

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

**Composición Nutricional de Platos Típicos y su Relación con
Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Origen Alimenticio de
la Región Costa – Ecuador**

AUTOR (ES):

Tutiven Carrillo, Karla Stefan

Zúñiga Armijos, Valeria Salome

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTOR (A):

Fonseca Pérez, Diana Maria

**Guayaquil, Ecuador
18 de Septiembre del 2020**



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, realizamos en su totalidad por **Tutiven Carrillo Karla Stefan, Zúñiga Armijos Valeria Salomé**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTOR (A)

f. _____

Fonseca Pérez Diana Maria

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 18 días del mes de septiembre del año 2020



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Tutiven Carrillo Karla Stefan;**

Zúñiga Armijos Valeria Salomé

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Composición Nutricional de Platos Típicos y su Relación con Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Origen Alimenticio de la Región Costa - Ecuador** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética**, desarrollamos respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 18 días del mes de septiembre del año 2020

AUTORAS

f. _____

Tutiven Carrillo, Karla Stefan

f. _____

Zúñiga Armijos Valeria Salomé



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Tutiven Carrillo Karla Stefan;**

Zúñiga Armijos Valeria Salomé

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Composición Nutricional de Platos Típicos y su Relación con Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Origen Alimenticio de la Región Costa - Ecuador**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusividad, responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 18 días del mes de septiembre del año 2020

AUTORAS

f. _____

Tutiven Carrillo, Karla Stefan

f. _____

Zúñiga Armijos Valeria Salomé

REPORTE DE URKUND



Document Information

Analyzed document perfil de tesis Zuñiga y Tutiven.pdf (D77322512)
Submitted 7/30/2020 3:06:00 PM
Submitted by
Submitter email diana.fonseca@cu.ucsg.edu.ec
Similarity 0%
Analysis address diana.fonseca.ucsg@analysis.arkund.com

Sources included in the report

Tutor

Diana Fonseca Pérez, Msc.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Diana Fonseca Pérez".

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo de titulación en primer lugar a Dios, dando gracias por
permitirme llegar a este día.

A mis padres Marcos y Carmen quienes siempre han estado en cada etapa de mi
vida y me han apoyado en cada objetivo que me he trazado

A mi novio Marcelo por demostrarme que el amor une fronteras y la persona que
va a ser tu compañero de vida tendrá que ser aquel que te ayude a cumplir tus metas y
sueños.

A mi hermano Josué por ser mi ángel de la guardia y siempre cuidarme y
protegerme.

A mis suegros Edgar y Fanny por ser un gran apoyo desde el inicio de esta gran
aventura y siempre tenderme la mano cuando yo lo necesitara.

A todos mis docentes por sus enseñanzas y apoyo,

A mi tutora Diana y el Biólogo Saúl por siempre estar dispuesta a ayudarnos con
una gran amabilidad.

A mi compañera de tesis Valeria por ser una gran amiga y gran compañera de
trabajo de titulación.

Karla Tutiven Carrillo

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a Dios y a la Virgen del Cisne por la vida.

A mis padres por el apoyo durante esta etapa de formación siendo mis guías y
fortaleza.

A mi familia, amigos que me apoyaron en esta decisión de prepararme y confiaron
en mí y lo logramos.

A mis excelentes tutores de la tesis, por su colaboración y experiencia siendo guía
para llegar a la culminación de la etapa universitaria.

A los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas por transmitir sus
conocimientos en las aulas de clase.

A la planta administrativa de la prestigiosa Universidad Católica de Santiago de
Guayaquil por el apoyo incondicional.

A la familia Tutiven Carrillo y Galeas Paredes por el apoyo para el cumplimiento
de nuestra meta.

Valeria Zúñiga Armijos

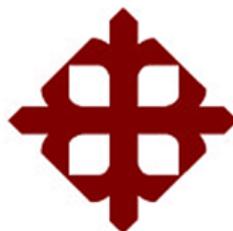
DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a quienes formaron parte de mi preparación personal
y académica que me acompañaron para cristalizar mis metas.

A mis padres que me dieron la mejor herencia la educación y con el afán de
alcanzar mi segunda carrera una nueva meta para felicidad de ellos y mi satisfacción
personal.

A la juventud estudiosa espejo en el cual se refleja la luz del nuevo día

Valeria Zúñiga Armijos



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

MARTHA VICTORIA CELI MERO
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

CARLOS LUIS POVEDA LOOR
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

SAÚL GUSTAVO ESCOBAR VALDIVIESO

OPONENTE

ÍNDICE

RESUMEN	XXIII
ABSTRACT	XXIV
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
2. OBJETIVOS	6
2.1 OBJETIVO GENERAL	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. MARCO TEÓRICO	8
4.1 MARCO REFERENCIAL	8
4.2 MARCO TEÓRICO	8
4.2.1 Historia de la gastronomía ecuatoriana.....	8
4.2.1.1 Gastronomía de la región costa	9
4.2.2 Requerimientos nutricionales para adultos	9
4.2.3 Macronutrientes y micronutrientes de los alimentos	10
4.2.3.1 Macronutrientes de los alimentos.....	10
4.2.3.1.1 Carbohidratos	10
4.2.3.1.2 Fibra.....	11
4.2.3.1.3 Lípidos	11
4.2.3.1.3.1 Triglicéridos.....	12
4.2.3.1.3.2 Colesterol.....	12
4.2.3.1.3.4 Proteínas	13

4.2.4 Distribución de macronutrientes y micronutrientes.....	14
4.2.5 Enfermedades crónicas no transmisibles	16
4.2.5.1 Enfermedades crónicas no transmisibles en Ecuador	17
4.2.5.1.1 Factores de Riesgo.....	18
4.2.5.1.2 Estado nutricional de la población	19
4.2.5.2 Enfermedades no transmisibles asociadas a los malos hábitos alimenticios.....	19
4.2.5.2.1 Diabetes mellitus	19
4.2.5.2.1.1 Causas y prevalencia.....	20
4.2.5.2.1.2 Tratamiento y control.....	20
4.2.5.2.2 Hipertensión	21
4.2.5.2.2.1 Causas y prevalencia.....	21
4.2.5.2.2.2 Tratamiento y control.....	22
4.2.5.2.3 Obesidad	22
4.2.5.2.3.1 Causas y prevalencia.....	23
4.2.5.2.3.2 Tratamiento y control.....	25
4.2.5.2.4 Hiperlipidemia.....	25
4.2.5.2.4.1 Causas y prevalencia.....	25
4.2.5.2.4.2 Tratamiento y control.....	26
5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS	28
6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES	29
7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
7.1 JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL DISEÑO	30
7.1.1 Tipo de diseño de la investigación.....	30
7.2 MUESTRA	30
7.2.1 Criterios de inclusión	30

7.2.2 Criterios de exclusión	30
7.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....	31
7.3.1 Técnica de recolección de información	31
7.3.2 Instrumentos.....	31
7.4 PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	31
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	33
8.1 ELABORACIÓN DE CUADRO DIETO-SINTÉTICO Y LA DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS FRACCIONADAS EN OCTAVOS.	33
8.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DEL ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LOS 25 PRINCIPALES PLATOS TÍPICOS DE LA COSTA ECUATORIANA	34
8.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS 25 RECETAS DE LOS PLATOS TÍPICOS DE LA COSTA ECUATORIANA	35
8.3.1 Análisis nutricional de la receta original del arroz con camarón.....	35
8.3.1.1 Análisis e interpretación de datos del arroz con camarón.....	36
8.3.2 Análisis nutricional de la receta original del arroz con menestra de lentejas y carne asada.....	37
8.3.2.1 Análisis e interpretación de datos del arroz con menestra de lentejas y carne asada	38
8.3.3 Análisis nutricional de la receta original del arroz con pescado frito.....	39
8.3.3.1 Análisis e interpretación de datos del arroz con pescado frito.....	40
8.3.4 Análisis nutricional de la receta original del arroz marinero	41
8.3.4.1 Análisis e interpretación de datos del arroz marinero	42
8.3.5 Análisis nutricional de la receta original del biche de pescado	43
8.3.5.1 Análisis e interpretación de datos del biche de pescado	44
8.3.6 Análisis nutricional de la receta original del bistec de carne de res	45
8.3.6.1 Análisis e interpretación de datos del bistec de carne de res	46
8.3.7 Análisis nutricional de la receta original del bistec de hígado	47

8.3.7.1	Análisis e interpretación de datos del bistec de hígado.....	48
8.3.8	Análisis nutricional de la receta original del bollo de cerdo.....	49
8.3.8.1	Análisis e interpretación de datos del bollo de cerdo.....	50
8.3.9	Análisis nutricional de la receta original del bollo de pescado.....	51
8.3.9.1	Análisis e interpretación de datos del bollo de pescado.....	52
8.3.10	Análisis nutricional de la receta original del bolón de verde con chicharrón	53
8.3.10.1	Análisis e interpretación de datos del bolón de verde con chicharrón	54
8.3.11	Análisis nutricional de la receta original del bolón de verde con queso	55
8.3.11.1	Análisis e interpretación de datos del bolón de verde con queso...56	
8.3.12	Análisis nutricional de la receta original del caldo de bolas de platano verde manaba.....	57
8.3.12.1	Análisis e interpretación de datos del caldo de bolas de platano verde manaba	58
8.3.13	Análisis nutricional de la receta original del caldo de gallina criolla...59	
8.3.13.1	Análisis e interpretación de datos del caldo de gallina criolla	60
8.3.14	Análisis nutricional de la receta original del caldo de salchicha	61
8.3.14.1	Análisis e interpretación de datos del caldo de salchicha	62
8.3.15	Análisis nutricional de la receta original de los camarones apanados ..63	
8.3.15.1	Análisis e interpretación de datos de los camarones apanados	64
8.3.16	Análisis nutricional de la receta original de la cangrejada	65
	(Tutiven & Zúñiga, 2020)	66
8.3.16.1	Análisis e interpretación de datos de la cangrejada.....	66
8.3.17	Análisis nutricional de la receta original de la cazuela de pescado	67
8.3.17.1	Análisis e interpretación de datos de la cazuela de pescado	68

8.3.18	Análisis nutricional de la receta original del ceviche de camarón.....	69
8.3.18.1	Análisis e interpretación de datos del ceviche de camarón	70
8.3.19	Análisis nutricional de la receta original del ceviche de pescado.....	71
8.3.19.1	Análisis e interpretación de datos del ceviche de pescado.....	72
8.3.20	Análisis nutricional de la receta original del encebollado	73
8.3.20.1	Análisis e interpretación de datos del encebollado	74
8.3.21	Análisis nutricional de la receta original del encocado de pescado.....	75
8.3.21.1	Análisis e interpretación de datos del encocado de pescado.....	76
8.3.22	Análisis nutricional de la receta original de la guatita.....	77
8.3.22.1	Análisis e interpretación de datos de la guatita	78
8.3.23	Análisis nutricional de la receta original del seco de chancho	79
8.3.23.1	Análisis e interpretación de datos del seco de chancho	80
8.3.24	Análisis nutricional de la receta original del seco de gallina.....	81
8.3.24.1	Análisis e interpretación de datos del seco de gallina.....	82
8.3.25	Análisis nutricional de la receta original del tigrillo de verde con queso	83
8.3.25.1	Análisis e interpretación de datos del tigrillo de verde con queso .	84
9.	CONCLUSIONES	85
10.	RECOMENDACIONES	86
11.	PRESENTACIÓN DE PROPUESTA.....	88
11.1	ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL ARROZ CON CAMARÓN	88
11.2	ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL ARROZ CON MENESTRA DE LENTEJAS Y CARNE ASADA	89
11.3	ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL ARROZ CON PESCADO FRITO	90
11.4	ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL ARROZ MARINERO.....	91
11.5	ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BICHE DE PESCADO	92
11.6	ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BISTEC DE CARNE DE RES	93

11.7 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BISTEC DE HÍGADO	94
11.8 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BOLLO DE CERDO	95
11.9 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BOLLO DE PESCADO	96
11.10 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BOLÓN DE VERDE CON CHICHARRÓN	97
11.11 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL BOLÓN DE VERDE CON QUESO	98
11.12 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL CALDO DE BOLAS DE PLATANO VERDE MANABA	99
11.13 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL CALDO DE GALLINA CRIOLLA	100
11.14 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL CALDO DE SALCHICHA ...	101
11.15 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DE LOS CAMARONES APANADOS	102
11.16 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DE LA CANGREJADA	103
11.17 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DE LA CAZUELA DE PESCADO .	104
11.18 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL CEVICHE DE CAMARÓN ...	105
11.19 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL CEVICHE DE PESCADO	106
11.20 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL ENCEBOLLADO	107
11.21 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL ENCOCADO DE PESCADO .	108
11.22 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DE LA GUATITA	109
11.23 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL SECO DE CHANCHO.....	110
11.24 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL SECO DE GALLINA	111
11.25 ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PROPUESTA DEL TIGRILLO DE VERDE CON QUESO	112
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113
13. BIBLIOGRAFÍA.....	119

14. ANEXOS.....	126
14.1 FICHAS DE LAS 25 RECETAS TÍPICAS DE LA COSTA ECUATORIANA.....	126
14.2 GLOSARIO.....	154
14.3 GUÍA DE MEDIDAS CASERAS UTILIZADAS EN LAS PREPARACIONES DE LAS 25 RECETAS DE LOS PLATOS TÍPICOS DE LA COSTA ECUATORIANA.....	158

Índice de Figuras

Figura 1: Mortalidad por enfermedades no transmisibles en las Américas	17
Figura 2: Tendencia de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años. Ecuador, 1986-2004-2012.....	24
Figura 3: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares, adolescentes y adultos. Ecuador, 2012	24
Figura 4: Diferencia de aporte nutricional del arroz con camarón comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	36
Figura 5: Diferencia de aporte nutricional del arroz con menestra de lentejas y carne asada.....	38
Figura 6: Diferencia de aporte nutricional del arroz con pescado frito comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	40
Figura 7: Diferencia de aporte nutricional del arroz marinero comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	42
Figura 8: Diferencia de aporte nutricional del biche de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	44
Figura 9: Diferencia de aporte nutricional del bistec de carne de res comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	46
Figura 10: Diferencia de aporte nutricional del bistec de hígado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	48
Figura 11: Diferencia de aporte nutricional del bollo de cerdo comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético	50
Figura 12: Diferencia de aporte nutricional del bollo de pescado comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético	52
Figura 13: Diferencia de aporte nutricional del bolón de verde con chicharrón comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético ..	54
Figura 14: Diferencia de aporte nutricional del bolón de verde con queso comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético	56

Figura 15: Diferencia de aporte nutricional del caldo de bolas de platano verde manaba comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	58
Figura 16: Diferencia de aporte nutricional del caldo de gallina criolla comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	60
Figura 17: Diferencia de aporte nutricional del caldo de salchicha comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	62
Figura 18: Diferencia de aporte nutricional de los camarones apanados comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	64
Figura 19: Diferencia de aporte nutricional de la cangrejada comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	66
Figura 20: Diferencia de aporte nutricional de la cazuela de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	68
Figura 21: Diferencia de aporte nutricional del ceviche de camarón comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	70
Figura 22: Diferencia de aporte nutricional del ceviche de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	72
Figura 23: Diferencia de aporte nutricional del encebollado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	74
Figura 24: Diferencia de aporte nutricional del encocado de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	76
Figura 25: Diferencia de aporte nutricional de la guatita comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético	78
Figura 26: Diferencia de aporte nutricional del seco de chanco comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	80
Figura 27: Diferencia de aporte nutricional del seco de gallina comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético.....	82
Figura 28: Diferencia de aporte nutricional del tigrillo de verde con queso comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético ..	84

Índice de tablas

Tabla 1	15
Tabla 2	18
Tabla 3	33
Tabla 4	33
Tabla 5	34
Tabla 6	35
Tabla 7	37
Tabla 8	39
Tabla 9	41
Tabla 10	43
Tabla 11	45
Tabla 12	47
Tabla 13	49
Tabla 14	51
Tabla 15	53
Tabla 16	55
Tabla 17	57
Tabla 18	59
Tabla 19	61
Tabla 20	63
Tabla 21	65
Tabla 22	67
Tabla 23	69
Tabla 24	71
Tabla 25	73

Tabla 26	75
Tabla 27	77
Tabla 28	79
Tabla 29	81
Tabla 30	83
Tabla 31	88
Tabla 32	89
Tabla 33	90
Tabla 34	91
Tabla 35	92
Tabla 36	93
Tabla 37	94
Tabla 38	95
Tabla 39	96
Tabla 40	97
Tabla 41	98
Tabla 42	99
Tabla 43	100
Tabla 44	101
Tabla 45	102
Tabla 46	103
Tabla 47	104
Tabla 48	105
Tabla 49	106
Tabla 50	107
Tabla 51	108

Tabla 52	109
Tabla 53	110
Tabla 54	111
Tabla 55	112

RESUMEN

Introducción: Los platos típicos de la región costa del Ecuador están relacionados con los hábitos alimenticios de las personas con las ECNT que se puede desarrollar o descompensar patologías **Objetivos:** analizar la composición nutricional de platos típicos y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimenticio de la región costa Ecuador **Metodología:** tiene un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), observacional/analítico con un diseño no experimental. Para la selección de las recetas de los principales platos típicos de la costa ecuatoriana se partirá de una base de datos obtenidos de una encuesta realizada a profesionales de la gastronomía, se tomarán 25 recetas relevantes para el análisis nutricional mediante la tabla de alimentos en base al cuadro dieto sintético para determinar si esta está dentro de los rangos de macronutrientes y micronutrientes recomendados para personas con ECNT **Resultados:** Mediante el análisis nutricional y parámetros establecidos de los porcentajes de adecuación de 90% a 110% en cada tiempo de comida, se obtuvo el 76% presentaron exceso en calorías, 56% exceso de carbohidratos, 96% exceso de proteínas, 80% exceso en lípidos totales, 84% exceso en ácidos grasos saturados, 36% déficit en fibra y 80% déficit en sodio, presentando exceso de sodio en 3 recetas (arroz marinero, camarones apanado y cangrejada), del total de las 25 recetas originales de la costa ecuatoriana, en la modificación de los platos solo 9 recetas están dentro de los parámetros establecidos y de los otros 16 se obtuvo la disminución de cada plato

PALABRAS CLAVES: DIABETES MELLITUS, HIPERTENSION, DISLIPIDEMIA, OBESIDAD, COMPOSICION CORPORAL, HABITO ALIMENTICIO

ABSTRACT

Introduction: The typical dishes of the coastal region of Ecuador are related to the eating habits of people with NCDs that can develop or decompensate pathologies

Objectives: to analyze the nutritional composition of typical dishes and its relationship with chronic non-communicable diseases of food origin in the coastal region of Ecuador.

Methodology: it has a mixed approach (quantitative and qualitative), observational / analytical with a non-experimental design. For the selection of the recipes of the main typical dishes of the Ecuadorian coast, a database obtained from a survey of gastronomy professionals will be used, 25 relevant recipes will be taken for nutritional analysis through the food table based on the synthetic diet table to determine if it is within the ranges of macronutrients and micronutrients recommended for people with CNCD

Results: Through the nutritional analysis and established parameters of the adequacy percentages of 90% to 110% at each meal time, the 76% had excess calories, 56% excess carbohydrates, 96% excess protein, 80% excess total lipids, 84% excess saturated fatty acids, 36% deficit in fiber and 84% deficit in sodium, presenting excess sodium in 3 recipes (seafood rice, breaded shrimp and crab), of the total of the 25 original recipes of the Ecuadorian coast, in the modification of the dishes s Only 9 recipes are within the established parameters and the reduction of each dish was obtained from the other 16.

KEY WORDS: DIABETES MELLITUS, HYPERTENSION, DYSLIPIDEMIA, OBESITY, BODY COMPOSITION, EATING HABITS

INTRODUCCIÓN

“La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país” (Ministerio de Turismo, 2020, párr. 1). “Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales” (Ministerio de Turismo, 2020, párr. 1).

La gastronomía de la región costa del Ecuador tiene una oferta distinta, predominan platos como el arroz con menestra y carne, el seco, la salchicha; los preparados con verde como el bolón, el tigrillo, patacones; y por supuesto, los mariscos, camarón, cangrejo, pescado, y muchas delicias más. Los gustos y preferencias de los navegantes y moradores de la zona por los platos ‘jugueteados’ o más caldosos, lo llevaron a ser el plato que conocemos hoy en día, con base de pescado, yuca, cebollas, yerbita, limón, aceite, y condimentos variados (El Universo, 2018, párr. 2).

Los hábitos alimenticios influyen: El consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de la mayoría de las ENT o las causan directamente. Esos riesgos propician cuatro cambios metabólicos/fisiológicos clave para el desarrollo de las ENT: hipertensión arterial, sobrepeso/obesidad, hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) e hiperlipidemia (niveles altos de lípidos en la sangre) que se denominan factores de riesgo intermedios y son en sí mismos causas importantes de demanda de atención en salud. (OPS & OMS, 2014, p. 14)

“El sobrepeso y la obesidad afectan a todos los grupos de edad, alcanzando niveles de una verdadera epidemia, con consecuencias en el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles” (OPS & OMS, 2014, p. 5). “A ello se agregan la reducción de la actividad física, así como el incremento del consumo de alimentos procesados y ultraprocesados” (OPS & OMS, 2014, p. 5).

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según Patiño y colaboradores (2016, p. 1) las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son un conjunto de patologías con implicaciones nutricionales cuya importancia radica en ser las principales causantes de morbi-mortalidad en todo el mundo. Actualmente este tipo de enfermedades se relacionan con los estilos de vida poco saludables a lo que atribuye la condición de la salud de las personas.

Alvarado (2015, p. 4) cita a Naranjo (2010) refiriendo que la cultura gastronómica es parte de los hábitos alimentarios, siendo “el arte de preparar comidas apetitosas”, sin tomar en cuenta el valor nutricional que este aporta en los seres humanos y en la condición que estos presenten.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se han convertido en una de las primeras causas de muerte prematura a nivel mundial, por lo que se ha convertido en uno de los principales objetivos para el sistema de salud actualmente (OMS, 2018b, párr. 2). Las ECNT representan un 71% del total de defunciones anuales a nivel mundial, dando como resultado 41 millones de muertes por año (OMS, 2018b, párr. 1). “El sobrepeso, junto con la obesidad, aumenta el riesgo de desarrollar ENT” (OPS, 2019b, p. 18), “Se estima que, en el 2016, la prevalencia regional del sobrepeso y la obesidad fue del 62,5% (64% en los hombres y 61% en las mujeres), la más alta entre todas las regiones de la OMS” (OPS, 2019b, p. 18). “En general, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es mayor en las mujeres en la mayoría de los países” (OPS, 2019b, p. 18).

La Revista Informativa OPS/OMS (2014, p. 5) Indica que según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2012-2014), el sobrepeso y la obesidad afectan a todos los grupos de edad, alcanzando niveles de una verdadera epidemia.

La prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en adultos es de 62.8%, con una prevalencia de 5.5 pp mayor en mujeres (65.5%) que en hombre (60%), y el mayor índice se presenta en la cuarta y quinta décadas de vida, con prevalencias superiores a 73% (Freire et al., 2013, p. 40).

Lizarzaburu (2014, p. 315) menciona que el síndrome metabólico es un conjunto de anomalías considerados como factor de riesgo para desarrollar enfermedad

cardiovascular y diabetes. “El Dr. Gerald Reaven en 1988 estableció describe el síndrome como una serie de anomalías que incluye hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemia, denominándolo ‘síndrome X’, donde la resistencia a insulina constituía el factor o principal mecanismo fisiopatológico” (Lizarzaburu Robles, 2014, p. 316).

La mayor parte de la gastronomía del Ecuador, está muy relacionada con la identidad culinarias ancestrales, nativas y criollas, por lo cual la comida típica ha de verse como parte de la herencia cultural del país y zona a la que pertenece (Sarmiento et al., 2015, p. 32). La OPS/OMS en la Revista informativa (2014, p. 13) presenta la propuesta del consumo de la comida ecuatoriana saludable (sopas como repe, ají de carne, sancocho, arroz de cebada, viche; pescado, carnes rojas magras) preparando nuestros platos típicos pero sustentados en buenas prácticas nutricionales, evitando las “hiperporciones”.

Como propuesta a la problemática y revisando datos estadísticos de la población del Ecuador según la ENSANUT (2013) se proyecta elaborar una guía nutricional realizando el análisis de las recetas de los platos típicos de la costa ecuatoriana, tomando en cuenta macronutriente y micronutrientes mediante la composición nutricional de cada platillo y tiempo de comida al que pertenece, además de dar a conocer si son adecuada para el consumo de la población con enfermedades crónicas no transmisibles.

1.1 Formulación del Problema

¿La evaluación y determinación de los principales nutrientes de los platos típicos de la costa ecuatoriana permitirán a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles conocer qué tipo de comidas típicas son permitidas para su consumo con relación a la enfermedad?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Analizar de la composición nutricional de platos típicos y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimenticio de la región costa-Ecuador

2.2 Objetivos Específicos

- Determinar la composición nutricional de los principales platos típicos de la costa ecuatoriana según la receta original.
- Caracterizar las enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimenticio según la estadística ecuatoriana.
- Evaluar contenido de macro y micro nutriente de las recetas analizadas con los valores diarios recomendados por las Guías GABA del Ecuador para adultos sanos.

3. Justificación

El presente trabajo de titulación se trata de conocer si los platos típicos de la región costa cumplen con las necesidades nutricionales de la población adulta con enfermedades crónicas no transmisibles, mediante el análisis de las recetas de estos platos típicos considerando los macronutrientes y micronutrientes relacionados a las enfermedades crónicas no transmisibles con el objetivo de que las personas tengan al alcance conocimiento sobre la información nutricional de los platos típicos en la región costa del Ecuador e información sobre la alimentación y las enfermedades crónicas no transmisibles.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco referencial

Los determinantes sociales de la nutrición, la necesidad de estrategias multidisciplinares para combatir la malnutrición y el papel que debe jugar el Estado en la promulgación y ejecución de políticas públicas para incidir en ambientes favorables para la salud, como limitar la publicidad. (OPS & OMS, 2014, p. 30)

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) constituyen la principal causa de muerte, enfermedad, discapacidad y sufrimiento humano. Las ENT están muy asociadas a la pérdida de la capacidad funcional, calidad de vida de las personas y tienen una implicación económica en la familia. (OPS & OMS, 2014, p. 35)

Actualmente la obesidad ha tenido un ascenso exponencial en prácticamente todos los países de la región y precisamente los grupos más afectados son los de menor nivel socioeconómico y las mujeres. Este aumento tan marcado se debe a cambios en los patrones alimentarios, desde etapas tempranas, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultra-procesados (gaseosas, bebidas azucaradas, golosinas, alimentos ricos en azúcar, de índole industrial), reducción de consumo de alimentos naturales y disminución de la actividad física cotidiana. (OPS & OMS, 2014, p. 32)

4.2 Marco teórico

4.2.1 Historia de la gastronomía ecuatoriana

Ecuador un país ubicado en la zona sur de América, limitado por Colombia al norte, Perú al sur y este, también al oeste por el océano pacífico, con la presencia de la cordillera de los andes en el centro de su geografía, que divide al país en dos estaciones, húmeda y seca, lo que permite que en sus suelos se pueda cultivar una gran variedad de productos y proliferen distintos tipos de especies de animales, tanto silvestres como y granja (Jaramillo, 2012, p. 6) .

Nuestros primeros pobladores eran cazadores, recolectores y pescadores, dedicados a la búsqueda y producción de alimentos frescos y naturales, que se podían encontrar

en toda la extensión territorial. Mediante el paso del tiempo, la población empezó a explorar e intercambiar las riquezas de cada región denominadas Costa, Sierra y Oriente en su momento (Montenegro, 2016, p. 10).

