**  
CHECKED BY  
Lic. Ricardo Herrera  
ENGLISH TEACHER  
DATE

Matriz: Miguel Riofrio 156-26 entre Sucre y Bolívar

**14.3.4 Certificado de entrega y recepción de la guía audiovisual al Centro Clínico Quirúrgico (Hospital de Día – Central Loja)**

Loja, mayo de 2022

Nut. Yamira Isabel Criollo Granda.

NUTRICIONISTA (HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA)

CERTIFICA:

Certificamos y recibimos conformes la entrega de 16 videos gastronómicos que se acoplan perfectamente a nuestro programa de salud integral.

Los señores, David Israel García Vélez con CI: 1104834419 y Cristian David Tacuri Loaiza con CI: 1104981749 estudiantes del ISTS (INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO), cumplieron conforme con los objetivos propuestos en su proyecto de titulación denominado: "CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA MULTIMEDIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES (ENT) COMO PARTE DEL PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL DEL CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO (HOSPITAL DEL DÍA-CENTRAL LOJA 2022)".

Yamira Criollo Granda  
NUTRICIONISTA DIETISTA  
Reg. 1002/0017-1856576

Nut. Yamira Isabel Criollo Granda.

C.I. 1106043027

#### **14.4 EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



*Ilustración 38: Evidencia fotográfica  
Autor: Fotografía propia*



*Ilustración 39: Creps de avena  
Autor: Fotografía propia*



*Ilustración 40: Evidencia fotográfica*  
*Autor: Fotografía propia*



*Ilustración 41: Skillet de huevo y papa*  
*Autor: Fotografía propia*













