La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país. Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales. A esta combinación tan singular se la ha definido como Comida Criolla. (Ministerio de Turismo, 2020, párr. 1)

La gastronomía ecuatoriana ha logrado mantener muchas de sus recetas y de sus productos nativos, sin embargo, hay que tener muy en cuenta que la alimentación en el país tanto de manera cultural como nutricional ha sufrido varios cambios como resultado de los tiempos actuales. (Montenegro, 2016, p. 10)

4.2.1.1 Gastronomía de la región costa

En esta región el ecosistema marino ofrece un hábitat ideal para el desarrollo de peses y crustáceos (Ferrocarriles del Ecuador, 2011, p. 29). “Bosques, manglares y hermosas playas, forman parte de esta región donde se obtiene una amplia variedad de productos del mar y la tierra como el banano, cacao, camarón y atún que se conjuga con las tradiciones culinarias de su gente para crear la más rica y diversa gastronomía del país” (Crespo, 2018, p. 16). “En las regiones Costa e Insular debido a la cercanía al mar los productos más utilizados son precisamente los mariscos obtenidos del Océano Pacífico. Con los cuales realizan recetas tales como: ceviche, encebollado, sancocho de pescado, encocado; entre otros” (Montenegro, 2016, p. 13).

4.2.2 Requerimientos nutricionales para adultos

El hombre, para vivir, llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biocinéticos

relacionados con el crecimiento, reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal (Carbajal, 2013, p. 34).

4.2.3 Macronutrientes y micronutrientes de los alimentos

El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes que micronutrientes para funcionar adecuadamente. Como: agua, hidratos de carbono, grasas y proteínas. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. Se encuentran en tres formas: azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra. Los micronutrientes incluyen: minerales y las vitaminas se requieren en cantidades pequeñas son importantes para la actividad normal y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo (FAO, 2015, p. 1).

4.2.3.1 Macronutrientes de los alimentos

“Los macronutrientes juegan un papel principal en la regulación de la ingesta ya que son las únicas señales que informan al sistema nervioso de que estamos ingiriendo alimentos, pudiendo actuar de forma directa o indirecta, a través de diversos mecanismos”(Alcala & Carrillo, 2015, p. 48).

4.2.3.1.1 Carbohidratos

El nombre de carbohidratos o hidratos de carbono, azúcares o glúcidos hace referencia a su composición: carbono, hidrógeno y oxígeno forman una parte de la alimentación. Abundantes, fácil digestión, algunos de sus derivados en el organismo poseen naturaleza estructural o funcional y están generalmente unidos a proteínas (Lozano, 2011, p. 34).

“Los hidratos de carbono aportan por lo regular entre 50 y 65% del total de la energía de dieta; en promedio, cada gramo aporta 4 calorías tanto como el 80 por ciento en algunos casos” (Ascencio, 2012, p. 3).

Las fuentes de carbohidratos para el organismo son: cereales, como: arroz, maíz, trigo, avena, centeno, cebada, mijo y derivados (pan, tortilla, masa de maíz, granos, pastas, cereales de caja, etc.); tubérculos (papa, camote, yuca), las leguminosas (frejol, lenteja, haba, garbanzo, arveja y soja), las legumbres, la leche, las fruta, las verduras y los dulces (sacarosa) (FAO, 2002, párr. 3).

Uno de los aspectos menos satisfactorios de las dietas de las sociedades desarrolladas es la importante disminución producida en la ingesta de carbohidratos, consecuencia del menor consumo de alimentos de origen vegetal (pan, patatas y leguminosas, principalmente). Se recomienda que la dieta equilibrada de carbohidratos complejos, pues está importante papel en el control del peso corporal y, junto con otros componentes de los alimentos de origen vegetal, en la prevención de la enfermedad cardiovascular, de diabetes, algunos tipos de cáncer y algunos trastornos gastrointestinales (Carbajal, 2013, p. 3).

4.2.3.1.2 Fibra

“La fibra dietaría es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso” (Villanueva & Universidad de Lima, 2019, p. 37).

Encontramos la fibra soluble e insoluble. La fibra soluble se disuelve en agua para formar en el estómago una sustancia gruesa de gran viscosidad parecido a un gel. Se descompone por bacterias en el intestino grueso y proporciona algunas calorías. La fibra insoluble no se disuelve en agua y pasa a través del tracto gastrointestinal intacta en forma de una mezcla de baja viscosidad y, por lo tanto, no es fuente de calorías (Villanueva & Universidad de Lima, 2019, p. 234).

Los alimentos que contienen fibra son granos enteros, nueces, frutas y vegetales que son la fuente principal de la fibra, trigo maíz, arroz son los granos enteros que en el mundo consumen, avena, centeno y cebada. Lo granos enteros en su composición presentan sustancias bioquímicas como: fibra, vitaminas, minerales, antioxidante, fitoquímicos (betaina, cloro, aminoácidos sulfurosos y melatonina que representan aproximadamente el 15% del peso del grano (Villanueva & Universidad de Lima, 2019, p. 234).

4.2.3.1.3 Lípidos

Son compuestos químicos formados por carbono e hidrogeno y una baja proporción de oxígeno, y suelen aportar entre 25 y 30% del total de energía de la dieta. En promedio cada gramo aporta 9 calorías. El lípido de la dieta incluye triglicéridos, colesterol y fosfolípidos (Ascencio, 2012, p. 4).

Además de proporcionar energía, las grasas contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas solubles en grasa, protegen los órganos y huesos, aíslan del frío y proporcionan saciedad. La digestión de las grasas se realiza en el intestino delgado, donde se les reduce ácidos grasos y glicerol. Un exceso de grasa en la dieta puede llevar a obesidad y posibles cardiopatías o cáncer (Roth, 2009, p. 84).

Las grasas están presentes en alimentos animales y vegetales. Entre los primeros, los que proporcionan las fuentes más ricas de grasas son las carnes, sobre todo las grasosas como el tocino, las salchichas y las carnes frías; la leche entera, baja en grasa o reducida en grasa; la crema y la mantequilla; los quesos hechos con crema; las yemas de huevo (las claras no contienen grasa; sólo son casi proteínas y agua); y el pescado graso, como el atún y el salmón. Los alimentos vegetales que contienen las fuentes más ricas de grasas son los aceites de cocina hechos de girasol, cártamo o ajonjolí, o de maíz, maní, soja o aceitunas; la margarina (hecha de aceites vegetales); las nueces; los aguacates; el coco y la manteca de cacao. (Roth, 2009, p. 93)

Es recomendable que los niveles de colesterol no excedan los 200 mg/dl (200 miligramos de colesterol por 1 decilitro de sangre). Una reducción en la cantidad total de grasa, de grasas saturadas y de colesterol, junto con un aumento en las cantidades de grasas monoinsaturadas en la dieta, la pérdida de peso y el ejercicio, ayudan a bajar los niveles de colesterol en sangre. (Roth, 2009, p. 93)

4.2.3.1.3.1 Triglicéridos

Los Triglicéridos están compuestos por tres (tri) ácidos grasos unidos a una estructura de glicerol lípidos que se encuentran en la comida y el cuerpo humano. Casi todos los lípidos corporales (95%) son triglicéridos. Están en las células del cuerpo y circulan en la sangre (Roth, 2009, p. 84).

4.2.3.1.3.2 Colesterol

Es esencial para nuestro organismo. Es un componente importante de las membranas celulares, es el precursor en la síntesis de sustancias como la vitamina D y las hormonas sexuales, entre otras, e interviene en numerosos procesos metabólicos. Una parte importante de la cantidad necesaria puede ser sintetizada en nuestro cuerpo (colesterol

endógeno; el hígado fabrica unos 800 a 1500 mg de colesterol al día) y el resto, generalmente una cantidad pequeña, procede de los alimentos (colesterol exógeno; exclusivamente de los de origen animal, pues no existe en los productos vegetales). En una persona sana existe una regulación perfecta, de manera que, cuando el consumo a partir de los alimentos aumenta, la formación dentro de nuestro cuerpo disminuye (Carbajal, 2013, p. 54).

4.2.3.1.4 Proteínas

Las proteínas son componentes estructurales y funcionales del cuerpo además aportan aminoácidos. Nuestro cuerpo no acumula proteínas por lo que necesitamos un aporte diario para mantener el funcionamiento óptimo del organismo y evitar complicaciones (Gil et al., 2015, p. 139).

Sus funciones fisiológicas principales se podrían resumir según (Perote & Polo, 2017, p. 38):

- Función estructural: forman parte de los órganos y del aparato de sostén del organismo: huesos, tejido conjuntivo, piel
- Función de reserva: para obtener otras proteínas, como son los músculos.
- Función metabólica y reguladora: enzimas y hormonas.
- Reconocimiento y señalización celular: las proteínas de membrana; además de participar en el movimiento celular, como los cilios.
- Sistema de defensa: como las inmunoglobulinas.
- Transportadores de otros nutrientes: como albúmina, hemoglobina, proteína ligada a retinol (vitamina A).

Las fuentes de origen animal contienen alto valor biológico son: carnes, pollo, pescados, moluscos y marisco, leche y huevos. Las fuentes de origen vegetal deben ser combinadas para formar proteínas completas con legumbres y cereales de esta manera alcanzarán los requerimientos proteicos para aminoácidos esenciales así se planifica y se benefician de fuentes de fibra y nutrientes para la dieta y mejorar su salud (Gil et al., 2015, p. 139).

4.2.4 Distribución de macronutrientes y micronutrientes

El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que de micronutrientes para funcionar correctamente. Generalmente, en esta categoría se incluyen el agua, los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Los macronutrientes (excepto el agua) también pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. (FAO, 2015, párr. 1)

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo con un aporte de 4 calorías por gramo, las grasas necesarias para la formación de esteroides y hormonas, aportan 9 calorías por gramo, constituyen el 30-35% de una dieta equilibrada y las proteínas proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular y aportan 4 calorías por gramo, se recomienda entre un 10-15% del total de las calorías de la dieta (FAO, 2015, párr. 1).

Según la organización mundial de la salud el consumo diario debe constar de; Frutas y Hortalizas al menos 400 gramos (5 porciones); menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50gramos (12 cucharaditas), en el caso que sea una persona con peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 kcal/día, lo ideal sería consumir menos del 5% de la ingesta calórica total; menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas y se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías (OMS, 2018a, párr. 10).

En lo que respecta a los micronutrientes, “el sodio es un nutriente esencial que el cuerpo necesita en cantidades relativamente pequeñas (siempre que no exista una sudoración substancial) para mantener los fluidos corporales en equilibrio y los músculos y nervios funcionando sin problemas” (FDA, 2020, p. 3).

Según la FDA el sodio se debe distribuir en 2,300mg (miligramos) al día, esto equivale a 1 cucharadita de sal (Na Cl). “Como regla general un 5% o menos del VD (Valor diario) de sodio por porción se consideran bajo, y un 20% o más del VD de sodio por porción se considera alto” (FDA, 2020, p. 1).

En 2000, la AACC define a la fibra dietaria como las partes comestibles de las plantas o análogos de los carbohidratos resistentes a

la digestión y absorción en el intestino delgado humano y con fermentación parcial o completa en el intestino grueso. (Vilcanqui & Perales, 2017, p. 147)

Las recomendaciones para la ingesta de la fibra dietaria están en función a la edad, género y la cantidad de energía ingerida. En términos generales el consumo diario de la fibra dietaria debe estar en el rango de 18 a 38 g/día para personas adultas. (Vilcanqui & Perales, 2017, p. 153)

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) proponen “metas nutricionales por ciclo de vida y dieta patrón, considerando la disponibilidad, accesibilidad y prácticas alimentarias más saludables en las cuatro regiones del país” (MSP & FAO, 2018, p. 181).

Tabla 1

Distribución de macronutriente y micronutrientes en la ingesta diaria

Nutriente	Ingesta diaria recomendada
Proteína	10 - 15%
Grasa	20 - 30 %
Carbohidratos totales	55 - 65 %
Fibra	25 - 30 gr/día
Cloruro de sodio	< 5gr/día sal y < 2 gr/día Na

Nota: cuadro de la propuesta de metas nutricionales, tomada de “Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)” (MSP & FAO, 2018, p. 182)

“Se entiende por dieta patrón, al consumo de alimentos en cantidades significativas y con una frecuencia de al menos de un mes por una persona, familia o grupo de individuos, dado por factores económicos, ambientales y socioculturales” (MSP & FAO, 2018, p. 196). Las Guías GABA distribuyeron esta dieta patrón en 5 comidas (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda), “se incluyó cuatro porciones diarias de frutas y dos de verduras para alcanzar un consumo diario de 400 gramos entre estos dos grupos de alimentos” (MSP & FAO, 2018, p. 196).

Para la adecuación de la dieta establecida como menú patrón, se consideró la recomendación de energía de 2 132,51 Kcal/día establecida para un adulto ecuatoriano, con una distribución porcentual de 12% de proteína, 30% de grasa y 58% de carbohidratos. (MSP & FAO, 2018, p. 196)

4.2.5 Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (OPS, 2020, párr. 1)

Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes. (OMS, 2020b, párr. 1)

“Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales” (OMS, 2018b, párr. 7). “Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT” (OMS, 2018b, párr. 8).

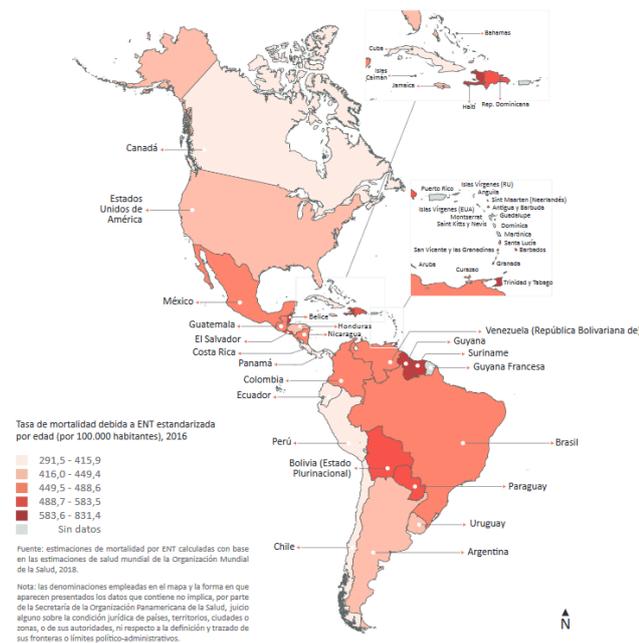
Estas enfermedades afectan a todos los grupos de edades, en especial a los adultos mayores, los datos revelan que 15 millones de muertes por ENT se producen dentro de los 30 a 69 años de edad (OMS, 2018b, párr. 9). “Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol”(OMS, 2018b, párr. 9).

La Región de las Américas tiene una tasa de mortalidad por enfermedades no transmisibles (ENT) de 436,5 por 100.000 habitantes,

que oscila entre un máximo en Guyana de 831,4 muertes por 100.000 habitantes, y un mínimo en Canadá de 291,5 muertes por 100.000 habitantes. Veintidós países muestran tasas de mortalidad por ENT superiores al promedio regional, como se muestra en el mapa a continuación en un color más oscuro. (OPS, 2019a, p. 2)

Figura 1

Mortalidad por enfermedades no transmisibles en las Américas



Nota: Los datos presentados son estimaciones para el año 2016, Tomada de: “Documento Enfermedades no transmisibles en la región de las Américas Hechos y cifras” (OPS, 2019a, p. 2).

4.2.5.1 Enfermedades crónicas no trasmisibles en Ecuador

En el Ecuador las principales enfermedades crónicas no transmisibles (ENT): diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer representan la causa principal de enfermedad y muerte prematura y evitable. Su carga social y económica incide en el bienestar individual y familiar, y en el desarrollo social y económico. (OPS & OMS, 2014, p. 14)

En el Ecuador, las enfermedades hipertensivas, las enfermedades cerebrovasculares y la enfermedad isquémica del corazón, en conjunto en el año 2011, fueron causa de 10,325 muertes, 16,6% del total de muertes del país en todos los grupos de edad. En ese mismo año la diabetes mellitus fue la primera causa de muerte específica en el país, representando el 7% del total de las muertes y el 8,8% de las muertes en personas entre 30 y 70 años. (OPS & OMS, 2014, p. 14)

4.2.5.1.1 Factores de Riesgo

Los factores de riesgo son aquellos que exponen a un individuo a incrementar su probabilidad a sufrir una enfermedad o problema de salud, existen factores de riesgo no transmisible como: dietas malsanas que son ricas en carbohidratos, sal, grasas saturadas y azúcares refinados, además de la actividad física, alto consumo de tabaco y alcohol (MSP & FAO, 2018, p. 30).

Tabla 2

Factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles en Ecuador

Factor de riesgo	ENSANUT-ECU 2012	STEPS 2016
Sobrepeso (IMC \geq 25 Kg/m²)	20-60 años (62,8%)	18-69 años (63,4%)
Glucosa elevada. Valor en plasma venoso \geq 126 mg/dl	10-59 años (2,7%)	18-69 años (7,1%)
Hipertensión arterial PAS \geq 140 y/o PAD \geq 90 mmHg	18 a 59 años (9,3%)	18-69 años (16,2%)
Personas con hipertensión y su relación con el tratamiento	50% de las personas detectadas con hipertensión tomaron medicamentos en los últimos 15 días	53,1% de las personas detectadas con hipertensión no toman medicamentos

Nota: tomado de: “Guías alimentarias del Ecuador” (MSP & FAO, 2018, p. 21)

4.2.5.1.2 Estado nutricional de la población

El estado nutricional de la población ecuatoriana está caracterizado principalmente por la coexistencia de problemas por déficit y exceso de macro y micronutrientes, que surgen a lo largo de diferentes etapas del curso de la vida, como resultado de varias causas a nivel estructural (sistemas económicos, políticos, culturales y sociales), intermedio (acceso a servicios básicos y servicios de salud, etc.) e individual (alimentación inadecuada, sedentarismo) (MSP & FAO, 2018, p. 21).

4.2.5.2 Enfermedades no transmisibles asociadas a los malos hábitos alimenticios

Las enfermedades relacionadas a la alimentación van a depender del tipo de ingesta de macro y micronutrientes, si esta es excesiva puede desencadenar obesidad, diabetes, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, y por lo contrario si la ingesta es precaria puede desencadenar, estado de desnutrición, anemia nutricional, osteoporosis y bocio endémico (FAO, 2003, p. 72).

4.2.5.2.1 Diabetes mellitus

“El término diabetes mellitus describe un desorden metabólico de múltiples etiologías, caracterizado por hiperglucemia crónica con disturbios en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas y que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina” (Asociación Latinoamericana de Diabetes, 2019, p. 17).

Siendo una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos. (OMS, 2020a, párr. 10)

En 2014, el 8,5% de los adultos (18 años o mayores) tenía diabetes. En 2015 fallecieron 1,6 millones de personas como consecuencia directa

de la diabetes y los niveles altos de glucemia fueron la causa de otros 2,2 millones de muertes en 2012. (OMS, 2020a, párr. 11)

4.2.5.2.1.1 Causas y prevalencia

- “La prevalencia mundial de la diabetes en adultos (mayores de 18 años) ha aumentado del 4,7% en 1980 al 8,5% en 2014” (OMS, 2020a, párr. 1).
- “La diabetes es una importante causa de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores” (OMS, 2020a, párr. 5).
- “Se estima que en 2016 la diabetes fue la causa directa de 1,6 millones de muertes. Otros 2,2 millones de muertes fueron atribuibles a la hiperglucemia en 2012” (OMS, 2020a, párr. 6).
- En Ecuador, diabetes están afectando a la población con tasas cada vez más elevadas. Según la encuesta ENSANUT, la prevalencia de diabetes en la población de 10 a 59 años es de 1.7%. Esa proporción va subiendo a partir de los 30 años de edad, y a los 50, uno de cada diez ecuatorianos ya tiene diabetes.

4.2.5.2.1.2 Tratamiento y control según

- “La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición” (OMS, 2018b, párr. 8).
- “Se puede tratar la diabetes y evitar o retrasar sus consecuencias con dieta, actividad física, medicación y exámenes periódicos para detectar y tratar sus complicaciones” (OMS, 2018b, párr. 9).

Entre las intervenciones que son factibles y económicas en los países en desarrollo se encuentran según (OMS, 2020a, párr. 31):

- El control de la glucemia, en particular en las personas que padecen diabetes de tipo 1. Los pacientes con diabetes de tipo 1 necesitan insulina y los pacientes con diabetes de tipo 2 pueden tratarse con medicamentos orales, aunque también pueden necesitar insulina
- El control de la tensión arterial
- Los cuidados podológicos.

- Las pruebas de detección de retinopatía (causa de ceguera).
- El control de los lípidos de la sangre (regulación de la concentración de colesterol).
- La detección de los signos tempranos de nefropatía relacionada con la diabetes.

4.2.5.2.2 Hipertensión

“La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre circulante contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Cuando esta es demasiado elevada, se considera hipertensión” (OMS, 2019, párr. 7)

Se expresa: la primera (tensión sistólica) representa la presión que ejerce la sangre sobre los vasos cuando el corazón se contrae o late y la segunda (tensión diastólica) representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro (OMS, 2019, párr. 8).

4.2.5.2.2.1 Causas y prevalencia

- Causas:

“La hipertensión puede también causar la obstrucción o la rotura de las arterias que llevan la sangre y el oxígeno al cerebro, lo que provocaría un accidente cerebrovascular. Asimismo, puede causar daños renales que generen una insuficiencia renal” (OMS, 2019, párr. 20)

- Prevalencia según OMS (2019, párr. 2):
 - Se estima que en el mundo hay 1,130 millones de personas con hipertensión, y la mayoría de ellas (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.
 - En 2015, 1 de cada 4 hombres y 1 de cada 5 mujeres tenían hipertensión.
 - Apenas 1 de cada 5 personas hipertensas tiene controlado el problema.
 - La hipertensión es una de las causas principales de muerte prematura en el mundo.
 - Una de las metas mundiales para las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% para 2025 (con respecto a los valores de referencia de 2010)

4.2.5.2.2 Tratamiento y control

- Tratamiento según la OMS (2019):
 - Reducir y gestionar el estrés
 - Controlar periódicamente la tensión arterial
 - Tratar la hipertensión
 - Tratar los demás trastornos
- Control según la OMS (2019):
 - Reducir la ingesta de sal (a menos de 5 g diarios)
 - Consumir más fruta y verdura
 - Mantener una actividad física regular
 - Evitar el consumo de tabaco
 - Reducir el consumo de alcohol
 - Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas
 - Eliminar/reducir las grasas trans de la dieta

4.2.5.2.3 Obesidad

“El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2020c, párr. 8). El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso (OMS, 2020c, párr. 9). “Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)” (OMS, 2020c, párr. 9).

La obesidad aumenta las probabilidades de presentar diabetes, hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, ciertos tipos de cáncer, apnea obstructiva y osteoartritis. También afecta negativamente la función reproductiva. De hecho, la relación entre obesidad, resultados de salud desalentadores y mortalidad general está bien establecida. (OPS & OMS, 2020, párr. 24)

La OMS define el sobrepeso y la obesidad en adultos de las siguientes forma:

Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

Obesidad: IMC igual o superior a 30.

4.2.5.2.3.1 Causas y prevalencia

- Causas

La principal causa de sobrepeso y obesidad es el desequilibrio energético, entre las calorías consumidas y el gasto energético generado. A nivel mundial se muestra un aumento en la ingesta alimentaria en contenido en calorías y grasas, descenso de la actividad física, por el sedentarismo laboral, aumento de tipos de transportes (OMS, 2020c, párr. 34).

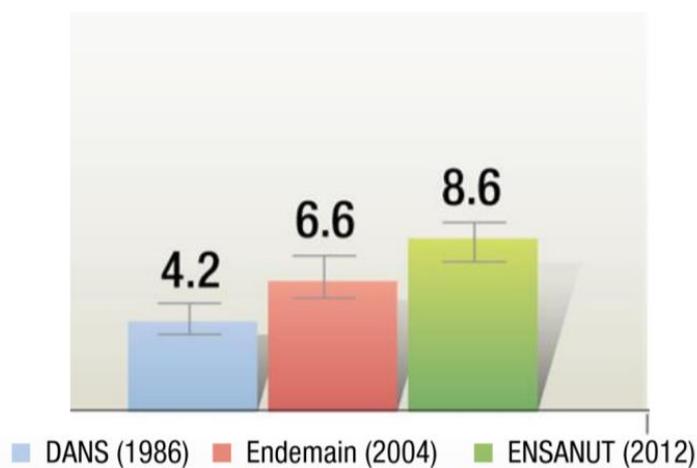
A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.(OMS, 2020c, párr. 37)

- Prevalencias

En la población adulta (20 a 59 años) la prevalencia de sobrepeso y obesidad registrada por la ENSANUT fue de 62,8%, siendo 5,5 puntos mayor en las mujeres (65,5%) que en los hombres (60%). La prevalencia aumenta significativamente con la edad, entre 20 y 29 años la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 46,4%, mientras que entre los 50 y 59 años llega a 75,1%. (OPS & OMS, 2014, p. 20)

Figura 2

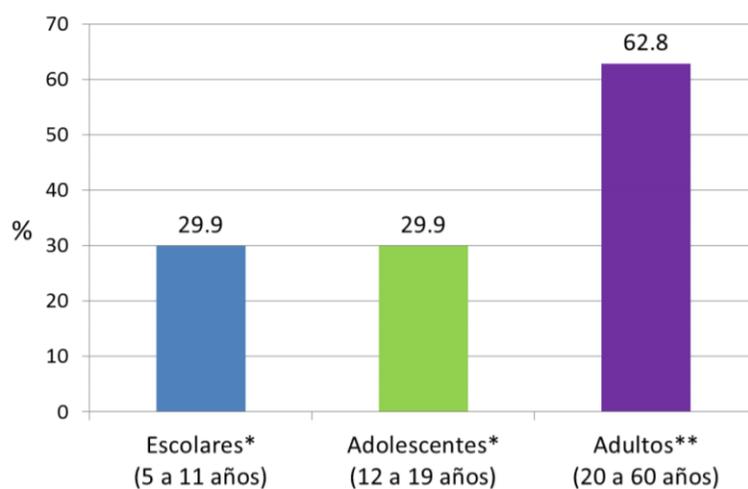
Tendencia de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años. Ecuador, 1986-2004-2012



Nota: presentación de la tendencia de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años según estudios realizados en el país. Tomado de: “Enfermedades Crónicas no Transmisibles: Un abordaje desde la promoción de espacios saludable” (MSP et al., 2018, p. 5).

Figura 3

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares, adolescentes y adultos. Ecuador, 2012



Nota: tomada de “Documento Enfermedades Crónicas no Transmisibles: Un abordaje desde la promoción de espacios saludable” (MSP et al., 2018, p. 6)

Según la encuesta STEPS 2016 en Duran El Recreo

- 6 de cada 10 tiene sobrepeso u obesidad.
- 1 de cada 4 adultos tiene obesidad.
- 1 de cada 4 adultos realiza actividad física insuficiente.
- 7 de cada 10 adultos no realiza actividad física vigorosa.

4.2.5.2.3.2 Tratamiento y control

El tratamiento a emplear es alcanzar y mantener rangos de peso saludable, para mejorar la salud en general y reducir los riesgos relacionados a la obesidad. Uno de los primeros objetivos es la pérdida de peso entre el %5 y 10% del peso inicial, para emplear esta pérdida de peso se necesita de cambios en los hábitos alimenticios y la incorporación o aumento de actividad física (Mayo Clinic, 2020, párr. 10).

4.2.5.2.4 Hiperlipidemia

“La presencia de valores elevados de LDL colesterol (LDL colesterol de riesgo) indica el mayor riesgo de daño en las paredes arteriales (ateromas) y se define a partir de 130 mg/dl para todas las edades” (OPS & OMS, 2014, p. 20).

4.2.5.2.4.1 Causas y prevalencia

- Causas

Las dislipidemias son enfermedades asintomáticas, detectadas por concentraciones sanguíneas anormales de colesterol, triglicéridos y/o colesterol HDL. Su aterogenicidad se debe, principalmente, a dos mecanismos: primero, al acúmulo en el plasma de partículas (como las lipoproteínas que contienen la apoproteína B) que tienen la capacidad de alterar la función del endotelio y depositarse en las placas de ateroma y segundo, a una concentración insuficiente de partículas (como las lipoproteínas de alta densidad) que protegen contra el desarrollo de la aterosclerosis. (Salinas et al., 2004, p. 8)

- Prevalencias

La ENSANUT 2012 reveló que para la población ecuatoriana de 10 a 59 años la prevalencia de hipercolesterolemia definida a partir del colesterol mayor a 200 mg/dl es 24,5%. En el grupo de 10 a 19 años, este valor es de 6,5% y se incrementa de forma importante con la edad, de forma que para el quinto decenio de la vida es 51,1%. (OPS & OMS, 2014, p. 20)

4.2.5.2.4.2 Tratamiento y control

El objetivo final del tratamiento es prevenir la aparición o la recurrencia de eventos cardiovasculares. La reducción de los lípidos séricos es sólo una meta intermedia. Para alcanzar el fin último, todos los factores de riesgo modificables (hipertensión arterial, diabetes y consumo de tabaco) deben ser detectados y tratados. (Salinas et al., 2004, p. 26)

- Tratamiento no farmacológico según (Universidad industrial de Santander, 2014, párr. 25):
 - La dieta variada.
 - La grasa saturada se sustituirá por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas de origen vegetal.
 - La ingesta de sal debe reducirse a menos de 5 g/día, evitando el consumo de sal de mesa.
 - El consumo de alcohol se limita en el consumo con moderación (< 10-20 g/día a las mujeres y < 20-30 g/día a los varones)
 - Limitación de la ingesta de bebidas (especialmente refrescos) y alimentos con azúcar añadido.
 - Al menos 30 min/día todos los días de actividad física.
 - Debe evitarse el consumo y la exposición a productos del tabaco.

- Control

La prevención de la aterosclerosis coronaria, se basa en el control de sus factores de riesgo, que se logra con estilos de vida saludables y el empleo racional de medicamentos. El peso de cada factor de riesgo, dependen del riesgo global del paciente, por lo que la misma cifra de presión arterial, glicemia o lípidos, predice la cercana o lejana aparición de problemas y la gravedad de éstos, de manera diferente según que se combinen entre ellos, en pacientes fumadores o no, de diversas edades, condiciones psicosociales, o que se presenten o no en personas que ya han sufrido un desenlace clínico. (Díaz, 2013, p. 127)

5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El análisis de la composición nutricional de los platos típicos de la costa ecuatoriana, evidencia, si son adecuados para las personas que padecen enfermedades crónicas no trasmisibles relacionadas a la alimentación.

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente	Definición	Indicadores
Composición nutricional	Los componentes de los alimentos son los nutrientes: sustancias necesarias para la salud que no pueden ser sintetizadas por el organismo y que por tanto deben ser ingeridas a través de los alimentos y la dieta y cuya carencia va a producir una patología determinada que sólo curará con la administración del nutriente en cuestión.	<ul style="list-style-type: none"> • Macronutrientes <ul style="list-style-type: none"> ○ Carbohidratos ○ Proteínas ○ Lípidos • Micronutrientes <ul style="list-style-type: none"> ○ Minerales ○ Vitaminas
Platos típicos	Los platos típicos son la representación gastronómica auténtica de un lugar, ciudad, país o continente, está constituido por los productos de mayor producción de la zona, se caracterizan por tener décadas dentro de una sociedad y aun se mantenga su receta original.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempos de comida • Ingredientes principales
Variable dependiente Enfermedades crónicas no trasmisibles	Una enfermedad no transmisible (ENT) es una condición médica o enfermedad considerada no infecciosa o no transmisible. Las enfermedades no transmisibles pueden referirse a enfermedades crónicas, las cuales duran largos períodos de tiempo y que progresan lentamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes mellitus • Hipertensión Arterial • Sobrepeso y Obesidad • Hiperlipidemia

7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Justificación de la elección del diseño

El presente trabajo de titulación trata sobre conocer si los platos típicos de la región costa cumplen con las necesidades nutricionales de la población adulta sanas y con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), mediante el análisis de las recetas de estos platos típicos considerando macronutrientes y micronutrientes relacionados a las enfermedades crónicas no transmisibles con el objetivo de que las personas tengan al alcance el conocimiento sobre la información nutricional de los platos típicos en la región costa del Ecuador y si estos platos típicos son aptos para el consumo de las personas con las personas con ECNT.

7.1.1 Tipo de diseño de la investigación

El presente trabajo de titulación tiene un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), observacional/analítico con un diseño no experimental.

7.2 Muestra

Selección de recetas típicas de la región costa del ecuador

Para la selección de las recetas de los principales platos típicos de la costa ecuatoriana se partió de una base de datos que tiene información de una encuesta realizada a profesionales de la gastronomía, de las cuales se tomaran 25 recetas relevantes para su respectivo análisis nutricional mediante la tabla de alimentos en base al cuadro dieto sintético para determinar si la receta está dentro de los rangos de macronutrientes y micronutrientes recomendados para personas con enfermedades crónicas no transmisibles.

7.2.1 Criterios de inclusión

1. Platos típicos encuestados pertenecientes a la costa del Ecuador.
2. Platos relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles.

7.2.2 Criterios de exclusión

1. Platos típicos pertenecientes a la región sierra, oriente e insular del Ecuador.

7.3 Técnicas e Instrumentos de recogida de datos

7.3.1 Técnica de recolección de información

Se realizó una búsqueda bibliográfica de la información relacionada con las recetas típicas de la región costa ecuatoriana y gastronomía tradicional, tomando como linealitos, que las referencias bibliográficas establezcan información de porción, tipo de alimento y características de las preparaciones.

7.3.2 Instrumentos

- Fuentes bibliográficas.
- Programas de Microsoft Office.
- Implementos de cocinas.
- Cámara profesional.
- Fotos

7.4 Procesamiento de información

El procesamiento de la información de las 25 recetas, se realizó mediante la revisión de una base de datos de una encuesta realizada a profesionales en gastronomía y mediante la selección de referencias bibliográficas que contienen información de porciones, tipos de alimentos y características de las preparaciones, para el desarrollo de la fichas y por consiguiente la tabulación del desglose de los platos típicos, la cual fue realizada mediante la herramienta estadística microsoft office excel 2013 y la información de la tabla de composición de alimentos española de Arturo Jiménez y colaboradores, tabla de composición de alimentos mexicana de Miriam Muñoz, tabla de composición de Centroamérica del INCAP y para los porcentajes de adecuación se tomaron en cuenta, el valor observado (VO), obtenido de la sumatoria de macro y micro nutrientes de los alimentos implementados en las recetas, el valor esperado (VE), tomando como referencia las recomendaciones de las guías GABA y el porcentaje de adecuación con una dispersión del $100\% \pm 10\%$ tomado de elementos fundamentales en el cálculo de dietas de Claudia Ascencio.

Para la elaboración del cuadro dieto-sintético se tomó referencia la recomendación de energía de 2132,51 Kcal/día establecida para un adulto ecuatoriano en las guías GABA, con una distribución en 5 comidas, con una división porcentual de 12% de proteína, 30% de lípidos totales (Lip Tot) y 58% de carbohidratos (CHO), mediante el uso de la regla de tres se obtiene el valor calórico de cada macronutriente que debe

aportar en el día. Por consiguiente se dividió las calorías para conocer el aporte energético por gramo de cada macronutriente. La dieta fue distribuida en 5 comidas 3 principales con mayor carga calórica, cada una de ellas corresponde a 2/8 del requerimiento diario (desayuno, almuerzo y merienda) y 2 refrigerios con menor carga calórica, que corresponde a 1/8 del requerimiento total de cada uno (media mañana y media tarde). Para el análisis de los platos se tomó como referencia los tiempos de comida de desayuno y almuerzo según corresponda a cada receta de las costumbres de la costa ecuatoriana.

Para el análisis de los ácidos grasos, fibra, sodio y sal se tomó en cuenta las metas nutricionales para la población ecuatoriana de las guías GABA en ácidos grasos saturados (AGS) <10%, ácidos grasos monoinsaturados (AGM) tomando la media de 9 – 12%, ácidos grasos polinsaturados (AGP) tomando la media de 6 – 10%, fibra tomando la media de 25 – 30 gr/día, sodio <2000 mg/día o sal <5 gr al día.

Para establecer las medidas caseras se tomó como guía el manual fotográfico de porciones para cuantificar alimentos de Maria Elisa Herrera y colaboradores, en la implementación del cálculo en el aceite para freír se incorporó a los datos solo el aceite absorbido en el alimento el cual se incorporó a las tablas como “utilizado”, la elección de aceite de girasol en todas las recetas se basó en un artículo científico de estudio de mercado realizado por Valeria Cabello, en donde muestra que el aceite de girasol va tomando mayor aceptación en el mercado de la ciudad de Guayaquil.

Para simbolizar los valores se optó por el método de semáforo en donde “verde” significa dentro de los valores, “amarillo” por debajo de los valores y “rojo” por encima de los valores establecidos mediante el porcentaje de adecuación.

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

8.1 Elaboración de cuadro dieto-sintético y la distribución de comidas fraccionadas en octavos.

Tabla 3

CUADRO DIETO-SINTÉTICO

NUTRIMENTOS	%	kcal	gramos
CARBOHIDRATOS	58	1236,86	309,21
PROTEÍNAS	12	255,90	63,98
LÍPIDOS	30	639,75	71,08
TOTAL	100	2132,51	444,27

Tabla 4

DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS FRACCIONADAS EN OCTAVOS

Componentes	Desayuno 2/8	Refrigerio 1/8	Almuerzo 2/8	Refrigerio 1/8	Merienda 2/8
Kcal	533,13	266,56	533,13	266,56	533,13
Carbohidratos gr	77,30	38,65	77,30	38,65	77,30
Proteínas gr	15,99	8,00	15,99	8,00	15,99
Lípidos gr	17,77	8,89	17,77	8,89	17,77
AGS gr	2,25	1,13	2,25	1,13	2,25
AGM gr	2,63	1,31	2,63	1,31	2,63
AGP gr	2	1	2	1	2
Fibra gr	6,88	3,44	6,88	3,44	6,88
Sodio (na) mg	500	250	500	250	500

8.2 presentación de resultados del análisis nutricional de los 25 principales platos típicos de la costa ecuatoriana

Tabla 5

APORTES NUTRICIONALES DE LAS 25 RECETAS DE LOS PLATOS TÍPICOS DE LA COSTA ECUATORIANOS

#	Plato típico	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
1	Arroz con camarón	1222,40	138,65	47,05	53,35	6,96	14,39	29,02	4,89	286,79
2	Arroz con menestra de lentejas y carne asada	1203,86	146,97	68,69	38,26	7,57	9,54	15,76	10,44	173,38
3	Arroz con pescado frito	1079,31	120,95	39,84	48,50	4,73	8,93	29,76	4,18	436,99
4	Arroz marinero	978,00	140,65	45,74	25,46	2,66	4,24	13,85	8,86	826,96
5	Biche de pescado	689,40	67,66	35,00	30,76	4,09	7,63	10,16	6,84	94,09
6	Bistec de carne de res	924,63	95,18	38,40	125,29	7,18	10,04	22,05	4,97	124,26
7	Bistec de hígado	1045,83	138,00	42,00	41,41	5,76	7,08	22,05	5,24	150,26
8	Bollo de cerdo	776,50	90,40	25,70	34,50	9,40	14,10	6,90	9,80	47,20
9	Bollo de pescado	754,60	101,76	24,13	28,19	3,11	7,49	11,73	9,51	74,61
10	Bolón de verde con chicharrón	797,50	71,59	27,36	45,94	8,02	11,78	21,23	6,85	140,50
11	Bolón de verde con queso	722,20	73,09	19,05	40,59	7,06	9,13	20,61	6,85	109,25
12	Caldo de bolas de platano verde manaba	1299,77	38,70	53,21	102,14	45,29	36,44	7,03	5,15	226,77
13	Caldo de gallina criolla	383,01	34,84	15,05	20,45	3,93	4,70	8,57	2,68	71,17
14	Caldo de salchicha	440,60	43,40	45,30	6,20	1,80	1,10	0,90	2,80	285,10
15	Camarones apanados	1417,61	170,87	53,17	58,14	6,52	10,76	32,25	6,36	1224,04
16	Cangrejada	563,30	81,52	23,02	8,67	0,68	2,98	3,66	13,09	1032,98
17	Cazuela de pescado	982,30	129,04	41,08	33,68	5,95	8,73	12,39	8,77	224,80
18	Ceviche de camarón	759,83	55,57	39,29	43,70	4,90	8,39	26,89	6,39	337,01
19	Ceviche de pescado	468,37	39,88	43,22	15,25	1,33	2,46	8,33	3,33	10,64
20	Encebollado	577,86	84,25	33,91	11,71	0,62	0,83	2,35	7,39	1060,48
21	Encocado de pescado	1213,28	112,37	38,92	67,04	46,05	10,55	10,59	11,88	241,26
22	Guatita	1242,03	144,54	38,89	56,61	9,50	18,33	25,08	6,13	86,48
23	Seco de chancho	1440,70	106,44	38,57	94,00	20,47	30,95	34,51	6,70	39,85
24	Seco de gallina	860,48	103,85	23,60	37,11	5,28	6,91	15,83	8,88	510,77
25	Tigrillo de verde con queso	471,86	59,27	19,42	18,74	9,02	5,32	3,20	7,20	335,10

8.3 Análisis e interpretación de resultados de las 25 recetas de los platos típicos de la costa ecuatoriana

Tabla 6

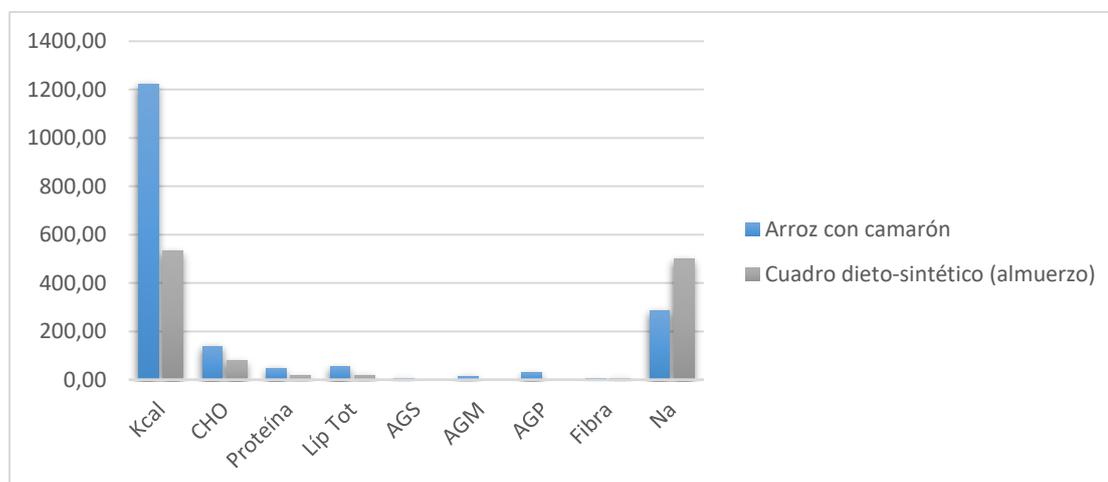
8.3.1 Análisis nutricional de la receta original del arroz con camarón

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
190 gr de camarones med	9 ud	171,00	2,85	34,39	2,47	0,76	0,57	0,57	0,00	266,00
23 gr de cebolla colorado para fondo	1/8 ud	8,05	1,77	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,30	2,30
2.5 gr de ajo para fondo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
120 gr de arroz blanco	¾ de tz	434,40	99,00	9,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,48	1,20
48 gr de cebolla colorada md para refrito	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
30 gr de pimienta	¼ ud	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
2.5 gr de ajo para el arroz blanco	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
30 ml de aceite de girasol para arroz	3 cda	270,00	0,00	0,00	30,00	3,09	5,85	19,71	0,00	0,00
2.5 gr de perejil	1 cda	1,65	0,27	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	1,13
100 gr de plátano maduro md	½ ud	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
10 ml de aceite de girasol utilizado en el maduro	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
50 gr de aguacate	¼ ud	107,00	2,95	0,90	10,20	2,05	6,00	2,05	0,90	6,50
VO		1222,40	138,65	47,05	53,35	6,96	14,39	29,02	4,89	286,79
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		229%	179%	294%	300%	419%	770%	2044%	71%	57%
En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio(Na) proveniente de los alimentos										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 4

Diferencia de aporte nutricional del arroz con camarón comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.1.1 Análisis e interpretación de datos del arroz con camarón

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del arroz con camarón se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 229%, carbohidratos en 179%, proteínas 294%, lípidos un 300%, grasa saturada un 419%, grasas mono-insaturadas un 770%, grasas poliinsaturadas un 2044%, fibra un 71% y el sodio un 57 % teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, ademan de su escaso contenido en fibra.

Tabla 7

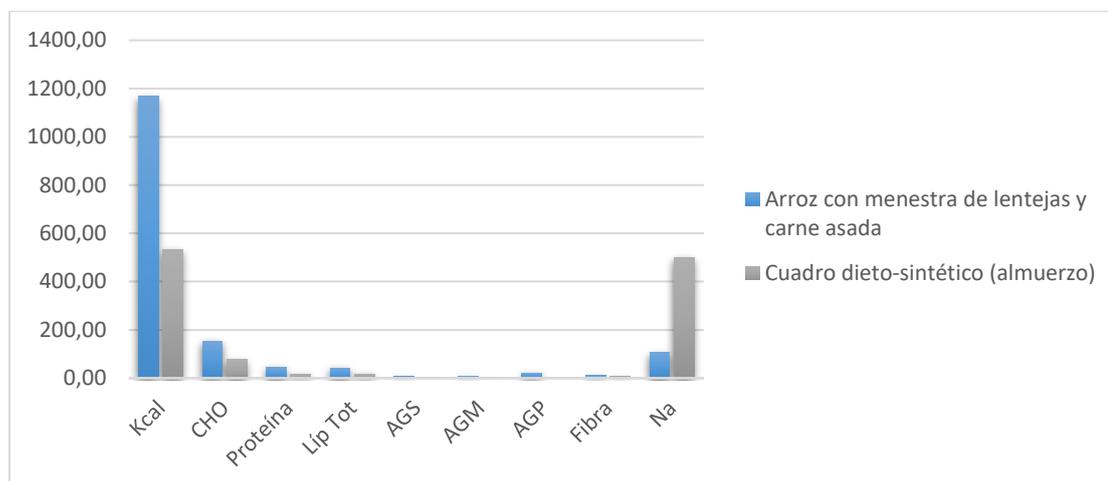
8.3.2 Análisis nutricional de la receta original del arroz con menestra de lentejas y carne asada

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
15 gr de pimiento verde	1/8 ud	4,35	0,80	0,15	0,10	0,02	0,01	0,10	0,10	0,00
28 gr de tomate riñón	¼ ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
5 gr de ajo	2 cdtas	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	1,00
1 gr comino molido	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
2.5 gr de cilantro	1 cdta	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
250 ml de agua	1 tz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
80 ge de lentejas	¿?	272,00	46,96	18,16	1,28	0,10	0,13	0,28	4,16	8,00
50 gr de plátano verde	1/4 ud	51,00	11,70	0,50	0,25	0,09	0,02	0,03	1,05	8,00
90 gr de lomo de res	1 filete	126,00	0,00	18,81	5,67	2,21	2,16	0,18	0,00	56,70
1 gr de pimienta para la carne	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
80 gr de arroz	½ tz	283,20	63,04	5,92	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
2.5 ml de aceite para el arroz	1 cdta	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr de platano verde med	½ unid	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
20 ml aceite de aceite de girasol utilizado	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
VO		1168,76	153,77	45,62	41,48	5,98	8,85	22,10	10,45	106,35
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		219%	199%	285%	233%	360%	473%	1556%	152%	21%
En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio(Na) proveniente de los alimentos										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 5

Diferencia de aporte nutricional del arroz con menestra de lentejas y carne asada comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.2.1 Análisis e interpretación de datos del arroz con menestra de lentejas y carne asada

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del arroz con menestra de lentejas y carne asada se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 219%, carbohidratos en 199%, proteínas 285%, lípidos un 233%, grasa saturada un 360%, grasas mono-insaturadas un 473%, grasas poliinsaturadas un 1556%, fibra un 152% y el sodio un 21 % teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 8*8.3.3 Análisis nutricional de la receta original del arroz con pescado frito*

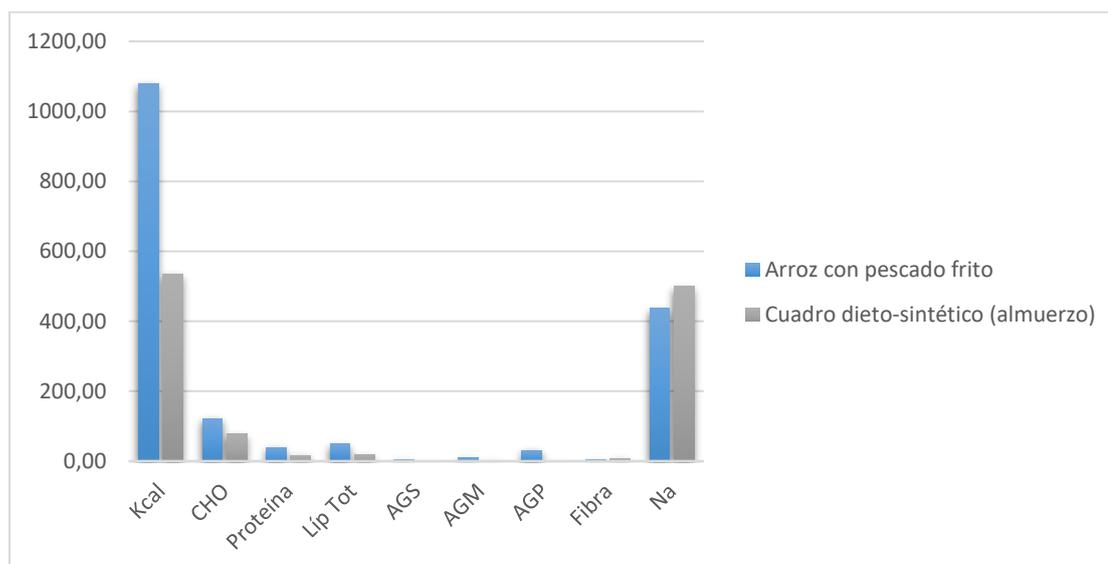
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
145 gr de robalo mediano	1 ud	129,10	0,00	29,00	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10 gr de zumo de limón	1 cda	5,00	1,07	0,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30
31 gr de harina de trigo	1/8 tz	115,01	24,96	2,95	0,37	0,06	0,12	0,12	0,09	0,62
15 ml de aceite de girasol utilizado para el pescado	2 cdas	135,00	0,00	0,00	15,00	1,55	2,93	9,86	0,00	0,00
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
80 gr de arroz blanco	½ tz	288,80	64,00	5,28	1,28	0,00	0,00	0,00	0,40	424,00
10 ml de aceite girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
57 gr de tomate de riñón	½ ud	11,97	2,45	0,34	0,11	0,02	0,02	0,05	0,86	3,42
48 gr de cebolla colorada md	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
100 gr de plátano verde	½ ud	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
20 ml aceite de aceite de girasol utilizado	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
VO		1079,31	120,95	39,84	48,50	4,73	8,93	29,76	4,18	436,99
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		202%	156%	249%	273%	285%	478%	2096%	61%	87%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio(Na) proveniente de los alimentos

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 6

Diferencia de aporte nutricional del arroz con pescado frito comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.3.1 Análisis e interpretación de datos del arroz con pescado frito

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del arroz con pescado frito se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 202%, carbohidratos en 156%, proteínas 249%, lípidos un 273%, grasa saturada un 285%, grasas mono-insaturadas un 478%, grasas poliinsaturadas un 2096%, fibra un 61% y el sodio un 87% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, además de su escaso contenido de fibra.

Tabla 9

8.3.4 Análisis nutricional de la receta original del arroz marinero

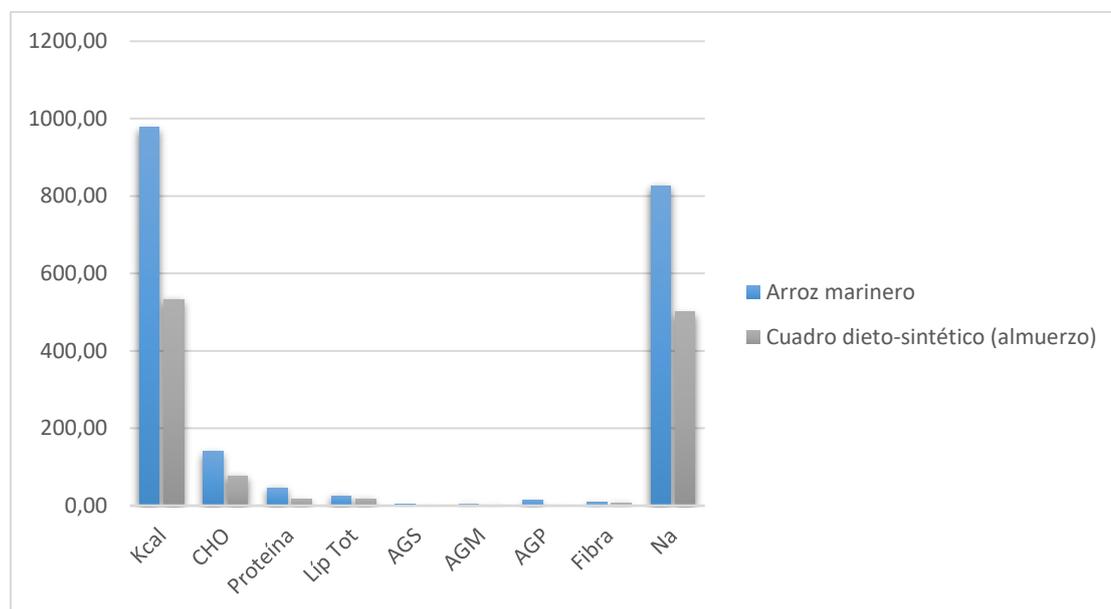
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
120 gr de arroz blanco	¾ de tz	434,40	99,00	9,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,48	1,20
80 gr de camarón md	5 ud	72,00	1,20	14,48	1,04	0,32	0,24	0,24	0,00	112,00
80 gr de calamar pequeño	3 ud	65,60	1,20	13,12	0,88	0,24	0,08	0,32	0,00	0,00
50 gr de conchas	8 ud	8,80	0,23	1,67	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,61
50 gr de mejillones	8 ud	8,60	0,36	1,19	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	28,60
30 gr de pimiento verde	2 cda	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
30 gr de pimiento rojo	2 cda	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
5 gr de ajo	½ cdta	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,08	0,95
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
100 gr de plátano maduro md	½ ud	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
10 ml de aceite de girasol utilizado en el maduro	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
1gr de comino	2 pzc	37,50		1,78	2,22	0,00	0,00	0,00	1,05	16,80
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
10 gr de salsa de soya	1 cda	10,00	0,55	1,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,78	558,60
10 gr de salsa ingles	1 cda	6,70	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,00
VO		978,00	140,65	45,74	25,46	2,66	4,24	13,85	8,86	826,96
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		183%	182%	286%	143%	160%	227%	975%	129%	165%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio(Na) proveniente de los alimentos

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 7

Diferencia de aporte nutricional del arroz marineró comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.4.1 Análisis e interpretación de datos del arroz marineró

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del arroz marineró se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 183%, carbohidratos en 182%, proteínas 286%, lípidos un 143%, grasa saturada un 160%, grasas mono-insaturadas un 227%, grasas poliinsaturadas un 975%, fibra un 129% y el sodio un 165% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad, HTA o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados y alto contenido de sodio sin la adición de sal en las preparaciones.

Tabla 10*8.3.5 Análisis nutricional de la receta original del biche de pescado*

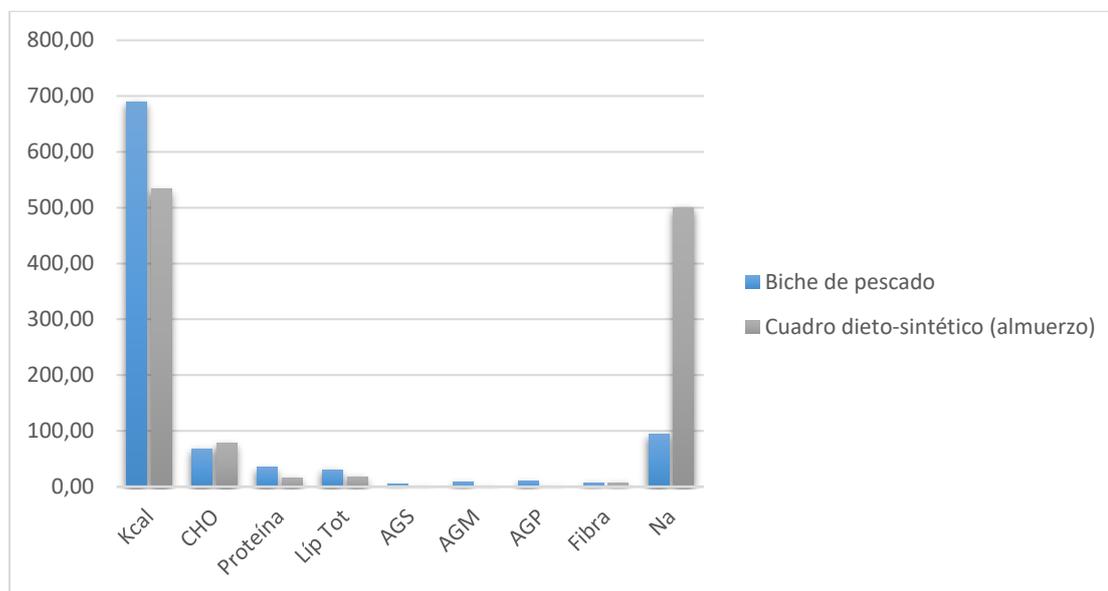
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
100 gr de albacora	2 filetes	162,00	0,00	24,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00
63 ml de leche entera	¼ tz	39,06	2,96	2,08	2,08	1,50	0,54	0,08	0,00	30,87
20 gr de pasta de maní	2 cda	125,60	4,30	4,74	9,94	1,38	4,79	3,14	1,02	1,00
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
1 gr de comino molido	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
15 gr de pimiento verde	1/8 ud	4,35	0,80	0,15	0,10	0,02	0,01	0,10	0,10	0,00
1 gr de orégano seco	2 pzc	3,06	0,06	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01
80 gr de yuca	1 tz	97,60	22,56	0,80	0,48	0,08	0,08	0,03	0,88	7,04
100 gr plátanos maduros	½ ud	96,00	22,00	1,20	0,30	0,00	0,00	0,00	2,10	1,00
30 gr de choclos	1/4 ud	31,80	6,51	0,93	0,21	0,05	0,10	0,16	1,44	4,50
2.5 gr de cilantro	1 cdta	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
VO		689,40	67,66	35,00	30,76	4,09	7,63	10,16	6,84	94,09
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		129%	88%	219%	173%	246%	408%	716%	99%	19%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio(Na) proveniente de los alimentos

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 8

Diferencia de aporte nutricional del biche de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.5.1 Análisis e interpretación de datos del biche de pescado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del biche de pescado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 129%, carbohidratos en 88%, proteínas 219%, lípidos un 173%, grasa saturada un 246%, grasas mono-insaturadas un 408%, grasas poliinsaturadas un 716%, fibra un 99% y el sodio un 19% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de lípidos y exceso de ácidos grasos saturados.

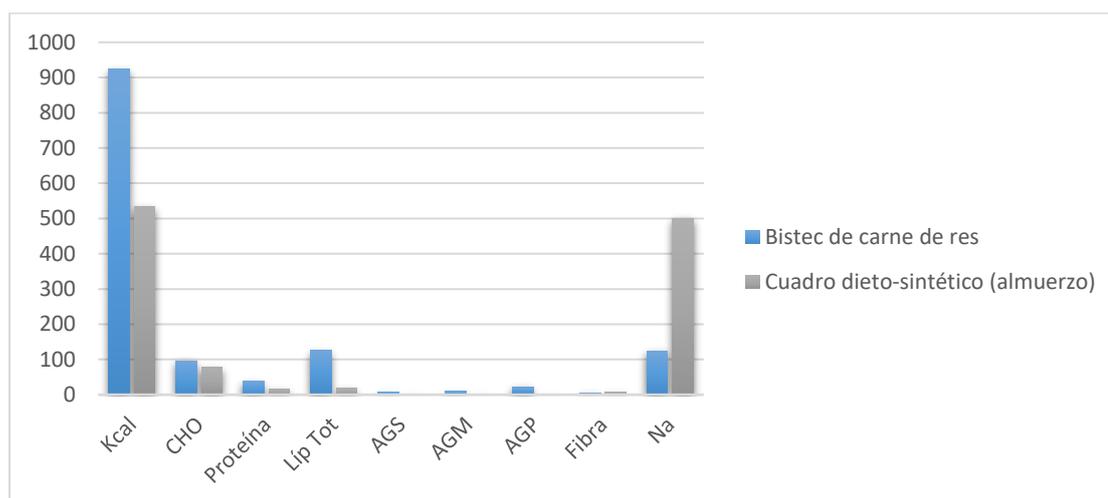
Tabla 11*8.3.6 Análisis nutricional de la receta original del bistec de carne de res*

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
145 de lomo de res	1 filete	203,00	0,00	30,30	91,00	3,60	3,50	0,30	0,00	91,40
5 gr de ajo	2 cdtas	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	1,00
10 ml de aceite de girasol para el bistec	1cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
30 gr pimiento med	1/4 ud	8,70	1,59	0,27	0,15	0,02	0,01	0,25	0,21	0,00
28 gr de tomate riñón med	1/4 ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
1 gr de perejil	1 cda	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
80 gr de arroz	½ tz	283,20	63,04	5,92	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
2.5 ml de aceite de girasol para el arroz	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr platano verde med	½ ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
20 ml aceite de aceite de girasol utilizado	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
VO		924,63	95,18	38,397	125,289	7,181	10,035	22,0464	4,974	124,26
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		173%	123%	240%	705%	433%	537%	1553%	72%	25%
En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 9

Diferencia de aporte nutricional del bistec de carne de res comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.6.1 Análisis e interpretación de datos del bistec de carne de res

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del bistec de carne de res se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 173%, carbohidratos en 123%, proteínas 240%, lípidos un 705%, grasa saturada un 433%, grasas mono-insaturadas un 537%, grasas poliinsaturadas un 1553%, fibra un 72% y el sodio un 25% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad, HTA o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 12*8.3.7 Análisis nutricional de la receta original del bistec de hígado*

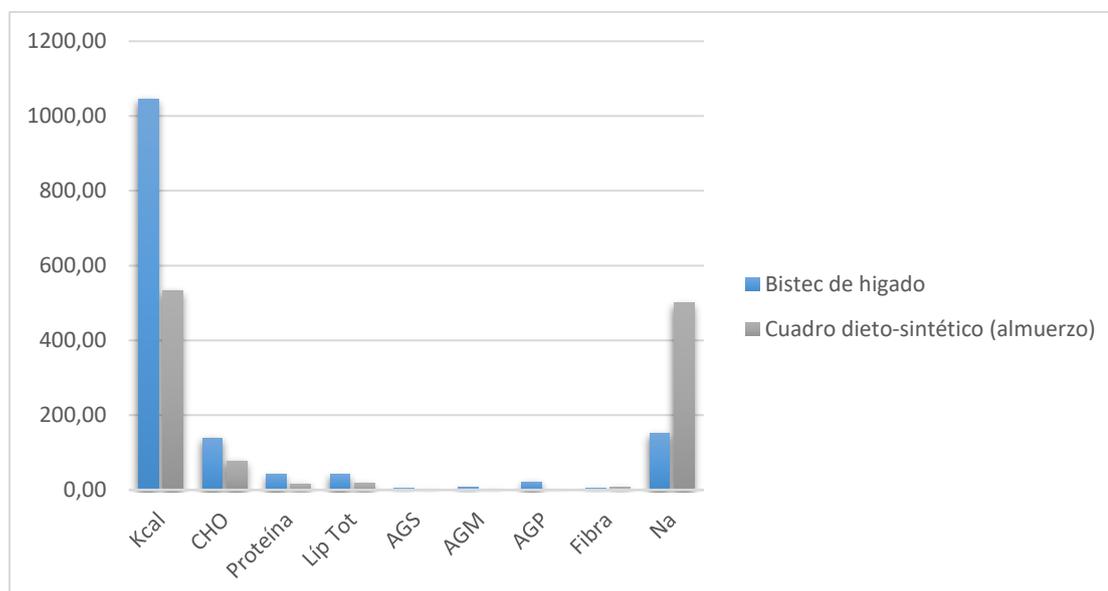
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
145 gr de hígado de res	1 filete md	130,50	5,22	29,00	5,66	2,18	0,68	0,51	0,00	105,85
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	1/4 de ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
30 gr de pimienta mediano	1/4 de ud	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
28 gr de tomate de riñón	1/4 de ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
2.5 gr de perejil	1 cda	1,65	0,27	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	1,13
1gr de comino	2 pzc	37,50		1,78	2,22	0,00	0,00	0,00	1,05	16,80
120 gr de arroz blanco	¾ de tz	434,40	99,00	9,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,48	1,20
2.5 de aceite de girasol	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr platano verde med	½ ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
20 ml aceite de aceite de girasol utilizado	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
VO		1045,83	138,00	42,00	41,41	5,76	7,08	22,05	5,24	150,26
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		196%	179%	263%	233%	347%	379%	1553%	76%	30%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 10

Diferencia de aporte nutricional del bistec de hígado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.7.1 Análisis e interpretación de datos del bistec de hígado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del bistec de hígado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 196%, carbohidratos en 179%, proteínas 263%, lípidos un 233%, grasa saturada un 347%, grasas mono-insaturadas un 379%, grasas poliinsaturadas un 1553%, fibra un 76% y el sodio un 30% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 13

8.3.8 Análisis nutricional de la receta original del bollo de cerdo

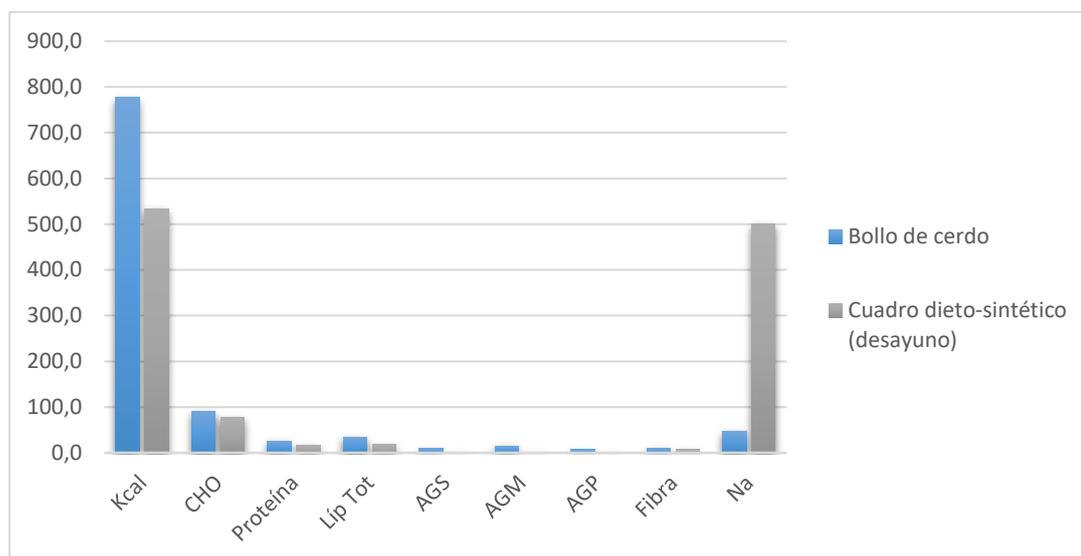
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
200 gr de platano Verde med	1 unid	204,00	46,80	2,00	1,00	0,36	0,06	0,12	4,20	32,00
48 gr de Cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,20	1,90
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
1 gr de orégano	2 pzc	3,06	0,06	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01
20 gr de pasta de maní	2 cdas	125,60	4,30	4,74	9,94	1,38	4,79	3,14	1,02	1,00
90 gr de carne de cerdo	3/4 tz	243,00	0,00	15,03	20,34	7,35	8,63	1,88	0,00	5,00
40 gr de Arroz	¼ tz	141,60	31,52	2,96	0,40	0,00	0,00	0,00	3,60	0,80
2.5 ml de aceite de girasol	1 cdta	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
VO		776,51	90,44	25,65	34,49	9,38	14,12	6,86	9,78	47,19
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		146%	117%	160%	194%	565%	755%	483%	142%	9%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 11

Diferencia de aporte nutricional del bollo de cerdo comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.8.1 Análisis e interpretación de datos del bollo de cerdo

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del bollo de cerdo se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 146%, carbohidratos en 117%, proteínas 160%, lípidos un 194%, grasa saturada un 565%, grasas mono-insaturadas un 755%, grasas poliinsaturadas un 483%, fibra un 142% y el sodio un 9% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del desayuno, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 14*8.3.9 Análisis nutricional de la receta original del bollo de pescado*

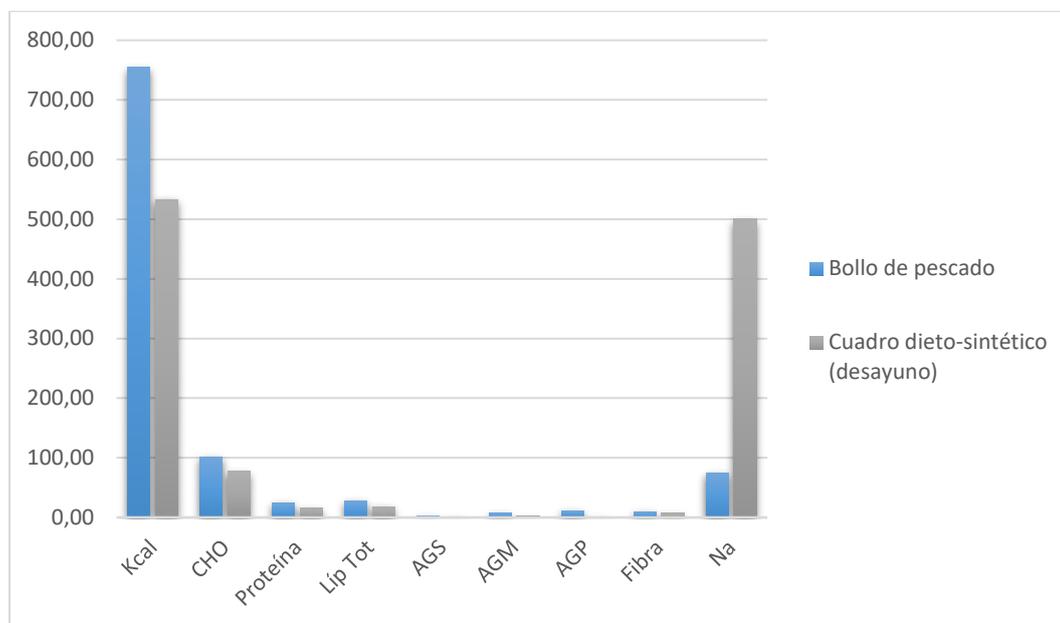
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
50 gr de albacora	1 filete	81,00	0,00	12,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
200 gr de plátano verdes	1 ud	204,00	46,80	2,00	1,00	0,36	0,06	0,12	4,20	32,00
10 ml de aceite de girasol para el refrito	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
15 gr de pimiento verde	1/8 ud	4,35	0,80	0,15	0,10	0,02	0,01	0,10	0,10	0,00
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
15 gr de tomate	1/8 ud	3,15	0,65	0,09	0,03	0,00	0,00	0,01	0,23	0,90
5 ml de zumo de limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
20 gr de pasta de maní	2 cdas	125,60	4,30	4,74	9,94	1,38	4,79	3,14	1,02	1,00
31 ml de caldo de pescado	1/8 tz	-	-	-	-	-	-	-	-	-
63 ml de agua	¼ tz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
1 gr de pimienta para el bollo	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
40 gr de arroz	¼ tz	141,60	31,52	2,96	0,40	0,00	0,00	0,00	0,76	3,60
2.5 ml de aceite de girasol para el arroz	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
40 ml de zumo de limón	1 cda	20,00	4,28	0,48	0,12	0,02	0,00	0,02	0,84	1,20
1gr de pimienta para la salsa	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
2.5 de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
VO		754,60	101,76	24,13	28,19	3,11	7,49	11,73	9,51	74,61
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		142%	132%	151%	159%	187%	400%	826%	138%	15%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 12

Diferencia de aporte nutricional del bollo de pescado comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.9.1 Análisis e interpretación de datos del bollo de pescado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del bollo de pescado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 142%, carbohidratos en 132%, proteínas 151%, lípidos un 159%, grasa saturada un 187%, grasas mono-insaturadas un 400%, grasas poliinsaturadas un 826%, fibra un 138% y el sodio un 15% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del desayuno, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos y exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 15*8.3.10 Análisis nutricional de la receta original del bolón de verde con chicharrón*

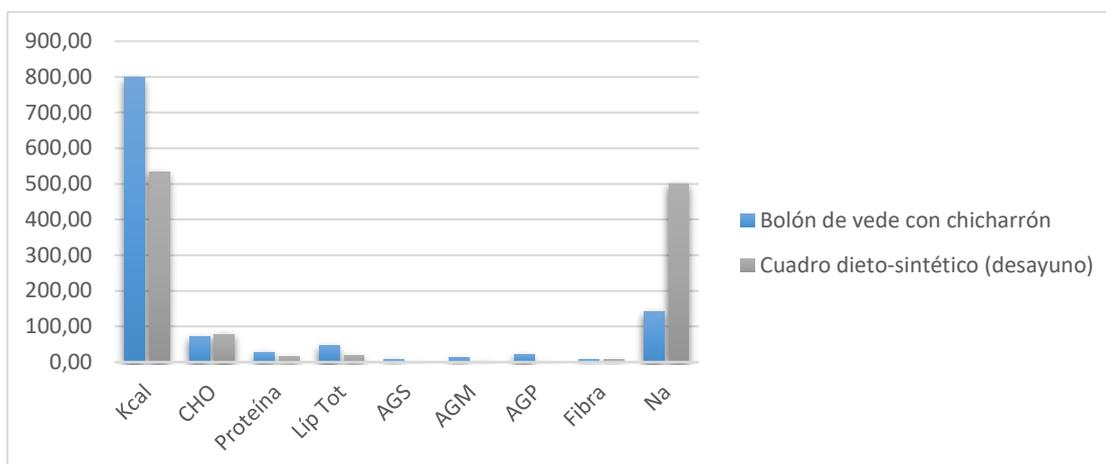
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
200 gr de plátano verde md	1 ud	214,00	49,40	3,40	0,40	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00
50 gr de carne grasosa de cerdo	½ tz	124,50	0,00	14,40	7,45	2,58	3,07	0,65	0,00	33,50
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
20 ml de aceite de girasol utilizados para el verde	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
70 gr de huevo grande	1 ud	107,10	0,84	8,47	7,77	2,35	2,86	0,87	0,00	96,60
10 ml de aceite de girasol para freír el huevo	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
10 gr de café soluble	1 cda	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15 gr de azúcar blanca	1 ½ cda	59,40	14,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VO		797,50	71,59	27,36	45,94	8,02	11,78	21,23	6,85	140,50
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		150%	93%	171%	259%	483%	630%	1495%	100%	28%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 13

Diferencia de aporte nutricional del bolón de verde con chicharrón comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.10.1 Análisis e interpretación de datos del bolón de verde con chicharrón

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del bolón de verde con chicharrón se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 150%, carbohidratos en 93%, proteínas 171%, lípidos un 259%, grasa saturada un 483%, grasas mono-insaturadas un 630%, grasas poliinsaturadas un 1495%, fibra un 100% y el sodio un 28% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del desayuno, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 16*8.3.11 Análisis nutricional de la receta original del bolón de verde con queso*

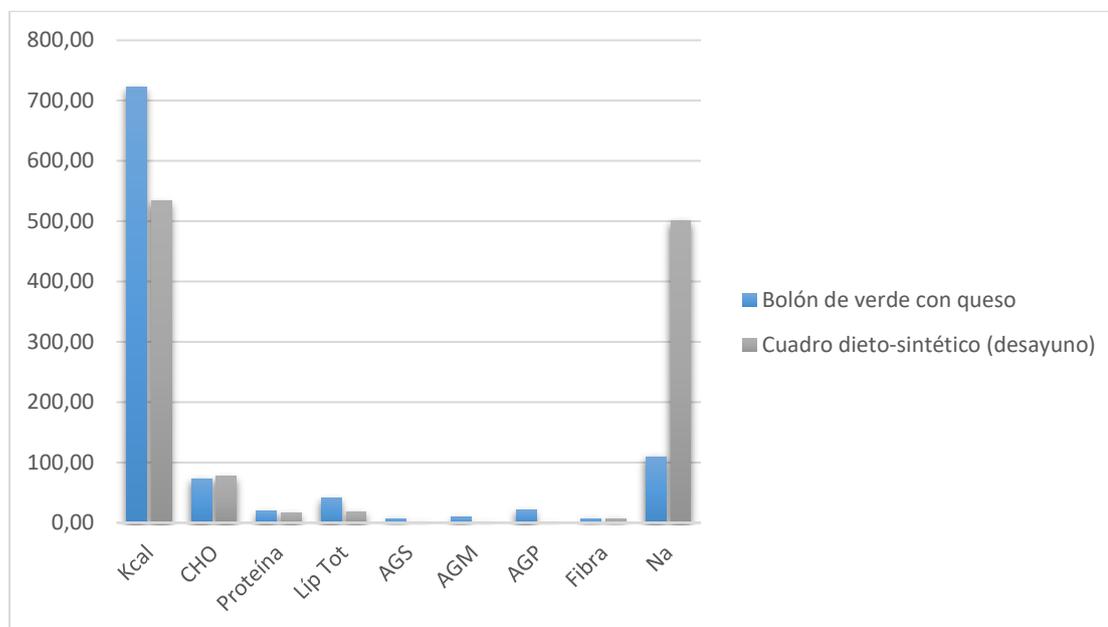
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
200 gr de plátano verde mediano	1 ud	214,00	49,40	3,40	0,40	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00
30 gr de queso fresco	1 oz	49,20	1,50	6,09	2,10	1,62	0,42	0,03	0,00	2,25
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
20 ml de aceite de girasol utilizados para el verde	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
70 gr de huevo grande	1 d	107,10	0,84	8,47	7,77	2,35	2,86	0,87	0,00	96,60
10 ml de aceite de girasol para freír el huevo	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
10 gr de café soluble	1 cda	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15 gr de azúcar blanca	1 ½ cda	59,40	14,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VO		722,20	73,09	19,05	40,59	7,06	9,13	20,61	6,85	109,25
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		135%	95%	119%	228%	425%	488%	1451%	100%	22%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 14

Diferencia de aporte nutricional del bolón de verde con queso comparado a los valores recomendados para desayuno en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.11.1 Análisis e interpretación de datos del bolón de verde con queso

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del bolón de verde con chicharrón se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 135%, carbohidratos en 95%, proteínas 119%, lípidos un 228%, grasa saturada un 425%, grasas mono-insaturadas un 488%, grasas poliinsaturadas un 1451%, fibra un 100% y el sodio un 22% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del desayuno, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 17

8.3.12 Análisis nutricional de la receta original del caldo de bolas de platano verde manaba

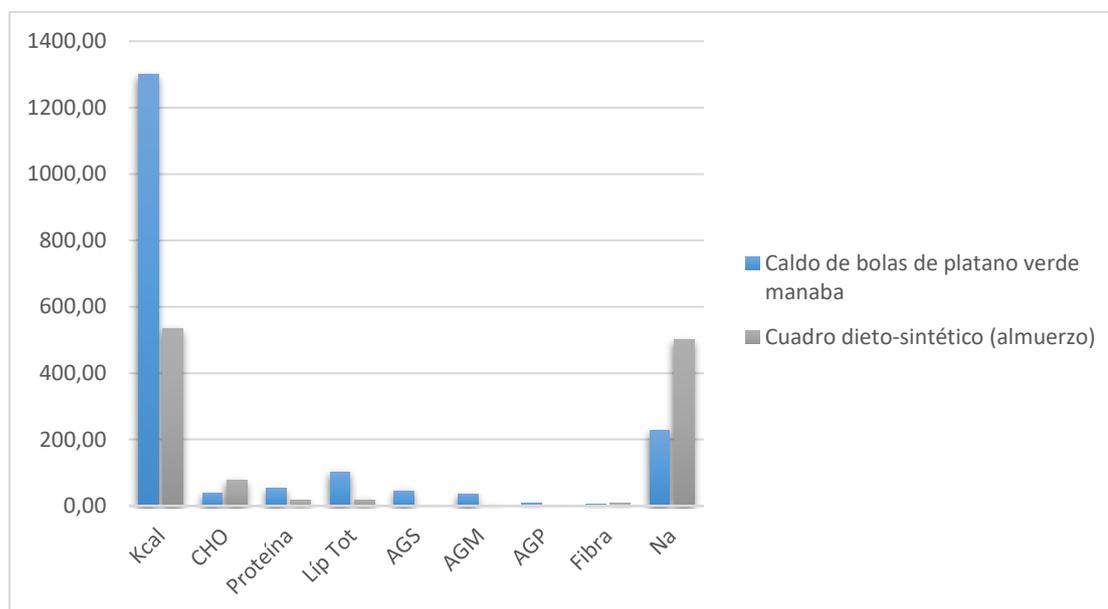
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
48 gr de cebolla colorada	¼ unid	21,12	4,32	0,72	0,10	0,02	0,02	0,05	0,62	1,92
5 ml de aceite de girasol	2 cdta	45,00	0,00	0,00	5,00	0,52	0,98	3,29	0,00	0,00
5 gr de ajo	2 cdta	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,08	0,95
10 gr de maní en pasta	1 cda	62,80	2,15	2,37	4,97	0,69	2,40	1,57	0,51	0,50
20 gr de col hoja	1 hoja	6,40	1,08	0,46	0,02	0,00	0,00	0,01	0,36	4,00
5 gr de cilantro	2 cdas	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
100 gr de plátano verde md	1/2 ud	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
35 gr de huevo grande	1/2 ud	53,55	0,42	4,24	3,89	1,17	1,43	0,43	0,00	48,30
10 gr de arveja	1 cda	14,20	2,55	0,90	0,04	0,01	0,01	0,03	0,43	0,70
10 gr de zanahoria	1 cda	4,70	1,05	0,06	0,03	0,00	0,00	0,01	0,63	5,50
70 gr de carne molida	½ tz	183,40	0,00	12,53	14,84	7,00	6,30	0,00	0,00	45,50
30 ml de leche entera	3 cda	15,00	1,44	0,99	0,57	0,36	0,14	0,01	0,00	15,00
200 gr costilla de res	1 tz	776,00	0,00	28,80	72,40	35,52	31,46	1,62	0,00	98,00
5 gr de cilantro para acompañante	2 cdta	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
VO		1299,77	38,70	53,21	102,14	45,29	36,44	7,03	5,15	226,77
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		244%	50%	333%	575%	2728%	1949%	495%	75%	45%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 15

Diferencia de aporte nutricional del caldo de bolas de platano verde manaba comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.12.1 Análisis e interpretación de datos del caldo de bolas de platano verde manaba

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del caldo de bolas de platano verde manaba se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 244%, carbohidratos en 50%, proteínas 333%, lípidos un 575%, grasa saturada un 2728%, grasas mono-insaturadas un 1949%, grasas poliinsaturadas un 495%, fibra un 75% y el sodio un 45% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 18*8.3.13 Análisis nutricional de la receta original del caldo de gallina criolla*

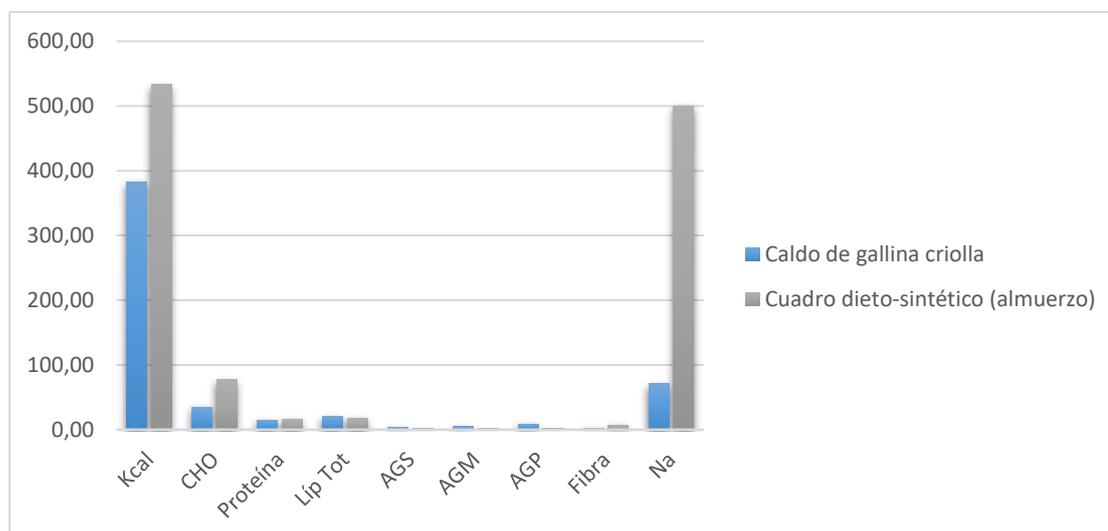
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
65 gr de pollo	1 presa	136,50	0,00	12,09	9,82	2,80	3,36	1,87	0,00	45,50
10gr de apio	½ tallito	2,20	0,42	0,08	0,02	0,00	0,00	0,01	0,15	8,80
10 gr de zanahoria	1 cda	4,70	1,05	0,06	0,03	0,00	0,00	0,01	0,63	5,50
10 gr de arveja	1cda	14,20	2,55	0,90	0,04	0,01	0,01	0,03	0,43	0,70
35 gr de papa md	½ ud	31,85	7,32	0,60	0,04	0,01	0,00	0,01	0,14	1,05
20 gr de cebolla blanca	2 cda	8,80	1,80	0,30	0,04	0,01	0,01	0,02	0,26	0,80
2.5 gr de ajo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,25	6,57	0,00	0,00
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
70 gr de yuca	1 tz	85,40	19,74	0,70	0,42	0,07	0,07	0,03	0,77	6,16
2.5 gr de cebolla blanca para acompañante	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
2.5 gr de cilantro para acompañante	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
VO		383,01	34,84	15,05	20,45	3,93	4,70	8,57	2,68	71,17
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		72%	45%	94%	115%	237%	251%	604%	39%	14%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 16

Diferencia de aporte nutricional del caldo de gallina criolla comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.13.1 Análisis e interpretación de datos del caldo de gallina criolla

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del caldo gallina criolla se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 72%, carbohidratos en 45%, proteínas 94%, lípidos un 115%, grasa saturada un 237%, grasas mono-insaturadas un 251%, grasas poliinsaturadas un 604% , fibra un 39% y el sodio un 14% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su insuficiente carga calórica, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 19*8.3.14 Análisis nutricional de la receta original del caldo de salchicha*

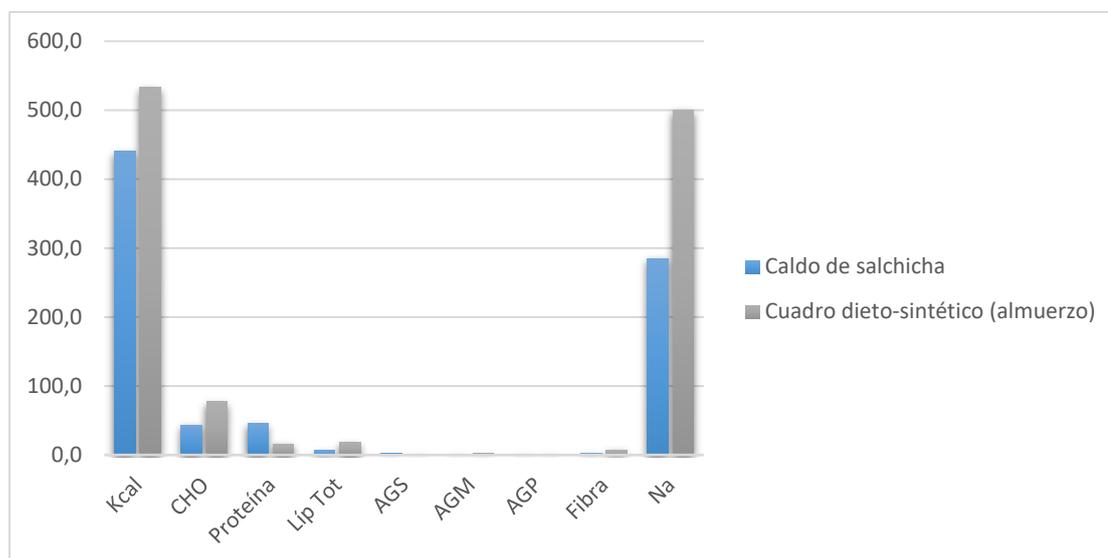
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
48 gr de cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
10 gr de cebolla blanca	1 cda	2,40	0,53	0,06	0,01	0,00	0,00	0,01	0,05	0,45
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
10 gr de orégano	1 cda	30,60	0,64	0,11	0,10	0,03	0,00	0,05	0,43	0,15
1 gr de ají	2 pzc	0,23	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,07
1 gr de paprika	2 pzc	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
50 gr de hígado de cerdo	1/2 tz	59,50	1,25	10,70	1,85	0,59	0,23	0,18	0,00	43,50
50 gr de bazo de cerdo	½ tz	50,00	0,00	8,93	1,30	0,43	0,34	0,10	0,00	49,00
50 g de corazón de cerdo	½ tz	59,00	0,66	8,64	2,18	0,58	0,51	0,56	0,00	28,00
40 gr de arroz para la salchicha	¼ tz	141,60	31,52	2,96	0,40	0,00	0,00	0,00	0,76	3,60
20 gr col picada	1 hoja	6,40	1,08	0,46	0,02	0,00	0,00	0,01	0,36	4,00
63 ml de agua para la col	1/4 tz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63 ml de sangre de cerdo fresca	¼ tz	55,06	0,00	12,41	0,25	0,13	-	-	0,00	146,16
VO		440,59	43,38	45,29	6,24	1,78	1,09	0,94	2,83	285,13
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		83%	56%	283%	35%	107%	58%	66%	41%	57%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 17

Diferencia de aporte nutricional del caldo de salchicha comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.14.1 Análisis e interpretación de datos del caldo de salchicha

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del caldo de salchicha se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 83%, carbohidratos en 56%, proteínas 283%, lípidos un 35%, grasa saturada un 107%, grasas mono-insaturadas un 58%, grasas poliinsaturadas un 66%, fibra un 41% y el sodio un 57% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su insuficiente carga calórica, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 20

8.3.15 Análisis nutricional de la receta original de los camarones apanados

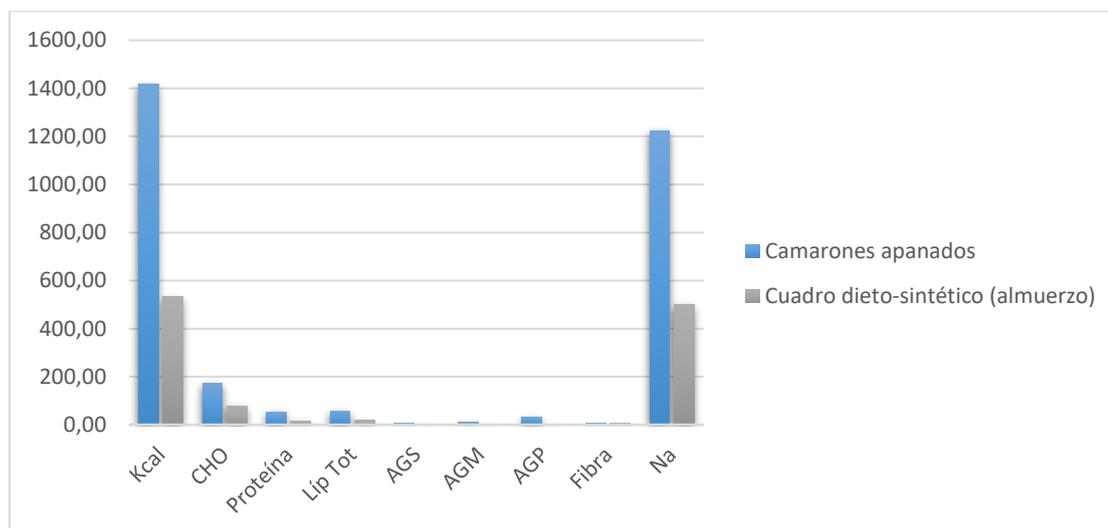
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
190 gr de camarón med pelado	9 uds	171,00	2,85	34,39	2,47	0,76	0,57	0,57	0,00	266,00
18 gr de huevo	1/4 huevo	27,54	0,22	2,18	2,00	0,60	0,73	0,22	0,00	24,84
63 gr de pan rallado o apanadura	1/4 tz	243,81	46,49	5,29	4,10	0,00	0,00	0,00	1,01	897,75
31 gr de harina	1/8 tz	115,01	24,96	2,95	0,37	0,06	0,12	0,12	0,09	0,62
2,5 gr de ajo molido o en polvo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
2,5 gr de mostaza	1 cda	2,10	0,16	0,12	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03
25 ml de aceite para freír	2 1/2 cdas	225,00	0,00	0,00	25,00	2,58	4,88	16,43	0,00	0,00
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
80 gr de arroz	1/2 tz	283,20	63,04	5,92	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
2,5 gr aceite para el arroz	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr platano verde med	½ ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
20 ml aceite de aceite de girasol utilizado	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
58 gr de tomate	½ ud	12,00	2,50	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
20 gr lechuga crespa	1 hojas	5,00	0,82	0,28	0,06	0,01	0,00	0,01	0,30	1,80
48 gr de cebolla colorada	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
5 ml de zumo de limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
VO		1417,61	170,87	53,17	58,14	6,52	10,76	32,25	6,36	1224,04
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		266%	221%	333%	327%	393%	575%	2271%	92%	245%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 18

Diferencia de aporte nutricional de los camarones apanados comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.15.1 Análisis e interpretación de datos de los camarones apanados

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de camarones apanados se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 266%, carbohidratos en 221%, proteínas 333%, lípidos un 327%, grasa saturada un 393%, grasas mono-insaturadas un 575%, grasas poliinsaturadas un 2271%, fibra un 92% y el sodio un 245% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad, HTA o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, alto contenido de sodio sin la adición de sal en las preparaciones.

Tabla 21

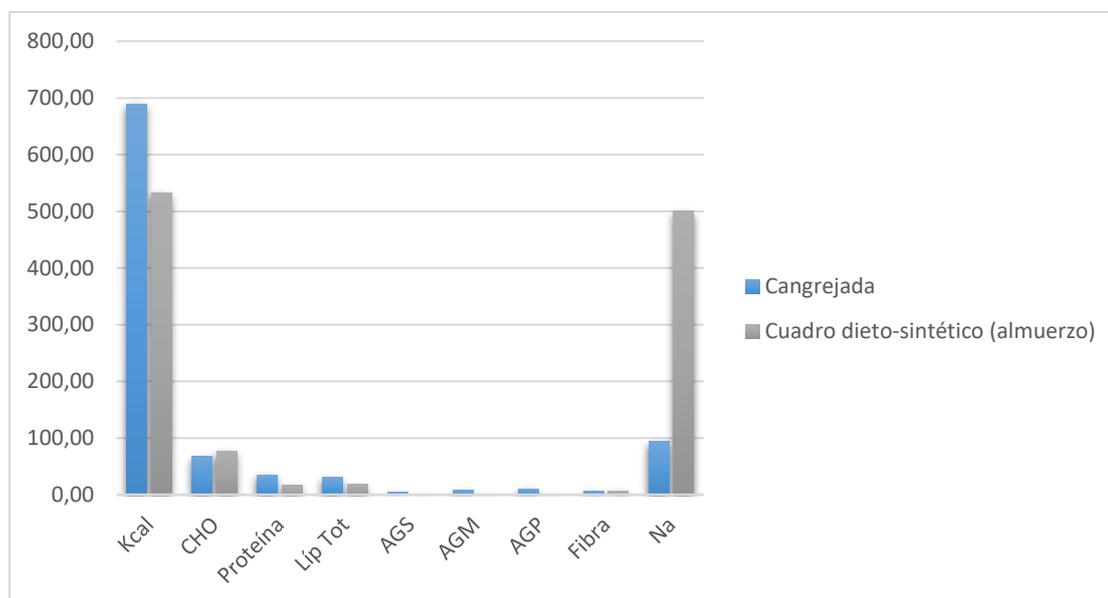
8.3.16 Análisis nutricional de la receta original de la cangrejada

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
95 gr cangrejos	3 1/2 uds	84,55	1,52	13,49	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	950,00
125 ml de cerveza clara	1/2 tz	42,50	1,63	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75
100 gr de plátano maduros	1/2 ud	96,00	22,00	1,20	0,30	0,00	0,00	0,00	2,10	1,00
100 gr de plátano verdes	1/2 ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
95 gr de cebollas colorada	½ ud	33,25	7,32	0,76	0,10	0,02	0,02	0,05	1,24	9,50
20 gr de cilantro	2 cda	5,00	0,52	0,52	0,10	0,00	0,00	0,00	0,84	6,80
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
20 gr de orégano	2 cdas	61,20	1,28	0,22	0,20	0,06	0,00	0,10	0,86	0,30
20 gr de comino	2 cdas	75,00	8,85	3,56	4,45	0,31	2,81	3,28	2,10	33,60
10 gr de pimienta para el cangrejo	1 cda	25,50	6,48	1,09	0,33	0,09	0,10	0,11	2,65	4,40
48 gr de cebolla colorada para la salsa	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
5 ml de zumo de limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
1 gr de pimienta para la salsa	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
1 gr de cilantro	2 pzc	0,25	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,34
VO		563,30	81,517	23,02	8,673	0,6796	2,9801	3,6575	13,086	1032,98
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		106%	105%	144%	49%	41%	159%	258%	190%	207%
En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 19

Diferencia de aporte nutricional de la cangrejada comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.16.1 Análisis e interpretación de datos de la cangrejada

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de la cangrejada se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 106%, carbohidratos en 105%, proteínas 144%, lípidos un 49%, grasa saturada un 41%, grasas mono-insaturadas un 159%, grasas poliinsaturadas un 258%, fibra un 190% y el sodio un 207% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad, HTA o dislipidemia por el alto contenido de sodio sin la adición de sal en las preparaciones.

Tabla 22

8.3.17 Análisis nutricional de la receta original de la cazuela de pescado

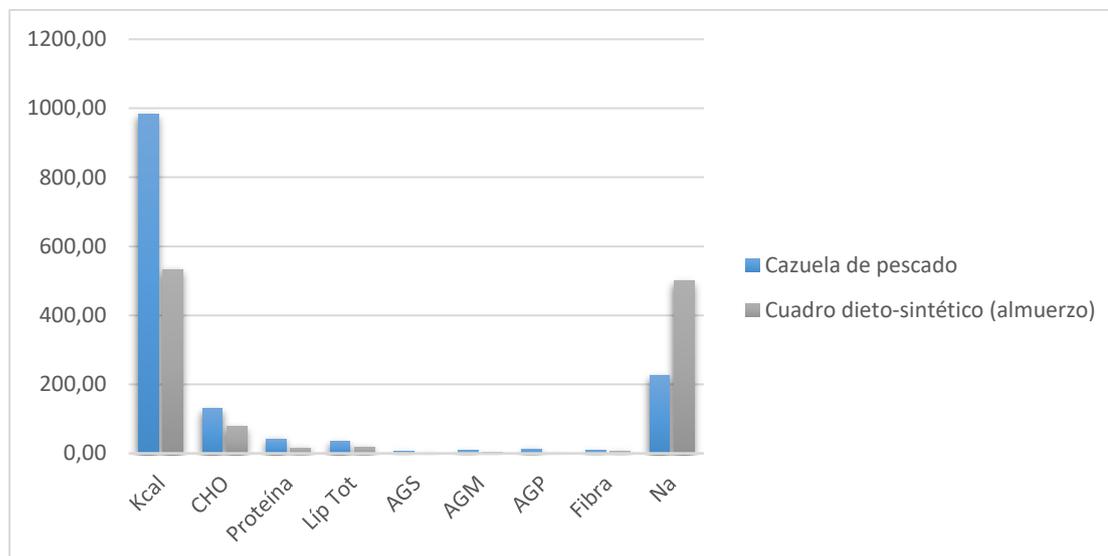
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
313 ml de agua	1 ¼ tz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
10ml de zumo de limón	1 cda	5,00	1,07	0,12	0,03	0,00	0,00	0,01	0,21	0,30
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
5 gr de mantequilla	2 cdtas	37,00	0,01	0,04	4,06	2,52	1,02	0,09	0,00	41,30
48 gr de cebolla colorada	¼ de unid	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
60 gr de pimienta verde	½ ud	17,40	3,18	0,54	0,30	0,04	0,02	0,49	0,42	0,00
2,5 gr de ajo	1 cdta	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
50 gr de albacora	1 filete	81,00	0,00	12,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
80 gr de camarón	5 unid	72,00	1,20	14,48	1,04	0,32	0,24	0,24	0,00	112,00
200 gr de plátano verde med	1 unid	204,00	46,80	2,00	1,00	0,36	0,06	0,12	4,20	32,00
20 gr de maní	2 cdas	125,60	4,30	4,74	9,94	1,38	4,79	3,14	1,02	1,00
5 gr de cilantro	2 cdtas	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
80 gr de arroz	½ tz	283,20	63,04	5,92	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
2,5 ml de aceite de girasol	1cdta	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
VO		982,30	129,04	41,08	33,68	5,95	8,73	12,39	8,77	224,80
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		184%	167%	257%	190%	358%	467%	873%	128%	45%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 20

Diferencia de aporte nutricional de la cazuela de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.17.1 Análisis e interpretación de datos de la cazuela de pescado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de la cazuela de pescado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 184%, carbohidratos en 167%, proteínas 257%, lípidos un 190%, grasa saturada un 358%, grasas mono-insaturadas un 467%, grasas poliinsaturadas un 873%, fibra un 128% y el sodio un 45% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 23

*8.3.18 Análisis nutricional de la receta original **del** ceviche de camarón*

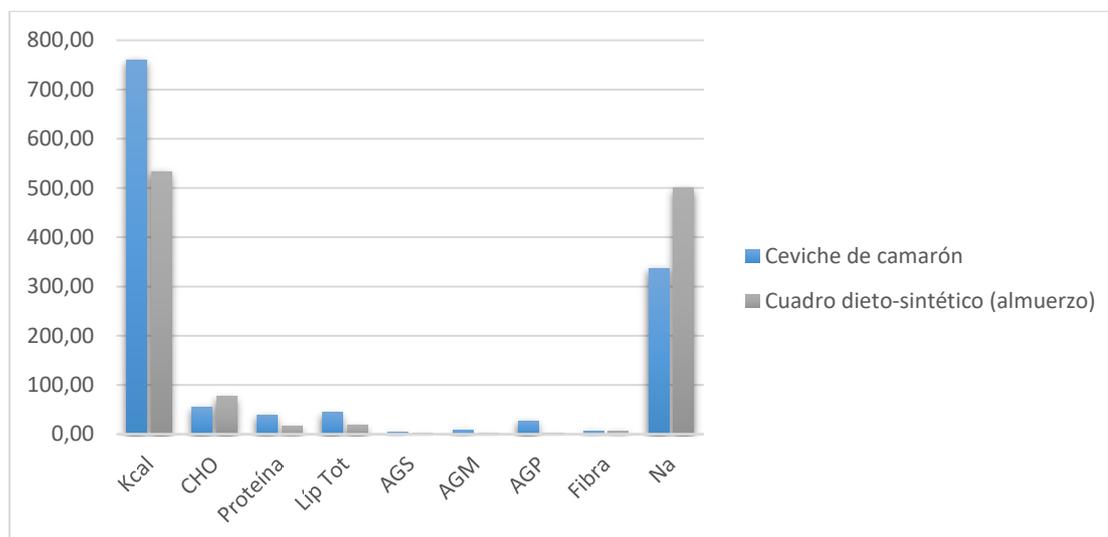
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
190 gr de camarones md	9 ud	171,00	2,85	34,39	2,47	0,76	0,57	0,57	0,00	266,00
48 gr de cebolla colorada md	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
28 gr de tomate de riñón md	¼ ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
30 ml de zumo de limón	3 cda	10,50	2,31	0,24	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30ml de aceite de girasol para ceviche	3 cda	270,00	0,00	0,00	30,00	3,09	5,85	19,71	0,00	0,00
5 gr de ají	2 cdta	1,35	0,27	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12	0,35
5 gr de salsa de tomate	2 cdta	2,70	0,51	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	52,10
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
2.5 gr de mostaza	1 cdta	2,10	0,16	0,12	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03
125 ml de zumo de naranja	½ tz	57,50	13,13	0,75	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
100 gr de plátano verde mediano	½ ud	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
10 ml de aceite de girasol utilizado en el verde	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
VO		759,83	55,57	39,29	43,70	4,90	8,39	26,89	6,39	337,01
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		143%	72%	246%	246%	295%	449%	1894%	93%	67%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 21

Diferencia de aporte nutricional del ceviche de camarón comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.18.1 Análisis e interpretación de datos del ceviche de camarón

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de ceviche de camarón se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 143%, carbohidratos en 72%, proteínas 246%, lípidos un 246%, grasa saturada un 295%, grasas mono-insaturadas un 449%, grasas poliinsaturadas un 1894%, fibra un 93% y el sodio un 67% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de lípidos y exceso de ácidos grasos saturados.

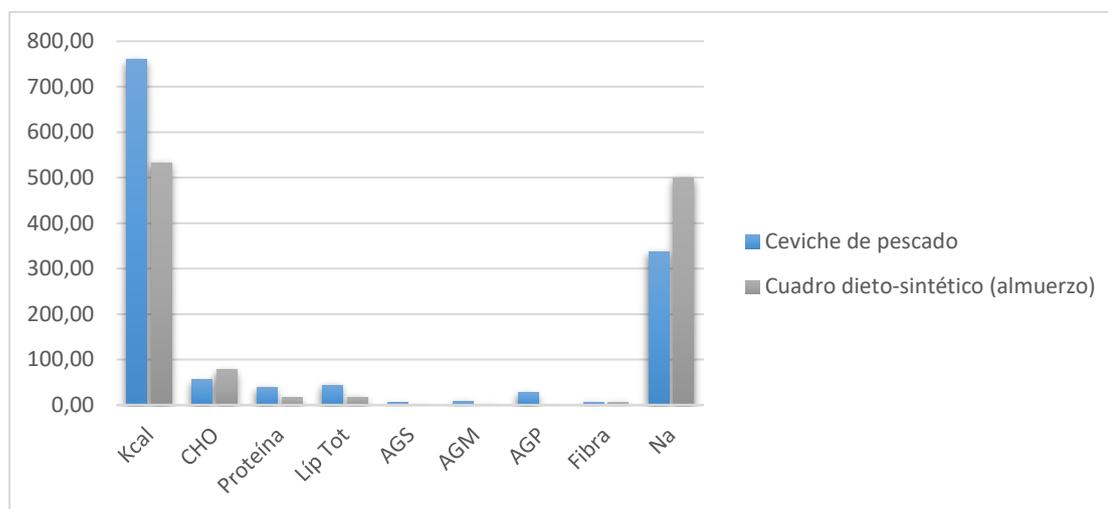
Tabla 24*8.3.19 Análisis nutricional de la receta original del ceviche de pescado*

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
24 gr de cebolla colorada med	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,02	0,00	0,00	0,01	0,31	2,40
1.25 gr de ajo	1/2 cdta	2,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24
200 gr de pescado robalo	1 filete	178,00	0,00	40,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63 ml de zumo de naranja	1/4 tz	28,98	6,62	0,38	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63
31 ml de zumo de limón	1/8 tz	15,50	3,32	0,37	0,09	0,01	0,00	0,02	0,00	0,93
2.5 ml de aceite de girasol	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
1.25 gr de mostaza	½ cdta	1,05	0,08	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01
28 gr de tomate de riñón md	¼ ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
30 gr de pimienta	¼ de ud	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
2.5 gr de cilantro	1 cdta	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
100 gr de plátano verde	1/2 unid md	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
10 ml de aceite de girasol utilizado en el verde	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
VO		468,37	39,88	43,22	15,25	1,33	2,46	8,33	3,33	10,64
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		88%	52%	270%	86%	80%	132%	587%	48%	2%
En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 22

Diferencia de aporte nutricional del ceviche de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.19.1 Análisis e interpretación de datos del ceviche de pescado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de ceviche de pescado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 88%, carbohidratos en 52%, proteínas 270%, lípidos un 86%, grasa saturada un 80%, grasas mono-insaturadas un 132%, grasas poliinsaturadas un 587%, fibra un 48% y el sodio un 2% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad, HTA o dislipidemia por su insuficiente carga calórica, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 25*8.3.20 Análisis nutricional de la receta original del encebollado*

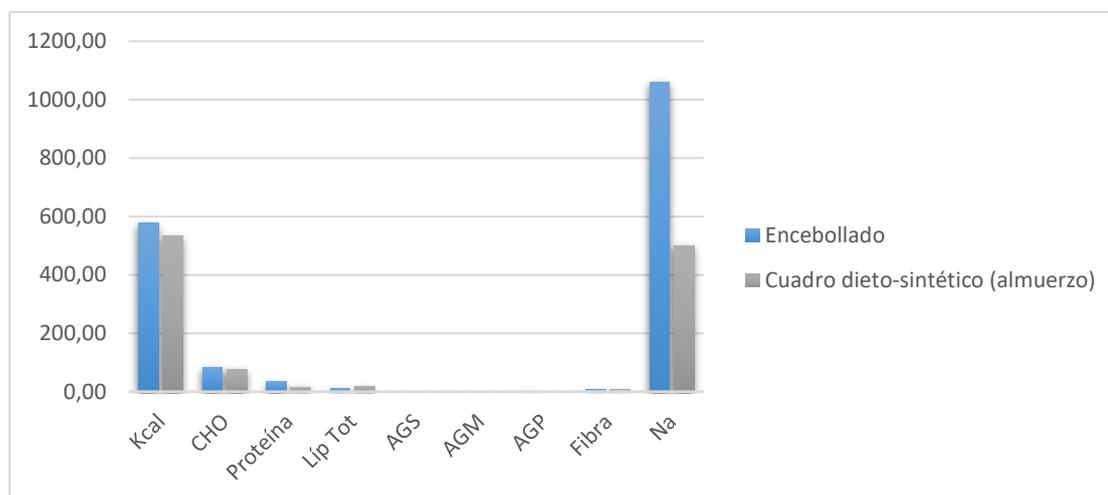
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
100 gr de albacora	2 filetes	162,00	0,00	24,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00
80 gr de yuca	1 tz	97,60	22,56	0,80	0,48	0,08	0,08	0,03	0,88	7,04
173 tomate de riñón grandes	1 1/2 unid	36,33	7,44	1,04	0,35	0,05	0,05	0,14	2,60	10,38
140 cebolla colorada mediana	1 ½ ud	49,00	10,78	1,12	0,14	0,03	0,03	0,07	1,82	14,00
2.5 gr ajo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
5 gr cilantro	1 cda	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
31 ml de zumo de limón	1/8 tz	15,50	3,32	0,37	0,09	0,01	0,00	0,02	0,65	0,93
2.5 ml de aceite	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
63 gr de pan enrollado	1 unid	189,63	39,12	6,36	0,82	0,19	0,18	0,44	1,20	985,95
VO		577,86	84,25	33,91	11,71	0,62	0,83	2,35	7,39	1060,48
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		108%	109%	212%	66%	37%	45%	165%	107%	212%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 23

Diferencia de aporte nutricional del encebollado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.20.1 Análisis e interpretación de datos del encebollado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de encebollado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 108%, carbohidratos en 109%, proteínas 212 %, lípidos un 66%, grasa saturada un 37%, grasas mono-insaturadas un 45%, grasas poliinsaturadas un 165%, fibra un 107% y el sodio un 212% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad, HTA o dislipidemia por, exceso de CHO, alto contenido de sodio sin la adición de sal en las preparaciones.

Tabla 26

8.3.21 Análisis nutricional de la receta original del encocado de pescado

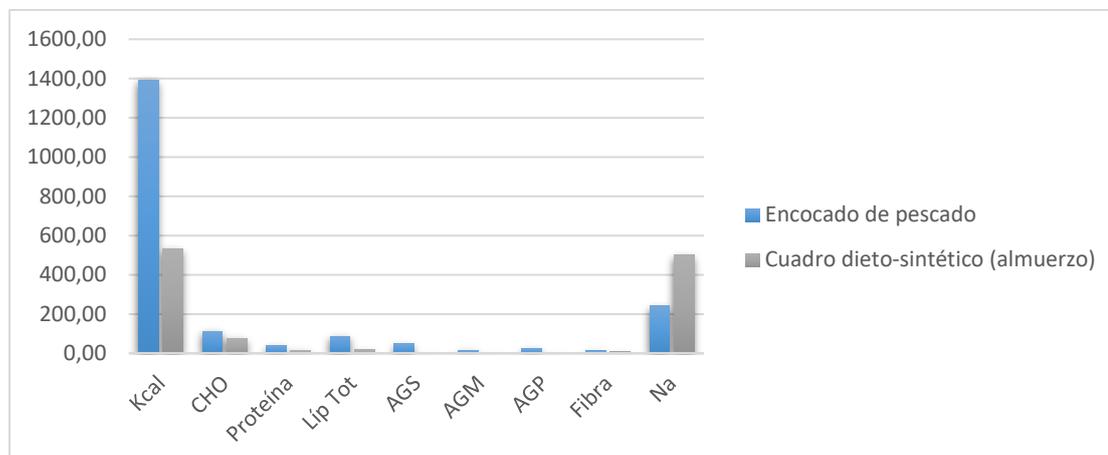
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
48 gr de cebolla colorada	1/4 unid	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
10 gr de cebolla blanca	1 cda	2,40	0,53	0,06	0,01	0,00	0,00	0,01	0,05	0,45
30 gr de pimiento	¼ ud	8,70	1,59	0,27	0,15	0,02	0,01	0,25	0,21	0,00
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
2.5 gr de ajo	1 cdta	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
28 gr de tomate de riñón med	1/4 ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
125 gr de coco	1 tz	416,25	6,00	4,75	41,50	37,50	4,88	1,25	6,50	28,75
100 gr de corvina	1 filete	104,00	0,00	17,78	3,17	1,09	1,05	0,46	0,00	56,00
125 ml de leche de vaca entera	½ tz	155,00	11,75	8,25	8,25	5,95	2,13	0,30	0,00	122,50
80 gr de arroz	½ tz	283,20	63,04	5,92	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
2.5 de aceite de girasol	1 cdta	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr de platano verde med	½ unid	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
20 ml aceite de aceite de girasol utilizado	2 cdas	180,00	0,00	0,00	20,00	2,06	3,90	13,14	0,00	0,00
VO		1393,28	112,37	38,92	87,04	48,11	14,45	23,73	11,88	241,26
VE		533,12	77,30	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500,00
% AD		261%	145%	243%	490%	2898%	773%	1671%	173%	48%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 24

Diferencia de aporte nutricional del encocado de pescado comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.21.1 Análisis e interpretación de datos del encocado de pescado

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del encocado de pescado se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 261%, carbohidratos en 145%, proteínas 243%, lípidos un 490%, grasa saturada un 2898 %, grasas mono-insaturadas un 773%, grasas poliinsaturadas un 1671%, fibra un 173% y el sodio un 48% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 27*8.3.22 Análisis nutricional de la receta original de la guatita*

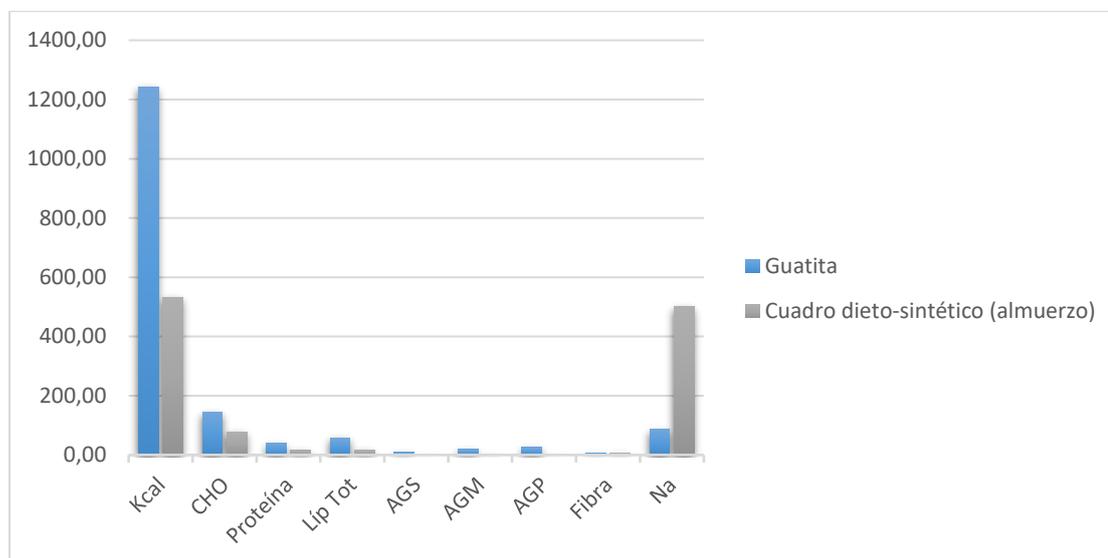
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
145gr de panza de res	1 tz	136,30	0,00	21,17	5,80	2,94	1,67	0,07	0,00	66,70
35 gr de papa md	½ ud	31,85	7,32	0,60	0,04	0,01	0,00	0,01	0,14	1,05
20 gr de pasta de maní	2 cda	125,60	4,30	4,74	9,94	1,38	4,79	3,14	1,02	1,00
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
30 gr de pimiento verde	¼ ud	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
2.5 gr de ajo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,40	0,48
120 gr de arroz blanco	¾ de tz	434,40	99,00	9,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,48	1,20
10 ml de aceite de girasol para el arroz	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
50 gr de aguacate	¼ ud	107,00	2,95	0,90	10,20	2,05	6,00	2,05	0,90	6,50
100 gr de plátano maduro mediano	½ ud	107,00	24,70	1,70	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00
10 ml de aceite de girasol utilizado en el maduro	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
VO		1242,03	144,54	38,89	56,61	9,50	18,33	25,08	6,13	86,48
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		233%	187%	243%	319%	572%	980%	1766%	89%	17%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 25

Diferencia de aporte nutricional de la guatita comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.22.1 Análisis e interpretación de datos de la guatita

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original de la guatita se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 233%, carbohidratos en 187%, proteínas 243%, lípidos un 319%, grasa saturada un 572%, grasas mono-insaturadas un 980%, grasas poliinsaturadas un 1766%, fibra un 89% y el sodio un 17% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos, exceso de ácidos grasos saturados, ademan de su escaso contenido de fibra.

Tabla 28

8.3.23 Análisis nutricional de la receta original del seco de choncho

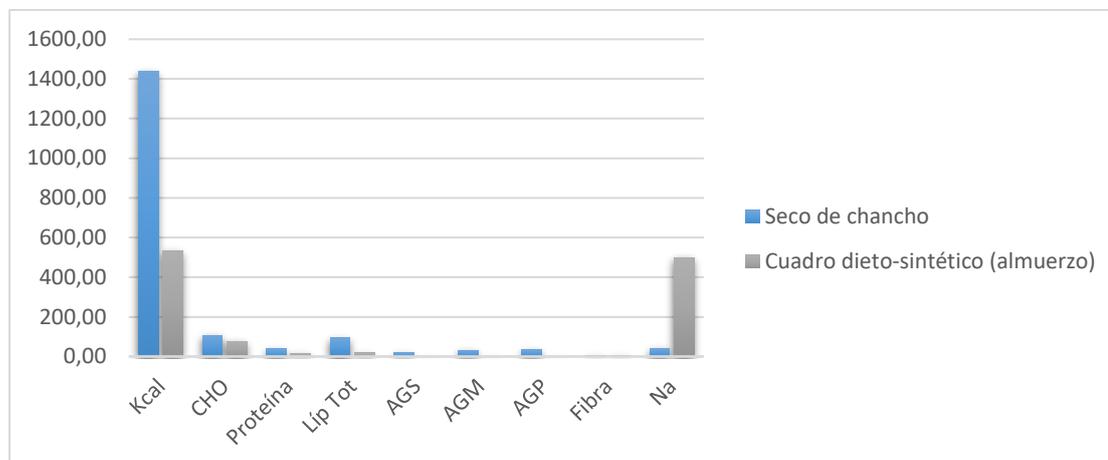
Ingredientes (cantidad)	Medi da casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
170 gr de carne de cerdo	2 tzs	459,00	0,00	28,39	38,42	13,89	16,30	3,55	0,00	9,35
1 gr de comino molido	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
31 gr de aceite de girasol	1/8 tz	279,00	0,00	0,00	31,00	3,19	6,05	20,37	0,00	0,00
58 gr de tomate riñón	1/2 ud	12,00	2,50	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50
48 gr de cebolla colorada	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
30gr de pimiento verde	1/4 unid	8,70	1,59	0,27	0,15	0,02	0,01	0,25	0,21	0,00
75 gr de naranjilla mediana	1 1/4 unid	22,50	5,32	0,38	0,22	-	-	-	0,98	0,08
31 ml de agua para la naranjilla	1/8 tz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63 ml de cerveza clara	¼ tz	21,42	0,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89
1 gr de ají para seco o pimentón molido	2 pzc	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
2.5 gr de perejil	1 cita	1,70	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10
80 gr de arroz	½ tz	283,20	63,04	5,92	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
2.5 gr de aceite de girasol para el arroz	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr de plátano maduro	½ ud	96,00	22,00	1,20	0,30	0,00	0,00	0,00	2,10	1,00
10 ml de aceite de girasol utilizado en el maduro	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
50 gr de aguacate	1/4 ud	107,00	2,95	0,90	10,20	2,05	6,00	2,05	0,90	6,50
VO		1440,70	106,44	38,57	94,00	20,47	30,95	34,51	6,70	39,85
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		270%	138%	241%	529%	1233%	1655%	2430%	97%	8%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 26

Diferencia de aporte nutricional del seco de chanco comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.23.1 Análisis e interpretación de datos del seco de chanco

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del seco de chanco se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 270%, carbohidratos en 138%, proteínas 241%, lípidos un 529%, grasa saturada un 1233%, grasas mono-insaturadas un 1655%, grasas poliinsaturadas un 2430%, fibra un 97% y el sodio un 8% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos y exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 29*8.3.24 Análisis nutricional de la receta original del seco de gallina*

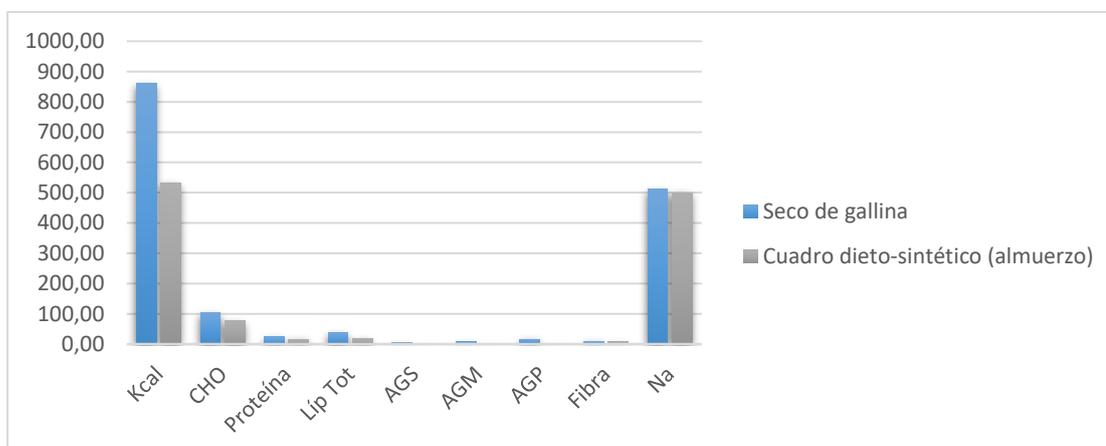
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
65 gr presa de gallina	1 presa	136,50	0,00	12,09	9,82	2,80	3,36	1,87	0,00	45,50
48 gr de cebolla colorada rallada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
63 gr de cerveza clara	1/4 tz	21,42	0,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89
10 ml de aceite de girasol para el seco	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,05	6,57	0,00	0,00
58 gr de tomate pelado	½ ud	12,18	2,49	0,35	0,12	0,02	0,02	0,05	0,87	3,48
10 gr de perejil	1 cda	6,60	1,09	0,31	0,11	0,00	0,00	0,00	0,18	4,50
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
30 gr de pimiento	¼ ud	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
2,5 gr de ají	1 cda	8,78	1,42	0,29	0,22	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
1gr de comino	2 pzc	37,50		1,78	2,22	0,00	0,00	0,00	1,05	16,80
80 gr de arroz blanco	½ tz	288,80	64,00	5,28	1,28	0,00	0,00	0,00	0,40	424,00
2,5 ml de aceite para el arroz	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	0,64	0,00	0,00
100 gr de plátano maduro	1/2 ud	96,00	22,00	1,40	0,30	0,11	0,02	0,04	2,10	1,10
10 ml de aceite de girasol utilizado en el maduro	½ tz	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
VO		860,48	103,85	23,60	37,11	5,28	6,91	15,83	8,88	510,77
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		161%	134%	148%	209%	318%	370%	1115%	129%	102%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 27

Diferencia de aporte nutricional del seco de gallina comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.24.1 Análisis e interpretación de datos del seco de gallina

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del seco de gallina se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 161%, carbohidratos en 134%, proteínas 148%, lípidos un 209%, grasa saturada un 318%, grasas mono-insaturadas un 370%, grasas poliinsaturadas un 1115%, fibra un 129% y el sodio un 102% teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del almuerzo, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su alta carga calórica, exceso de CHO, exceso de lípidos y exceso de ácidos grasos saturados.

Tabla 30*8.3.25 Análisis nutricional de la receta original del tigrillo de verde con queso*

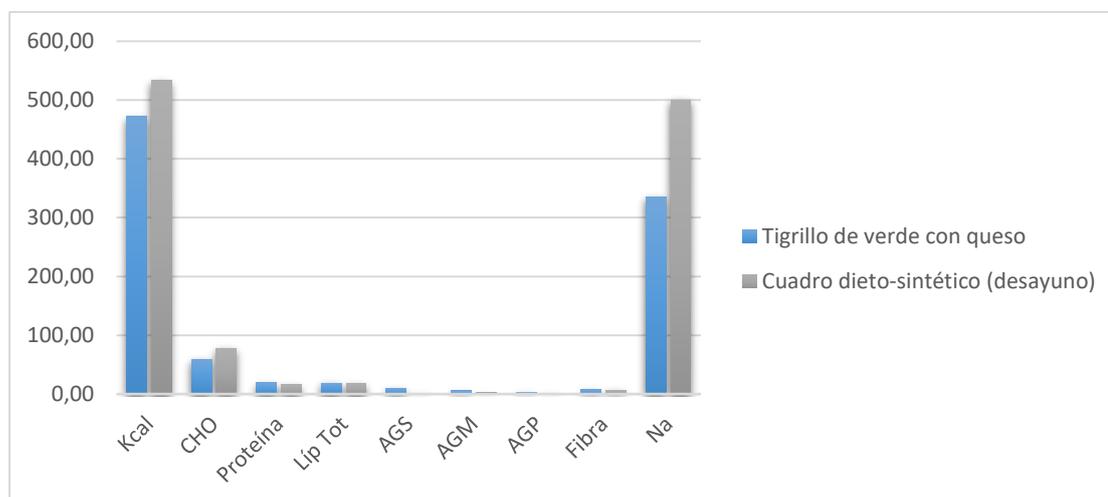
Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
200 gr de plátano verde mediano	1 ud	214,00	49,40	3,40	0,40	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00
70 gr de huevos	1 ud	107,10	0,84	8,47	7,77	2,35	2,86	0,87	0,00	96,60
10 gr de cebolla blanca	1 cda	4,40	0,90	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,13	0,40
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
10 gr de mantequilla	1 cda	73,40	0,01	0,08	8,11	5,05	2,04	2,30	0,00	1,00
30 gr de queso fresco	1 oz	49,20	1,50	6,09	2,10	1,62	0,42	0,03	0,00	225,00
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
2.5 de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
VO		471,86	59,27	19,42	18,74	9,02	5,32	3,20	7,20	335,10
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		89%	77%	121%	105%	543%	284%	225%	105%	67%

En la preparación no se ha incluido sal (NaCl) solo se calculó es sodio (Na) proveniente de los alimentos.

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Figura 28

Diferencia de aporte nutricional del tigrillo de verde con queso comparado a los valores recomendados para almuerzo en el cuadro dieto-sintético



(Tutiven & Zúñiga, 2020)

8.3.25.1 Análisis e interpretación de datos del tigrillo de verde con queso

De acuerdo con el análisis químico nutricional de la receta original del seco de gallina se observa que el porcentaje de adecuación de las calorías totales se encuentra en un 89%, carbohidratos en 77%, proteínas 121%, lípidos un 105%, grasa saturada un 543%, grasas mono-insaturadas un 284%, grasas poliinsaturadas un 225%, fibra un 105% y el sodio un 67 % teniendo así un menú desequilibrado de acuerdo con los parámetros establecidos de porcentajes de adecuación, para el tiempo de comida del desayuno, este tipo de preparaciones no son aptas para la dieta de personas que padezcan ENT como DM II, obesidad o dislipidemia por su insuficiente carga calórica y exceso de ácidos grasos saturados.

9. CONCLUSIONES

En el presente trabajo de investigación se seleccionó 25 platos típicos de la costa ecuatoriana para analizarlos, como recetas originales se determinó realizar la búsqueda de libros que contenga recetas de la gastronomía ecuatoriana, platos típicos y ancestrales de la región costa, pero también se tomaron en cuenta otros datos dentro de cada fuente bibliográfica como descripción de plato, preparación, porciones, cantidad y tipos de ingredientes de cada preparación.

En Ecuador cada año las enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo II, hipertensión arterial, dislipidemia y obesidad, incrementan el índice de casos en la población, estos trastornos metabólicos, en gran medida se relacionan con el consumo de calorías y gasto energéticos, por lo que se la distribución de cinco comidas al día, tres principales y dos refrigerios, en donde la mayor carga calorífica se encuentre en las comidas principales, mediante este concepto se realizó el análisis de los platos típicos, tomado en cuenta el desglose de ingredientes y tabla de cálculos, obteniendo como resultado que las recetas no se encuentran dentro de los estándares de los tiempos de comida para platos principales porque son altamente calóricos y desequilibrados en la distribución de macronutrientes y micronutrientes, por estas razones las recetas no serían aptas para la dieta de personas con estas patologías.

Al evaluar el análisis nutricional de los 25 platos típicos se determinó que el 76% presentaron exceso en calorías, siendo el valor más alto el seco de choncho, 56% exceso de carbohidratos siendo el valor más alto los camarones apanados, 96% exceso de proteínas siendo el valor más alto el arroz con menestra de lenteja y carne asada, 80% exceso en lípidos totales siendo el valor más alto el bistec de carnes de res, 84% exceso en ácidos grasos saturados siendo el valor más alto el encocado de pescado, 92% de ácidos grasos monoinsaturados siendo el valor más alto el caldo de bola manaba, 96% de ácidos grasos poliinsaturados siendo el valor más alto el seco de choncho, 36% déficit en fibra siendo el valor más bajo el caldo de gallina criolla y 80% déficit en sodio siendo el valor más bajo el ceviche de pescado, presentando exceso de sodio en 3 recetas (arroz marinero, camarones apanado y cangrejada), tomando en cuenta que solo se calculó el sodio proveniente de alimentos y no añadidos ya que las recetas de los platos no establecían que cantidad de sal añadida se utilizaría en cada preparación.

10. RECOMENDACIONES

- Los platos típicos de la costa ecuatoriana están caracterizados por un delicioso sabor, con la presencia gastronómica de los mariscos y productos agrícolas locales, pero no se recomienda su consumo de estas recetas a personas que padezcan enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) por su alto índice calórico y desequilibrio de macronutrientes y micronutrientes.
- Buscar la forma de balancear los platos típicos de la costa ecuatoriana, no se debe erradicar los platos, sino cambiar su composición nutricional, para que formen parte de la dieta de la población sana y con ECNT en el país.
- Se recomienda a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que su alimentación sea fragmentada en 5 comidas en octavos divididas en 3 principales (desayuno, almuerzo y cena) y 2 refrigerios (media mañana y media tarde), en donde las comidas principales tengan las mayores cargas calóricas y las secundarias sean de menor carga.
- 2 132,51 Kcal/día establecida para un adulto sano ecuatoriano según las GUIAS GABA, se recomienda la reducción calórica en las preparaciones de los platos típicos para que sean adaptables al consumo de la población adulta ecuatoriana y puedan formar parte de la dieta de personas que padezcan ECNT)
- 55- 65% se recomienda el uso de carbohidratos ricos en fibra como trigos integrales, tubérculos, granos, en medidas proporcionales que no excedan los valores recomendados.
- 10-15% se recomienda de proteínas; intercambio de proteínas altas en grasa a proteínas magras y en porciones adecuadas
- 20-30% se recomienda de grasas totales
- < 10% en cuanto a consumo de los ácidos grasos saturados que recomienda las GUIAS GABA
- 6-10 % en cuanto a consumo de ácidos grasos poliinsaturados que recomienda las GUIAS GABA
- 9-12% en cuanto al consumo de ácidos grasos monoinsaturados que recomienda las GUIAS GABA
- 25 a 30 gr al día de fibra para el consumo diario de frutas y verduras
- Con respecto a la sal por preparación se recomienda un máximo consumo de 2000 miligramos de sodio o 5 gramos de sal (NaCl) lo que equivale a 2

cucharaditas las mismas que deben ser agregadas al final de la preparación de los alimentos, durante el día tomando en cuenta el contenido de sodio de los alimentos.

- Se recomienda utilizar la propuesta realizada en el presente trabajo para el uso de personas con ECNT en las preparaciones: 9 se consiguió el cuadro en macronutrientes y micronutrientes (kilocalorías ,carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, fibra y sodio) mediante el uso de la adecuación por medio de las tablas de composición de los alimentos y reducción de calorías y las otras 16 se logró la reducción calórica y de algunos macronutrientes y se estableció un máximo consumo sodio en la preparación mediante el uso de sal adicional en medidas proporcionadas

11. PRESENTACIÓN DE PROPUESTA

Adecuación nutricional de los 25 platos típicos de la costa ecuatoriana con porcentaje de adecuación tomando en cuenta principalmente los valores de calorías totales (Kcal), carbohidratos (CHO), proteínas, lípidos totales (Lip Tot), ácidos grasos saturados (AGS), Fibra y Sodio (Na), mediante los valores establecidos por las guías GABA para la alimentación de adultos ecuatorianos.

Tabla 31

11.1 Análisis nutricional de la propuesta del arroz con camarón

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
80 gr de camarones med	9 ud	72,00	1,20	14,48	1,04	0,32	0,57	0,57	0,00	112,00
30 gr de cebolla colorada	1/8 ud	10,50	2,31	0,24	0,03	0,01	0,00	0,01	0,39	3,00
50 gr de arroz blanco	1/2 tz	177,00	39,40	3,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,95	4,50
30 gr de pimiento	¼ ud	8,40	1,59	0,24	0,12	0,02	0,01	0,07	0,36	0,90
50 gr de tomate de riñón	1/2 ud	10,50	2,15	0,30		0,02	0,02	0,04	0,75	3,00
20 gr de perejil	2 cda	13,20	2,18	0,62	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	9,00
40 gr de pepino	1/2 ud	5,60	0,96	0,36	0,04	0,01	0,00	0,01	0,36	0,80
5 ml de aceite de girasol para arroz	1 cda	45,00	0,00	0,00	5,00	0,52	5,85	19,71	0,00	0,00
2,5 gr de perejil	1 cda	1,65	0,27	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	1,13
45 gr de lechuga	4 ud	7,65	1,22	0,45	0,09	0,01	0,00	0,05	0,68	4,95
80 gr de plátano maduro md	½ ud	81,60	18,72	0,80	0,40	0,14	0,00	0,00	1,68	12,80
50 gr de aguacate md	1/2 ud	107,00	2,95	0,90	10,20	2,05	6,00	2,05	0,90	6,50
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	393,70
VO		540,10	72,95	22,17	17,67	3,10	12,45	22,51	6,48	547,78
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		101%	94%	139%	99%	187%	666%	1585%	94%	110%
Descripción del plato: Arroz con camarón acompañado de ensalada fresca y plátano maduro										

(Tutiven & Zúñiga ,2020)

Tabla 32*11.2 Análisis nutricional de la propuesta del arroz con menestra de lentejas y carne asada*

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
48 gr de cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
20 gr de lentejas	2 cdas	68,00	11,74	4,54	0,32	0,03	0,04	0,07	1,04	2,00
30 gr de osobuco de res	1/4 tz	37,50	0,00	6,12	1,44	0,56	0,55	0,35	0,00	18,00
40 gr de arroz blanco	1/4 tz	141,60	31,52	2,96	0,40	0,00	0,00	0,00	0,76	3,60
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cda	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
5 ml de zumo de limón	2 cdas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
125 ml de zumo de naranja	1/2 tz	57,50	13,00	0,88	0,25	0,03	0,01	0,04	0,13	1,25
70 gr de zanahoria	1 ud	32,90	7,36	0,42	0,22	0,02	0,00	0,04	4,42	38,50
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
25 gr de aguacate	1/8 tz	53,50	1,48	0,45	5,10	1,03	3,00	1,03	0,50	3,30
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
VO		424,15	69,98	15,92	9,07	1,80	3,86	2,38	7,85	465,74
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		80%	91%	100%	51%	108%	206%	167%	114%	93%
Descripción del plato: Arroz con menestra de lenteja y osobuco a la plancha con ensalada fresca y jugo de naranja.										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 33

11.3 Análisis nutricional de la propuesta del arroz con pescado frito

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
50 gr de robalo mediano	1/2 filete	44,50	0,00	10,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30 gr de lechuga romana	3 ud	5,10	0,81	0,30	0,06	0,01	0,00	0,00	0,45	3,30
20 gr de harina de trigo integral	2cda	78,80	15,76	1,64	1,02	0,10	0,12	0,12	0,26	0,20
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,42	0,42	3,40
50 gr de arroz blanco	½ tz	177,00	39,40	3,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,95	4,50
15 ml de aceite girasol	1 cda	135,00	0,00	0,00	15,00	1,55	1,95	6,57	0,00	0,00
20 gr de tomate de riñón	2 cda	4,20	0,86	0,12	0,04	0,01	0,02	0,05	0,30	1,20
40 gr de guayaba	1/2 ud	24,40	5,16	0,44	0,24	0,06			3,56	1,60
10gr de cebolla colorada md	1 cda	3,50	0,77	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	0,13	1,00
10 ml de zumo de limón	2 cda	4,60	1,05	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
1,25 gr de sal	2 pzc 1/4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
50 gr de plátano verde md	½ ud	48,00	11,00	0,70	0,15	0,06	0,00	0,00	1,05	0,55
VO		527,60	75,07	17,30	17,60	1,80	2,10	7,18	7,12	507,97
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		99%	97%	108%	99%	108%	112%	506%	103%	102%
Descripción del plato: Arroz con pescado frito , patacones , ensalada fresca y fruta										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 34

11.4 Análisis nutricional de la propuesta del arroz marinero

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
40 gr de arroz blanco	2/4 tz	144,80	33,00	3,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,16	0,40
40gr de camarón md	3 ud	36,00	0,60	7,24	0,52	0,16	0,24	0,24	0,00	56,00
40 gr de calamar pequeño	2 ud	32,80	0,60	6,56	0,44	0,12	0,08	0,32	0,00	0,00
25 gr de conchas	4 ud	4,40	0,12	0,84	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,81
25 gr de mejillones	4 ud	4,30	0,18	0,60	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	14,30
30 gr de lechuga romana	3 ud	5,10	0,81	0,30	0,06	0,01			0,45	3,30
5 gr de ajo	½ cda	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,08	0,95
10 ml de aceite de girasol	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
75gr de plátano maduro md	½ ud	80,25	18,53	1,28	0,15	0,00	0,00	0,00	1,58	2,25
25 gr de aguacate	1/4 ud	49,25	1,43	0,35	4,68	1,00	2,53	0,75	0,93	4,00
30 gr de cebolla blanca	1/4 ud	13,20	2,70	0,45	0,06	0,01	0,01	0,03	0,39	1,20
1 gr de pimienta	2 pzc	22,50	6,48	1,09	0,32	0,00	0,00	0,00	2,65	4,40
40 gr de tomate de riñón	1/4 ud	8,40	1,72	0,24	0,08	0,01	0,01	0,03	0,60	2,40
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
5 gr de salsa ingles	1 cda	3,35	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,00
VO		502,45	70,53	22,13	16,56	2,34	4,82	7,95	6,84	532,71
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		94%	91%	138%	93%	141%	258%	560%	99%	107%
Descripción del plato: Arroz marinero acompañado de ensalada fresca y platano maduro										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 35

11.5 Análisis nutricional de la propuesta del biche de pescado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
40 gr de albacora	1 filete	64,80	0,00	9,60	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00
20 ml de leche descremada	2 cdas	8,54	1,01	0,68	0,20	0,13	0,06	0,01	0,00	8,94
2,5 gr de maní	1 cda	15,70	0,54	0,60	1,25	0,18	0,60	0,40	0,13	0,13
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cdta	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
24 gr de cebolla colorada para la salsa	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,03	0,00	0,00	0,01	0,31	2,40
20 gr de amaranto	20 cdas	75,40	13,02	2,58	1,44	0,00	0,00	0,00	1,34	0,00
1 gr de comino molido	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
30 gr de pimienta verde	1/4 ud	8,70	1,60	0,30	0,20	0,04	0,02	0,20	0,20	0,00
1 gr de orégano seco	2 pzc	3,06	0,06	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01
80 gr de yuca	1 tz	97,60	22,56	0,80	0,48	0,08	0,08	0,03	0,88	7,04
20 gr de arroz blanco	1/8 tz	70,80	15,76	1,48	0,20	0,00	0,00	0,00	0,38	1,80
25 gr de aguacate	1/8 tz	53,50	1,48	0,45	5,10	1,03	3,00	1,03	0,50	3,30
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cdta	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
50 gr de plátano maduros	1/4 ud	48,00	11,00	0,60	0,15	0,00	0,00	0,00	1,05	0,50
2,5 gr de cilantro	1 cdta	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
10 gr de salvado de trigo	1 cda	35,80	6,45	1,56	0,43	0,06	0,06	0,22	3,00	5,20
1,25 gr de sal	1/2 cdta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
VO		519,82	76,48	19,20	15,16	1,77	4,45	3,58	8,31	540,41
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		98%	99%	120%	85%	107%	238%	252%	121%	108%
Descripción del plato: biche de pescado con salvado de trigo acompañado de arroz y aguacate										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 36

11.6 Análisis nutricional de la propuesta del bistec de carne de res

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
30 gr de falda de res	1/4 ftz	35,70	0,00	7,20	0,75	0,35	0,35	0,03	0,00	15,00
5 gr de ajo	2 cdtas	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	1,00
24 gr de cebolla colorada	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,03	0,00	0,00	0,01	0,31	2,80
30 gr pimiento med	1/4 ud	8,70	1,59	0,27	0,15	0,02	0,01	0,25	0,21	0,00
28 gr de tomate riñón med	1/4 ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
1 gr de perejil	1 cdta	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
80 gr de camote	1 tz	83,20	19,20	0,80	0,48	0,07	0,01	0,13	3,48	13,20
125 ml de zumo de naranja	1/2 tz	57,50	13,00	0,88	0,25	0,03	0,01	0,04	0,13	1,25
19 gr de avellanas	19 ud	127,30	2,22	2,60	12,00	1,02	1,52	6,65	1,14	0,38
30 gr de amaranto	3 cdas	113,10	19,53	3,87	2,16	0,00	0,00	0,00	2,01	0,00
120 gr de mango	1 taza	62,40	14,04	0,60	0,36	0,07	0,06	0,01	1,32	2,40
1,25 gr de sal	1/2 cdta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
VO		514,73	74,89	16,94	16,47	1,59	2,10	7,18	9,12	532,01
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		97%	97%	106%	93%	96%	113%	506%	133%	106%
Descripción del plato: Bistec de falda de res con camote al horno acompañado de jugo de naranja y como postre amaranto, avellana y mango										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 37

11.7 Análisis nutricional de la propuesta del bistec de hígado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
50 gr de hígado	1 filete md	70,50	1,50	18,00	2,50	0,75	0,55	0,51	0,00	26,00
5 gr de ajo	1 cda	8,10	1,81	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,95
5 ml de aceite de girasol	1 cda	45,00	0,00	0,00	5,50	0,52	0,98	3,29	0,00	0,00
10 gr de cebolla colorada	1 cda	3,50	0,77	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,13	1,00
60gr de pimiento mediano	1/2 de ud	16,80	3,18	0,48	0,24	0,04	0,02	0,13	0,72	1,80
50 gr de tomate de riñón	1/2 de ud	10,50	2,15	0,30	0,10	0,02	0,02	0,04	0,75	3,00
80 gr de arroz integral	3/4 tz	285,60	61,92	6,00	1,52	0,00	0,00	0,00	3,28	7,20
5 gr de cilantro	1 cda	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,00
20 gr de zanahoria	2 cda	9,40	2,10	0,50	0,06	0,01	0,00	0,01	1,26	11,00
5 gr de almendra	1 cda	29,80	0,70	1,06	2,53	0,21	1,80	0,55	0,36	0,20
5 gr de nuez	1 cda	35,60	0,66	0,69	3,36	0,28	0,71	1,95	0,10	0,10
5 gr de col morada	1 /2 ud	1,65	0,26	0,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,55
70 gr de clara de huevo	1 ud	32,20	0,70	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,40
40 gr de lechuga romana	4 ud	6,80	1,08	0,40	0,08	0,01	0,00	0,04	0,60	4,40
0,5 gr de sal	1 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	196,85
VO		556,70	76,96	37,96	15,94	1,84	4,08	6,54	7,58	360,45
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		104%	100%	237%	90%	111%	218%	461%	110%	72%
Descripción del plato: Bistec de hígado acompañado de huevo y ensalada fresca con frutos secos										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 38

11.8 Análisis nutricional de la propuesta del bollo de cerdo

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
100 gr de plátano Verde med	1/2 ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,60	2,10	16,00
24 gr de cebolla colorada	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,03	0,00	0,00	0,01	0,31	2,40
5 gr de ajo	2 cdtas	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,10	0,95
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
1 gr de orégano	2 pzc	3,06	0,06	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01
1,25 gr de maní	1/2 cdtas	7,85	0,27	0,30	0,63	0,01	0,30	0,20	0,07	0,07
20 gr de carne semi-grasosa de cerdo (lomo)	1/4 tz	49,80	0,00	5,76	2,97	1,03	1,20	0,25	0,00	13,40
24 gr de cebolla colorada	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,03	0,00	0,00	0,01	0,31	2,40
63 gr de amaranto tostado	1/4 tz	259,56	44,79	8,50	5,16	0,00	0,00	0,00	3,08	0,00
5 ml de zumo de Limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
1 ml de aceite de girasol	2 pzc	9,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,20	0,70	0,00	0,00
9 gr de avellanas	9 ud	60,30	1,05	1,23	5,68	0,48	1,52	6,65	1,14	0,38
1,25 gr de sal	1/2 cdtas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
VO		522,72	76,06	17,60	16,25	1,82	3,39	8,46	7,35	529,56
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		98%	98%	110%	91%	110%	181%	596%	107%	106%
Descripción del plato: bollo de verde y amaranto tostado pulverizado con cerdo con ensalada fresca, acompañado de jugo de naranja y avellanas tostadas										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 39

11.9 Análisis nutricional de la propuesta del bollo de pescado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
50 gr de albacora	1 filete	81,00	0,00	12,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
200 gr de plátano verdes	1 ud	204,00	46,80	2,00	1,00	0,36	0,06	0,12	4,20	32,00
10 ml de aceite de girasol para el refrito	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	¼ ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
15 gr de pimiento verde	1/8 ud	4,35	0,80	0,15	0,10	0,02	0,01	0,10	0,10	0,00
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
15 gr de tomate	1/8 ud	3,15	0,65	0,09	0,03	0,00	0,00	0,01	0,23	0,90
5 ml de zumo de limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
1,25 gr de maní	1/2 cda	7,85	0,27	0,30	0,63	0,01	0,30	0,20	0,07	0,07
31 ml de caldo de pescado	1/8 tz	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
1 gr de pimienta para el bollo	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cda	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
40 ml de zumo de limón	1 cda	20,00	4,28	0,48	0,12	0,02	0,00	0,02	0,84	1,20
1gr de pimienta para la salsa	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
125 ml de zumo de naranja	1/2 tz	57,50	13,00	0,88	0,25	0,03	0,01	0,04	0,13	1,25
2.5 de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
VO		541,55	79,21	17,61	17,47	1,64	2,76	8,01	7,92	465,03
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		102%	102%	110%	98%	99%	147%	564%	115%	93%

Descripción del plato: **Bollo de albacora con ensalada fresca y jugo de naranja**

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 40

11.10 Análisis nutricional de la propuesta del bolón de verde con chicharrón

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
5 gr de cilantro	1 cdta	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
40 gr de tomate de riñón	1/2 ud	8,40	1,72	0,24	0,08	0,01	0,01	0,01	0,60	2,40
50 gr de papaya	1/2 tz	21,50	4,90	0,30	0,05	0,02	0,01	0,00	0,60	1,50
150 gr de plátano	1 ud 1/2	153,00	35,10	1,50	0,75	0,27	0,05	0,09	3,15	24,00
50 gr de sandía	1/2 tz	17,50	3,60	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,15	1,00
30 gr de carne magra de cerdo	1 oz	59,40	0,00	5,94	3,96	1,28	1,52	0,64	0,00	24,60
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
10 gr de café soluble	1 cda	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5 gr de azúcar	1 cdta	19,80	4,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VO		280,85	50,41	8,41	5,07	1,58	1,59	0,74	4,71	448,90
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		53%	65%	53%	29%	95%	85%	52%	68%	90%
Descripción del plato: Bolón de verde con chicharrón acompañado de café										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 41

11.11 Análisis nutricional de la propuesta del bolón de verde con queso

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
150 gr de plátano verde mediano	1 ud	153,00	35,10	1,50	0,75	0,27	0,00	0,09	3,15	24,00
45gr de queso fresco	1 oz 1/2	73,80	2,25	9,14	3,15	2,43	3,90	0,05	0,00	337,50
35 gr de huevo pequeño	1 ud	53,55	0,00	4,24	4,23	1,17	1,17	0,43	0,00	48,30
110 gr de papaya	1 tz	47,30	10,78	0,66	0,11	0,04	0,02	0,01	1,32	3,30
100 gr de piña	1 tz	60,50	13,64	0,44	0,44	0,03	0,00	0,09	1,54	1,10
15 gr de cilantro	1 cda 1/2	3,75	0,39	0,39	0,08	0,00	0,00	0,00	0,63	5,10
0,25 gr de sal	1/4 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,42
25gr de aguacate	1/8 ud	49,25	1,43	0,35	4,68	1,00	2,53	0,75	0,93	4,00
VO		516,75	72,41	16,72	15,01	4,94	7,62	1,42	7,57	521,72
VE		533,12	77,30	15,99	17,77	6,15	1,87	1,42	6,88	500,00
%AD		97%	94%	105%	84%	80%	407%	100%	110%	104%
Descripción del plato: Bolón de queso acompañado con fruta de temporada, aguacate y café										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 42

11.12 Análisis nutricional de la propuesta del caldo de bolas de platano verde manaba

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
10 gr de pasta de maní	1 cda	62,80	2,15	2,37	4,97	0,69	2,40	1,57	0,51	0,50
5 gr de ajo	1 cdta	8,10	1,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,95
5 gr de cebolla colorada	1 cdta	1,75	0,39	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,07	0,50
10 gr de arveja	1 cda	14,20	2,55	0,90	0,04	0,01	0,01	0,03	0,43	0,70
5 gr de cilantro	1 cdta	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
20 gr de col blanca	2 ud	6,40	1,08	0,46	0,02	0,00	0,00	0,01	0,36	4,00
25 gr de vainita	2 cda 1/2	6,50	0,88	0,50	0,10	0,02	0,01	0,03	0,25	1,75
30 gr de zanahoria	1/4 ud	14,10	3,15	0,18	0,09	0,01	0,00	0,02	1,89	16,50
70 gr de yuca	1 tz	85,4	19,74	0,7	0,42	0,07	0,07	0,03	0,77	6,16
180 gr de platano grande	1 ud	183,6	42,12	1,8	0,9	0,32	0,05	0,11	3,78	28,8
60 gr de carne magra de cerdo	2 oz	118,8	0	11,88	7,92	2,57	3,05	0,65	0	49,2
25 gr de huevo de gallina	1 ud	38,25	0,3	3,03	2,78	0,84	1,02	0,31	0	34,5
5 gr de mantequilla sin sal	1 cdta	26,7	0,01	0,04	4,06	2,52	1,02	0,09	0	0,5
40 gr de choclo	1/4 ud	37,6	7,44	1,04	0,4	0,06	0,12	0,18	0,08	94,4
0,5 gr de sal	1 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	196,85
VO		605,45	81,75	22,05	21,74	7,11	7,75	3,04	8,43	437,01
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		114%	106%	138%	122%	428%	414%	214%	123%	87%
Descripción del plato: Caldo de bola										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 43

11.13 Análisis nutricional de la propuesta del caldo de gallina criolla

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
5 gr de ajo	1 cdta	8,10	1,81	0,18	0,02	0	0	0,01	0,08	0,95
5 gr de apio	1 cdta	1,1	0,21	0,04	0,01	0	0	0	0,08	4,4
20 gr de cebolla blanca	2 cda	8,8	1,8	0,3	0,04	0,01	0,01	0,02	0,26	0,8
20 gr de arveja	2 cda	28,4	5,1	1,8	0,08	0,03	0,02	0,06	0,86	1,4
5 gr de cilantro	1 cdta	1,25	0,13	0,13	0,03	0	0	0	0,21	1,7
10 gr de vainita	1 cda	2,6	0,35	0,2	0,04	0,01	0	0,01	0,1	0,7
20 gr de zanahoria	1/8 ud	9,4	2,1	0,12	0,06	0,01	0	0,01	1,26	11
30 gr de papa	1/4 ud	27,3	6,27	0,51	0,03	0,01	0	0,01	0,12	0,9
30 gr de yuca	1/4 tz	36,6	8,46	0,3	0,18	0,03	0,03	0,01	0,33	2,64
60 gr de pollo	1 presa	102,6	0	10,86	6,54	2,51	1,72	1,38	0	38,4
2,5 ml de aceite de girasol	1/2 cdta	22,5	0	0	2,5	0,26	0,49	1,64	0	0
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
VO		248,65	26,23	14,44	9,53	2,87	2,24	3,15	3,30	456,59
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		47% 	34%	90%	54%	173%	120 %	222%	48%	91%
Descripción del plato: Caldo de gallina criolla										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 44

11.14 Análisis nutricional de la propuesta del caldo de salchicha

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
5 gr de ajo	2 cda	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,10	0,95
10 gr de cebolla blanca	1 cda	2,40	0,53	0,06	0,01	0,00	0,00	0,01	0,05	0,45
10 gr de orégano	1 cda	30,60	0,64	0,11	0,10	0,03	0,00	0,05	0,43	0,15
1 gr de ají	2 pzc	0,23	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,07
1 gr de paprika	2 pzc	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
13 g de corazón de cerdo	1/8 tz	14,75	0,17	2,16	0,55	0,15	0,13	0,14	0,00	7,00
20 gr col picada	1 hoja	6,40	1,08	0,46	0,02	0,00	0,00	0,01	0,36	4,00
10 ml de sangre de cerdo fresca	1 cda	8,60	0,00	1,94	0,04	0,03	-	-	0,00	22,65
48 gr de cebolla colorada	¼ de unid	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
2.5 ml de aceite de girasol	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,52	0,49	1,64	0,00	0,00
20 ml de zumo de limón	2 cdas	10,00	2,14	0,24	0,06	0,00	0,00	0,01	0,42	0,60
70 gr de amaranto tostado	7 cdas	288,40	49,75	9,45	5,72	0,00	0,00	0,00	3,41	0,00
10 gr de carne de costilla semi grasosa de cerdo	1 cda	28,10	0,00	1,71	2,36	0,93	0,99	0,20	0,00	7,60
70 gr de uvas	7 uds	55,30	12,46	0,49	0,42	0,13	0,01	0,09	0,91	1,40
1,25 gr de sal	1/2 cda	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
VO		492,48	72,39	17,20	11,84	1,80	1,63	2,18	6,33	541,89
VE		533,12	77,30	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500,00
% AD		92%	94%	108%	67%	108%	87%	154%	92%	108%
Discreción del plato: caldo de salchicha rellena de amaranto y como postre uvas rojas										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 45

11.15 Análisis nutricional de la propuesta de los camarones apanados

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
63 gr de camarón med pelado	3 uds	56,07	0,95	11,40	0,82	0,25	0,19	0,19	0,00	88,20
1,5 ml de aceite de girasol	3/4 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,43	1,63	0,00	0,00
2.5 gr ajo molido o en polvo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
2.5 gr de mostaza	1 cda	2,10	0,16	0,12	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03
160 gr de yuca	2 tzs	195,20	45,12	1,60	0,96	0,16	0,16	0,06	1,76	14,08
80 gr de uvas	8 uds	63,20	14,24	0,56	0,48	0,15	0,02	0,10	1,04	1,60
20 gr lechuga crespa	1 hojas	5,00	0,82	0,28	0,06	0,01	0,00	0,01	0,30	1,80
5 ml de zumo de limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
25 gr de aguacate	1/8 tz	53,50	1,48	0,45	5,10	1,03	3,00	1,03	0,50	3,30
20 gr de amaranto	20 cdas	75,40	13,02	2,58	1,44	0,00	0,00	0,00	1,34	0,00
70 gr de zanahoria	1 ud	32,90	7,36	0,42	0,22	0,02	0,00	0,04	4,42	38,50
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
VO		514,97	85,23	17,67	11,74	1,88	3,81	3,08	9,80	542,27
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		97%	110%	110%	66%	113%	204%	217%	142%	108%
Descripción de plato: Camarones apanados en amaranto al horno con yuca asada, ensalada fresca y como postre uvas										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 46

11.16 Análisis nutricional de la propuesta de la cangrejada

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
48 gr cangrejos	1 1/2 ud	42,72	0,77	6,82	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	480,00
31 ml de cerveza clara	1/8 tz	10,62	0,41	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94
50 gr de plátano maduros	1/4 ud	48,00	11,00	0,60	0,15	0,00	0,00	0,00	1,05	0,50
50 gr de plátano verdes	1/4 ud	51,00	11,70	0,50	0,25	0,09	0,02	0,03	1,05	8,00
48 gr de cebolla colorada para la salsa	1/4 ud	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,50	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
10 gr de orégano	1 cda	30,60	0,64	0,11	0,10	0,03	0,00	0,05	0,43	0,15
10 gr de comino	1 cda	37,50	4,42	1,78	2,22	0,16	1,40	1,64	0,27	4,20
5 gr de pimienta para el cangrejo	2 cdtas	12,75	3,24	0,55	0,17	0,05	0,05	0,06	1,33	2,20
24 gr de cebolla colorada para la salsa	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,03	0,00	0,00	0,01	0,31	2,40
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cda	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,50	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
5 ml de zumo de limón	2 cdtas	2,50	0,54	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
25 gr de aguacate	1/8 tz	53,50	1,48	0,45	5,10	1,03	3,00	1,03	0,50	3,30
40 gr de amaranto	40 cdas	150,80	26,04	5,16	2,88	0,00	0,00	0,00	2,68	0,00
2,5 ml de aceite de girasol	1 cda	22,60	0,00	0,00	2,50	0,26	0,48	1,64	0,00	0,00
1 gr de cilantro	2 pzc	0,25	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,34
VO		520,54	69,93	17,55	17,04	1,76	5,20	5,32	9,38	515,68
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		98%	90%	110%	96%	106%	278%	375%	136%	103%
Descripción el plato: Cangrejo relleno de amaranto acompañado de maduro y verde y salsa de cebolla con aguacate.										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 47

11.17 Análisis nutricional de la propuesta de la cazuela de pescado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,02	0,16	1,90
10ml de zumo de limón	1 cda	5,00	1,07	0,12	0,03	0,00	0,00	0,01	0,21	0,30
5 ml de aceite	2 cdtas	45,00	0,00	0,00	5,00	0,52	1,88	3,28	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	¼ de unid	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
60 gr de pimiento verde	½ ud	17,40	3,18	0,54	0,30	0,04	0,02	0,49	0,42	0,00
2,5 gr de ajo	1 cdta	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
30 gr de albacora	1/2 filete	48,60	0,00	7,20	2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
100 gr de plátano verde med	1/2 ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,60	2,10	16,00
10 gr de maní	1 cda	62,80	2,16	2,38	4,98	0,70	2,40	1,58	0,52	0,50
5 gr de cilantro	2 cdtas	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
1 gr de pimienta	2 pzc	2,55	0,65	0,11	0,03	0,00	0,01	0,01	0,27	0,44
1 gr de comino	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
40 gr de arroz blanco	1/4 tz	141,60	31,52	2,96	0,40	0,00	0,00	0,00	0,76	3,60
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cdta	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
48 gr de cebolla colorada	¼ de unid	16,80	3,70	0,38	0,05	0,01	0,01	0,02	0,62	4,80
10ml de zumo de limón	1 cda	5,00	1,07	0,12	0,03	0,00	0,00	0,01	0,21	0,30
60 tomate de riñón grandes	1/2 ud	15,91	2,58	0,36	0,12	0,02	0,02	0,05	0,90	3,60
1,25 gr de aceite de girasol	1/2 cdta	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
1,25 gr de sal	1/2 cdta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
VO		527,31	78,12	16,31	16,46	1,76	5,00	7,77	7,15	544,22
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		99%	101%	102%	93%	106%	267%	547%	104%	109%
Descripción del plato: Cazuela de pescado con arroz y ensalada fresca										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 48

11.18 Análisis nutricional de la propuesta del ceviche de camarón

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
40 gr de cebolla colorada med	1/8 ud	14,00	3,08	0,32	0,04	0,01	0,00	0,01	0,52	4,00
60 gr de camarones md	6 ud	54,00	0,90	10,86	0,78	0,24	0,00	0,00	0,00	84,00
20 ml de zumo de naranja	2 cda	9,20	2,10	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
15 ml de zumo de limón	1 ½ cda	5,25	3,00	0,12	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,93
2,5 ml de aceite de oliva	1/2 cdta	22,50	0,00	0,00	2,50	0,34	1,81	0,00	0,00	0,00
2,5 gr de mostaza	½ cdta	2,10	0,16	0,12	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03
12 gr de aguacate	1/8 ud	23,64	0,68	0,17	2,24	0,48	1,21	0,58	0,44	1,92
50gr de arroz blanco	1/2 tz	177,00	41,00	3,70	0,50	0,00	0,00	0,00	1,48	4,50
20 gr de tomate de riñón md	¼ ud	4,20	0,86	0,12	0,04	0,01	0,01	0,02	0,30	1,20
40 gr de pimiento	¼ ud	11,20	2,12	0,32	0,16	0,03	0,01	0,01	1,00	1,20
10 gr de cilantro	1 cdta	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
10 gr de aceite de girasol	2 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,00	1,95	6,57	0,00	0,00
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
60 gr de plátano verde	1/2 ud	64,20	15,60	1,02	0,12	0,00	0,00	0,00	1,98	1,80
VO		479,79	69,76	17,13	16,71	2,11	4,99	7,21	6,17	496,88
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		90%	90%	107%	94%	127%	267%	508%	90%	99%
Descripción del plato: Ceviche de camarón acompañado de patacones al horno										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 49

11.19 Análisis nutricional de la propuesta del ceviche de pescado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
20 gr de cebolla colorada med	1/8 ud	7,00	1,54	0,16	0,02	0,00	0,00	0,01	0,26	2,00
50 gr de robalo	1/2 tz	44,50	0,00	10,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20 ml de zumo de naranja	2 cda	9,20	2,10	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
15 ml de zumo de limón	1 cda 1/2	5,25	2,31	0,12	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,93
2,5 ml de aceite de oliva	1/2 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,52	0,49	1,64	0,00	0,00
2,5 gr de mostaza	½ cda	2,10	0,16	0,12	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03
50gr de arroz blanco	1/2 tz	177,00	39,40	3,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,95	4,50
20 gr de tomate de riñón md	¼ ud	4,20	0,86	0,12	0,04	0,01	0,01	0,02	0,30	1,20
20 gr de pimiento	¼ de ud	5,60	1,06	0,16	0,08	0,01	0,01	0,01	0,24	0,60
25 gr de aguacate	1/8 de ud	53,50	1,48	0,45	5,10	1,03	3,00	1,03	0,50	3,30
5 gr de cilantro	1 cda	1,25	0,13	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
10 gr de aceite de girasol	2 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
55 gr de plátano verde	1/2 unid md	58,85	13,59	0,94	0,11	0,00	0,00	0,00	1,16	1,65
0,25 gr de sal	1/4 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,42
VO		480,95	62,63	15,95	19,16	2,60	3,51	2,73	3,65	508,23
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		90%	81%	100%	108%	156%	188%	192%	53%	102%
Descripción del plato: Ceviche de pescado acompañado de patacones al horno										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 50

11.20 Análisis nutricional de la propuesta del encebollado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
50 gr de Albacora	1 filete	81,00	0,00	12,00	3,65	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
80 gr de Yuca	1 tz	97,60	22,56	0,80	0,48	0,08	0,08	0,03	0,88	7,04
120 Tomate de riñón grandes	1 ud	31,82	5,16	0,72	0,24	0,03	0,03	0,10	1,80	7,20
140 Cebolla colorada mediana	1 ½ ud	49,00	10,78	1,12	0,14	0,03	0,03	0,07	1,82	14,00
2,5 gr Ajo	1 cda	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
5 gr Cilantro	2 cda	1,25	0,13	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	1,70
15 ml de zumo de limón	1 1/2 cdas	7,50	1,61	0,18	0,05	0,01	0,00	0,01	0,32	0,45
2,5 ml de Aceite	1 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,49	1,64	0,00	0,00
100 gr platano verde med	½ ud	102,00	23,40	1,00	0,50	0,18	0,03	0,06	2,10	16,00
10 ml de Aceite	1 cda	90,00	0,00	0,00	10,00	1,03	1,95	6,57	0,00	0,00
125 ml de zumo de naranja	1/2 tz	57,50	13,00	0,88	0,25	0,03	0,01	0,04	0,13	1,25
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
VO		544,22	77,54	16,92	17,84	1,64	2,62	8,53	7,30	461,82
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		102%	100%	106%	100%	99%	140%	600%	106%	92%
Descripción del plato: Encebollado de albacora con chifles al horno y jugo de naranja										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 51

11.21 Análisis nutricional de la propuesta del encocado de pescado

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
30 gr de cebolla blanca	3 cdas	7,20	1,59	0,18	0,03	0,00	0,00	0,03	0,15	1,35
2,5 gr de ajo	1 cdta	4,05	0,91	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,48
28 gr de tomate de riñón med	1/4 ud	5,88	1,20	0,17	0,06	0,01	0,01	0,02	0,42	1,68
1,25 gr de coco	1/2 cdta	4,16	0,06	0,05	0,42	0,38	0,05	0,02	0,07	0,29
30 gr de bacalao	1/4 filete	24,60	0,00	5,34	0,20	0,04	0,03	0,07	0,00	16,20
20 ml de leche descremada	2 cdas	8,54	1,01	0,68	0,20	0,13	0,06	0,01	0,00	8,94
80 gr de arroz blanco	1/2 tz	283,20	63,04	1,48	0,80	0,00	0,00	0,00	1,52	7,20
31 ml de agua de coco	1/8 tz	6,80	1,46	0,09	0,06	0,05	0,01	0,01	0,00	7,75
40 gr de clara de huevo	1 ud	18,40	0,40	4,04	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	60,80
1,25 ml de aceite de girasol	1/2 cdta	11,30	0,00	0,00	1,25	0,13	0,24	0,82	0,00	0,00
19 gr de avellanas	19 ud	127,30	2,22	2,60	12,00	1,02	1,52	6,65	1,14	0,38
60 gr pimienta roja	1/2 ud	16,80	3,18	0,48	0,24	0,04	0,02	0,14	0,72	1,80
35 gr de zanahoria	1/2 ud	16,45	3,68	0,21	0,11	0,01	0,00	0,02	2,21	19,25
15 ml de zumo de limón	1 1/2 cdas	7,50	1,61	0,18	0,05	0,01	0,00	0,01	0,32	0,45
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
VO		542,18	80,35	15,59	16,21	1,81	1,94	7,81	6,58	520,27
VE		533,12	77,30	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500,00
% AD		102%	104%	98%	91%	109%	104%	550%	96%	104%
Descripción del plato: Encocado de pescado, arroz con avellanas y ensalada fresca										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 52

11.22 Análisis nutricional de la propuesta de la guatita

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
60 gr de panza de res	1/4 tz	41,36	0,00	6,42	1,76	0,24	1,67	0,07	0,00	20,24
25 gr de papa md	1/4 ud	22,75	5,23	0,43	0,03	0,01	0,00	0,01	0,10	0,75
19,5 gr de pasta de maní	2 cda	122,46	4,19	4,62	9,69	0,35	4,79	3,14	0,99	0,98
2,5 ml de aceite de girasol	1/2 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,66	1,95	6,57	0,00	0,00
30 gr de cebolla colorada	3cda	10,50	2,31	0,24	0,03	0,01	0,01	0,02	0,39	3,00
20 gr de pimienta verde	¼ ud	5,60	1,06	0,16	0,08	0,01	0,01	0,07	0,24	0,60
15 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
10 gr de ajo	1 cda	16,20	3,62	0,35	0,03	0,01	0,00	0,01	0,16	1,90
50 gr de arroz blanco	1/2 tz	141,60	31,52	2,96	0,40	0,00	0,00	0,00	0,76	4,50
15 gr de aguacate	1/8 ud	29,55	0,86	0,21	2,81	0,30	6,00	2,05	0,56	2,40
60 gr de plátano md	1/2 ud	61,20	14,04	0,60	0,30	0,11	0,02	0,04	1,26	9,60
30 gr de papaya	1/4 tz	12,90	2,94	0,18	0,03	0,01	0,01	0,00	0,36	0,90
50 gr de guayaba	12 ud	27,50	5,90	0,90	0,05	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00
1.5 gr de sal	2 1/2pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
25 gr de lechuga romana	3 ud	4,25	0,68	0,25	0,05	0,01	0,00	0,03	0,38	2,75
VO		520,87	72,61	17,58	17,81	1,72	14,46	12,01	6,37	543,14
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
%AD		98%	94%	110%	100%	104%	773%	846%	93%	109%
Descripción del plato: Guatita acompañada de ensalada fresca, jugo de fruta y plátano maduro										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 53

11.23 Análisis nutricional de la propuesta del seco de choncho

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
25 gr de lomo de cerdo	1/4 tz	49,50	0,00	4,95	3,30	1,06	1,27	0,27	0,00	20,50
1 gr de comino molido	2 pzc	3,75	0,44	0,18	0,22	0,01	0,14	0,03	0,10	1,68
30 gr de tomate riñón	1/4 ud	6,00	1,25	0,15	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75
25 gr de cebolla colorada	1/8 ud	8,40	1,85	0,19	0,03	0,00	0,00	0,01	0,31	2,40
5 gr de ajo	1 cda	8,10	1,81	0,18	0,02	0,00	0,00	0,01	0,08	0,95
60 gr de naranjilla mediana	1 ud	7,70	1,81	0,14	0,08	-	-	-	0,34	0,03
63 ml de cerveza clara	¼ tz	21,42	0,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89
1 gr de ají para seco o pimentón molido	2 pzc	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2,5 gr de cilantro	1 cda	0,63	0,07	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,85
7 gr de avellanas	7 ud	46,90	0,81	0,95	4,41	0,38	1,18	5,16	0,88	0,29
70 gr de amaranto	7 cdas	262,09	45,56	9,03	5,04	0,00	0,00	0,00	4,69	0,00
1,5 ml de aceite de girasol	3/4 cda	22,50	0,00	0,00	2,50	0,26	0,43	1,63	0,00	0,00
100 gr de plátano maduro	1/2 ud	96,00	22,00	1,20	0,30	0,00	0,00	0,00	2,10	1,00
1,25 gr de sal	1/2 cda	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	492,12
VO		533,28	76,51	17,16	15,96	1,71	3,01	7,11	8,60	523,46
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,66	1,87	1,42	6,88	500
% AD		100%	99%	107%	90%	103%	161%	501%	125%	105%
Descripción del plato: Seco de lomo de cerdo con amaranto cocinado, maduro asado y jugo de naranja.										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 54

11.24 Análisis nutricional de la propuesta del seco de gallina

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS	AGM	AGP	Fibra gr	Na mg
40 gr de tomate pelado	1/2 ud	8,40	2,50	0,24	0,08	0,00	0,01	0,03	0,60	2,40
2,50 gr de avellana	1 ud	16,75	0,29	0,34	3,80	0,13	0,20	0,88	0,15	0,05
5 gr de almendras	1 1/2 cda	29,80	0,70	2,00	4,00	0,10	1,80	0,55	0,36	0,20
10 gr de cilantro	1 cda	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
60 gr de pimiento	1/2 ud	14,05	3,01	0,48	0,24	0,01	0,02	0,13	0,72	1,80
25 gr de aguacate	1/4 ud	39,50	1,90	0,40	3,38	0,40	2,24	0,46	0,63	1,00
5 gr de cebolla blanca	1 cda	2,20	2,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,07	0,20
60 gr de arroz blanco	2/4 tz	212,40	47,28	4,44	0,90	0,00	0,00	0,00	1,14	5,40
2,5 gr de cúrcuma	1/2 cda	1,38	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
20 gr de papa	1/8 ud	18,20	4,18	0,34	0,02	0,01	0,00	0,01	0,08	0,60
10 ml de aceite de oliva	1 cda	90,00	0,00	0,00	3,50	1,00	7,25	0,79	0,00	0,00
20 gr de guayaba pequeña	1 ud	12,20	3,72	0,22	0,12	0,03	0,01	0,04	1,00	0,80
2,5 gr de cebolla colorada	1/2 cda	0,88	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,25
60 gr de gallina	1 presa	102,60	0,00	6,34	3,05	0,10	1,72	1,38	0,00	38,40
20 gr de zanahoria	2 cda	9,40	2,10	0,12	0,06	0,01	0,00	0,01	1,26	11,00
30 gr de lechuga romana	2 ud	5,10	0,81	0,30	0,06	0,01	0,00	0,03	0,45	3,30
1 gr de sal	2 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393,70
20 gr de Plátano maduro mediano	1/4 ud	20,40	4,32	0,20	0,10	0,01	0,01	0,01	0,42	3,20
VO		585,76	74,26	15,88	19,37	1,81	13,26	4,33	7,36	465,70
VE		533,12	77,30	15,99	17,80	1,66	1,84	1,42	6,88	500,00
%AD		110%	96%	99%	109%	109%	721%	305%	107%	93%
Descripción del plato: Seco de gallina acompañada de ensalada fresca y plátano maduro										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

Tabla 55

11.25 Análisis nutricional de la propuesta del tigrillo de verde con queso

Ingredientes (cantidad)	Medida casera	Kcal	CHO gr	Proteína gr	Líp Tot gr	AGS gr	AGM gr	AGP gr	Fibra gr	Na mg
150 gr de Plátano verde mediano	1 ud	160,50	37,05	2,55	0,30	0,00	0,00	0,00	3,15	4,50
30 gr de clara de huevo	1 ud	13,80	0,30	3,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	96,60
10 gr de cebolla blanca	1 cda	4,40	0,90	0,15	0,02	0,00	0,00	0,01	0,13	45,60
15 gr de cilantro	1 cda 1/2	2,50	0,26	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	3,40
10 gr de queso fresco	1 cda	16,40	0,50	2,03	0,70	0,54	0,14	0,01	0,00	75,00
120gr de guayaba	1 ud	66,00	14,16	2,16	0,12	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
0,5 gr de sal	1 pzc	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	196,85
5 gr de avellana	1 cda	33,50	0,59	0,69	3,16	0,27	0,40	1,75	0,30	0,10
5 gr de almendra	1 cda	29,80	0,70	1,06	2,53	0,21	1,80	0,55	0,36	0,20
50 ml de yogurt semidescremado	1/4 de tz	31,50	3,50	2,60	0,80	0,50	0,18	0,02	0,00	35,00
7,5 gr de aceite de girasol	1 cda 1/2	110,40	25,20	0,00	7,50	0,77	1,46	4,93	0,00	2,40
240 ml de jugo de naranja	1 tz	110,40	25,20	1,44	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40
VO		536,40	83,19	15,97	15,96	2,29	3,98	7,27	6,16	462,05
VE		533,12	77,3	15,99	17,77	1,87	1,87	1,42	6,88	500
%AD		101%	108%	100%	90%	122%	213%	512%	90%	92%
Descripción del plato: Tigrillo acompañado con yogurt semidescremado, fruta y jugo de naranja										

(Tutiven & Zúñiga, 2020)

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcala, J., & Carrillo, B. (2015). Macronutrientes, ingesta de alimentos y peso corporal; papel de la grasa. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 46-54.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8439>
- Alvarado, A. (2015). *Estudio Investigativo de la Cultura Gastronómica de la Parroquia Rural Cangahua* [Tesis inédita de tercer nivel]. Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Ascencio, C. (2012). *Fisiología de la Nutrición* (1 er). El manual moderno S.A.
- Asociación Latinoamericana de Diabetes. (2019). *Guías ALAD sobre el Diagnóstico, Control y Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 con Medicina Basada en Evidencia* (1 er). Permanyer.
- Carbajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. 34-54-59.
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Crespo, A. C. L. (2018). *Mapa gastronómico del Ecuador* (p. 76). Ministerio de turismo del Ecuador. <http://asochefsecuador.com/wp-content/uploads/2018/05/folleto-gastron%C3%B3mico.pdf>
- Díaz, L. (2013). *Guía de Tratamiento Farmacológico de Dislipidemias para el Primer Nivel de Atención*. 24(3), 27.
- El Universo. (2018). *Ruta del sabor: Comida típica de la Costa ecuatoriana* [Informativa]. Ruta del sabor: Comida típica de la Costa ecuatoriana.
<https://www.eluniverso.com/tendencias/2018/02/24/nota/6636301/ruta-sabor-mas-que-delicias-obras-arte-costa>
- FAO. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*.

- FAO. (2003). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*.
<http://www.fao.org/3/a-am401s.pdf>
- FAO. (2015). *Macronutrientes y micronutrientes*. FAO.
http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf
- FDA. (2020). *El sodio en su dieta: Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo*. 4. <https://www.fda.gov/media/84178/download>
- Ferrocarriles del Ecuador (Ed.). (2011). *Rutas de los sabores del tren*.
<http://trenecuador.com/ferrocarrilesdeecuador/wp-content/uploads/pdf/Libro-Gastronomico.pdf>
- Freire, W. B., Ramirez, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva, K., Romero, N., Sáenz, M. K., Piñeiros, P., Gómez, L. F., & Monge, R. (2013). *Encuesta nacional de salud y nutrición ENSANUT-ECU 2011-2013*.
https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599
- Gil, Á., Martínez de Victoria, E., & Olza, J. (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA*, 21(1), 127-143. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5060>
- Jaramillo, M. (2012). *Texto de Guía de Cocina Ecuatoriana*. Universidad de Cuenca.
<http://archive.org/details/TextoDeGuaDeCocinaEcuatoriana>

- Lizarzaburu Robles, J. C. (2014). Síndrome metabólico: Concepto y aplicación práctica. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 315. <https://doi.org/10.15381/anales.v74i4.2705>
- Lozano, J. A. L. (2011). *La nutrición en con-ciente* (2 da). <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>
- Mayo Clinic. (2020). *Obesidad: Diagnóstico y tratamiento*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
- Ministerio de Turismo. (2020). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos – Ministerio de Turismo*. <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- Montenegro, E. (2016). *Cocina tradicional ecuatoriana* [Gastronomía, USFQ]. <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>
- MSP, & FAO. (2018). *Documento técnico de las Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador* (1 ra). MSP. http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- MSP, OPS, & OMS. (2018). *Enfermedades crónicas no transmisibles: Un abordaje desde la promoción de espacios saludable*. Primer encuentro de municipios saludables por la promoción de la salud Baños, 18 y 19 de enero de 2018. https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=698-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-un-abordaje-desde-la-

promocion-de-espacios-saludable-adrian-diaz-asesor-de-ops-oms-en-ecuador&category_slug=documentos-2018&Itemid=599

OMS. (2018a). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (2018b). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OMS. (2019). *Hipertensión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

OMS. (2020a). *Diabetes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

OMS. (2020b). *Enfermedades no transmisibles*. WHO; World Health Organization. http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/

OMS. (2020c). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OPS. (2019a). *Enfermedades no transmisibles: Hechos y cifras*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51482>

OPS. (2020). *Enfermedades no transmisibles*. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=345&Itemid=40933&lang=es

OPS, O. (2019b). *Las ENT de un vistazo: Mortalidad por enfermedades no transmisibles y prevalencia de sus factores de riesgo en la Región de las Américas* [Salud].

OPS, & OMS. (2014). *Representación OPS/OMS – Ecuador*. 32, 101.

- OPS, & OMS. (2020). *Prevención y control de las enfermedades no transmisibles*.
https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles
- Patiño, D., Alves de Oliveira, W., Torres, A., Oliveira, C., Ibarra, A., & Torales, M. (2016). *Representaciones Sociales de Dieta en Paciente con Enfermedad Crónica no Transmisible*. 12(1).
- Perote, A., & Polo, S. (2017). *Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital* (1 er). FUDEN. <http://www.alanrevista.org/ediciones/2017/2/art-10/>
- Roth, A. (2009). *Nutricion y Dietoterapia* (1 er). MCGRAW-HILL.
https://www.academia.edu/14557960/Nutricion_y_Dietoterapia
- Salinas, C. A. A., Pérez, F. J. G., Garber, I. L., Chávez, C. V., Méndez, Ó. P., & Romero, C. P. (2004). *Diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias: Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología*. 12(1), 36.
- Sarmiento, I., Andrade, E., Goyes, B., Zambrano, F., & Carrasco, P. (2015). *Alimentación y hábitos alimentarios de la población en la Zona 1 del Ecuador: Aportaciones a la identidad cultural andina y de América Latina*. 30-35.
- Universidad industrial de Santander. (2014). *Guía de atención y educación nutricional para dislipidemias*.
https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.87.pdf
- Vilcanqui, F., & Perales, V. (2017). *Fibra dietaria: Nuevas definiciones, propiedades funcionales y beneficios para la salud. Revisión*.
<http://www.alanrevista.org/ediciones/2017/2/art-10/>

Villanueva, R. M., & Universidad de Lima. (2019). Fibra dietaria: Una alternativa para la alimentación. *Ingeniería Industrial*, 37, 229-242.
<https://doi.org/10.26439/ing.ind2019.n037.4550>

13. BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, R. (2018). *Productos endémicos de Ecuador y su aplicación en la gastronomía* [Postgrado]. Universidad de los hemisferios.
- Alcala, J., & Carrillo, B. (2015). Macronutrientes, ingesta de alimentos y peso corporal; papel de la grasa. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 46-54. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8439>
- Alvarado-Alvear, E. (2015). *Estudio Investigativo de la Cultura Gastronómica de la Parroquia Rural Cangahua* [Tesis inédita de tercer nivel]. Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Ascencio, C. (2012). *Fisiología de la Nutrición* (1 er). El manual moderno S.A.
- Ascencio, C. (2017). *Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas* (2 da). El manual moderno S.A. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-abierta-y-a-distancia-de-mexico/nutricion/otros/elementos-fundamentales-en-el-calculo-de-dietas-2a-ed-claudia-ascencio-peralta/7035840/view>
- Ascencio, C. (2018). *Fisiología de la Nutrición* (2 da). El manual moderno S.A.
- Asociación Latinoamericana de Diabetes. (2019). *Guías ALAD sobre el Diagnóstico, Control y Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 con Medicina Basada en Evidencia* (1 er). Permanyer.
- Cabello, V. (2019). *Factores al elegir aceites comestibles por amas de casa ubicadas al norte de Guayaquil* [Postgrado]. UEES.
- Carbajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética* [Educativa]. La nutrición en la red. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Circulo de lectores. (1990). *El gran libro de la cocina ecuatoriana*.

- Corporación Favorita. (2015). *El toque ecuatoriano*. Taquiña.
<https://www.supermaxi.com/wp-content/uploads/2015/05/el-toque-ecuatoriano.pdf>
- Crespo, A. C. L. (2018). *Mapa gastronómico del Ecuador* (p. 76). Ministerio de turismo del Ecuador.
<http://asochefsecuador.com/wp-content/uploads/2018/05/folleto-gastron%C3%B3mico.pdf>
- Díaz, L. (2013). *Guía de tratamiento farmacológico de dislipidemias para el primer nivel de atención*. 24(3), 27.
- El Universo. (2018). *Ruta del sabor: Comida típica de la Costa ecuatoriana* [Informativa].
Ruta del sabor: Comida típica de la Costa ecuatoriana.
<https://www.eluniverso.com/tendencias/2018/02/24/nota/6636301/ruta-sabor-mas-que-delicias-obras-arte-costa>
- FAO. (2003a). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*.
<http://www.fao.org/3/a-am401s.pdf>
- FAO. (2003b). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica* (p. 148).
- FAO. (2015). *Macronutrientes y micronutrientes*. FAO.
http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf
- FAO, INTA, & INFOODS. (1998). *Platos típicos de países de América Latina*. FAO.
- FDA. (2020). *El sodio en su dieta: Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo*. 4. <https://www.fda.gov/media/84178/download>
- Ferrocarriles del Ecuador (Ed.). (2011). *Rutas de los sabores del tren*.
<http://trenecuador.com/ferrocarrilesdeecuador/wp-content/uploads/pdf/Libro-Gastronomico.pdf>

- Freire, W. B., Ramírez, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva-Jaramillo, K., Romero, N., Sáenz, M. K., Piñeiros, P., Gómez, L. F., & Monge, R. (2013). *Encuesta nacional de salud y nutrición ENSANUT-ECU 2011-2013*. https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599
- Gallardo, C. (2012). *Ecuador culinario*. Rescate de los sabores tradicionales del Ecuador.
- Gil, Á., Martínez de Victoria, E., & Olza, J. (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA*, 21(1), 127-143. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5060>
- Herrera, M., Chisaguano, M., Vayas, G., & Crispim, S. (2019). *Manual fotográfico de porciones para cuantificación alimentaria Ecuador* (1 ra). USFQ.
- IMCAP, Menchú, M., & Méndez, H. (2012). *Tabal de composición de alimentos de Centro América* (2 da). INCAP/OPS.
- Jaramillo, M. (2012). *Texto de Guía de Cocina Ecuatoriana*. Universidad de Cuenca. <http://archive.org/details/TextoDeGuaDeCocinaEcuatoriana>
- Lagua, R., & Claudio, V. (2007). *Diccionario de nutrición y dietoterapia* (5 ta). McGRAW-HILL interamerica.
- Latham, M. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Universidad de Cornell. <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>
- Lizarzaburu Robles, J. C. (2014). Síndrome metabólico: Concepto y aplicación práctica. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 315. <https://doi.org/10.15381/anales.v74i4.2705>

- Lozano, J. A. L. (2011). *La nutrición en consciente* (2 da).
<https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>
- Martínez, A. B., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos Básicos en alimentación*. Nutricia.
- Mayo Clinic. (2020). *Obesidad: Diagnóstico y tratamiento*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
- Ministerio de Turismo. (2020). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos – Ministerio de Turismo*. <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- Ministerio de turismo del ecuador, Mimisterio coordinador de patrimonio, Asociación de chefs del Ecuador, & Academia culinaria del Ecuador. (2012). *Ecuador culinario saberes y sabores*. Ministerio de turismo del ecuador.
- Montenegro, E. (2016). *Cocina tradicional ecuatoriana* [Gastronomía, USFQ].
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>
- MSP, & FAO. (2018). *Documento técnico de las Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador* (1 ra). MSP.
http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- MSP, OPS, & OMS. (2018). *Enfermedades crónicas no transmisibles: Un abordaje desde la promoción de espacios saludable*. Primer encuentro de municipios saludables por la promoción de la salud Baños, 18 y 19 de enero de 2018.
https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=698-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-un-abordaje-desde-la-promocion-de-

espacios-saludable-adrian-diaz-asesor-de-ops-oms-en-ecuador&category_slug=documentos-2018&Itemid=599

NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO. (s. f.). Recuperado 26 de junio de 2020, de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

OMS. (2018a). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (2018b). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OMS. (2019). *Hipertensión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

OMS. (2020a). *Diabetes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

OMS. (2020b). *Enfermedades no transmisibles*. WHO; World Health Organization. http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/

OMS. (2020c). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OPS. (2019a). *Enfermedades no transmisibles: Hechos y cifras*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51482>

OPS. (2020). *Enfermedades no transmisibles*. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=345&Itemid=40933&lang=es

OPS, O. (2019b). *Las ENT de un vistazo: Mortalidad por enfermedades no transmisibles y prevalencia de sus factores de riesgo en la Región de las Américas* [Salud]. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51752>

- OPS, & OMS. (2014). *Representación OPS/OMS – Ecuador*. 32, 101.
- OPS, & OMS. (2020). *Prevención y control de las enfermedades no transmisibles*.
https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles
- Patiño, D., Alves de Oliveira, W., Torres, A., Oliveira, C., Ibarra, A., & Torales, M. (2016). *Representaciones Sociales de Dieta en Paciente con Enfermedad Crónica no Transmisible*. 12(1).
- Pérez, F., & Vílchez-Perales, C. (2017). *Fibra dietaria: Nuevas definiciones, propiedades funcionales y beneficios para la salud. Revisión*.
<https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/2/art-10/>
- Perote, A., & Polo, S. (2017). *Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital* (1 er). FUDEN. <http://www.alanrevista.org/ediciones/2017/2/art-10/>
- Román, D., Guerrero, D., García, P., & Fuster, G. (Eds.). (2017). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo* (3 ra). Aula médica.
- Roth, A. (2009). *Nutricion y Dietoterapia* (1 er). MCGRAW-HILL.
https://www.academia.edu/14557960/Nutricion_y_Dietoterapia
- Ruiz, J. (2018). *Diccionario de la dieta mediterránea*. FCCR.
- Salas García, F. (2015). *Técnicas en cocina*.
- Salinas, C. A. A., Pérez, F. J. G., Garber, I. L., Chávez, C. V., Méndez, Ó. P., & Romero, C. P. (2004). *Diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias: Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología*. 12(1), 36.
- Sarmiento, I., Andrade, E., Goyes, B., Zambrano, F., & Carrasco, P. (2015). *Alimentación y hábitos alimentarios de la población en la Zona 1 del Ecuador: Aportaciones a la*

identidad cultural andina y de América Latina. 30-35.

http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_4_2015_Sarmiento.pdf

Segrado, R. (2007). *Principios de cocina II*. Universidad de Quintana Roo.

Universidad industrial de Santander. (2014). *Guía de atención y educación nutricional para dislipidemias*.

https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.87.pdf

Utrera, A., González, J., & Salas, W. (2018). *Recetario de la cocina tradicional ecuatoriana «De la granja a la olla»* (1 ra). Edicumbre.

Villanueva-Flores, R. M., & Universidad de Lima. (2019). Fibra dietaria: Una alternativa para la alimentación. *Ingeniería Industrial*, 37, 229-242.

<https://doi.org/10.26439/ing.ind2019.n037.4550>

Zaldumbide, M., Recalde, K., & Flores, M. (Eds.). (2011). *Chefs del Ecuador 2001*. Ediecuatorial.

14. ANEXOS

14.1 Fichas de las 25 recetas típicas de la costa ecuatoriana

1. Fichas técnicas

ARROZ CON CAMARÓN	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realizar un fondo con las cascaras de camarón, ajo y cebolla colorada, dejar hervir por 3min cernir, y reservar el líquido.2. Cocer el arroz blanco en el líquido reservado.3. Hacer un refrito con el ajo y la cebolla colorada, junto con el pimiento y el aceite de girasol4. Incorporar los camarones pelados, remover y dejar cocer por 5 minutos.5. Añadir el arroz cocido, rectificar la sal y añadir el pimiento; dejar cocer por 5 minutos más.6. Agregar el perejil. <p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los plátanos maduros en rodajas gruesas.2. Colocar en una sartén el aceite de girasol, cuando este en ebullición colocar cuidadosamente los plátanos maduros y dorar lado y lado.3. Retirar de la sartén y colocar en un bowl con papel absorbente.4. Cortar el aguacate en 4 partes. <p>Servir acompañado con plátano maduro frito y aguacate.</p>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Para el fondo:- 500 ml de agua- 760gr de camarón entero- 95gr de cebolla colorada contada en dados- 10 gr de ajo <p>Para el arroz:</p> <ul style="list-style-type: none">- 480gr de arroz blanco- 190g de cebolla colorada cortada en juliana- 120g de pimiento en corte brunoise- 10gr de perejil picado fino- 10gr de ajo picado fino- 120ml de aceite de girasol <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 400 gr de plátano maduro- 500 ml aceite girasol- 200gr de aguacate	

2. Fichas técnicas

ARROZ CON MENESTRA DE LENTEJAS Y CARNE ASADA	4 porciones
	<p data-bbox="1059 416 1190 445">Preparación</p> <p data-bbox="1059 479 1246 508">Para la menestra:</p> <ol data-bbox="1070 539 1390 1547" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1070 539 1390 629">1. Caliente el aceite a fuego medio en una olla grande.<li data-bbox="1070 633 1390 875">2. Prepare un refrito para la menestra añadiendo la cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino, sal y la mitad del cilantro picado, reserve la otra mitad de cilantro para el final.<li data-bbox="1070 880 1390 1055">3. Cocine el refrito durante cinco minutos o hasta que todos los ingredientes se hayan ablandado, revolviendo de vez en cuando.<li data-bbox="1070 1059 1390 1182">4. Añada el agua e incremente la temperatura hasta que empiece a hervir.<li data-bbox="1070 1187 1390 1429">5. Añada las lentejas y reduzca la temperatura a fuego lento, tape parcialmente la olla, y cocine hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente una hora.<li data-bbox="1070 1433 1390 1547">6. Mezcle el cilantro restante con la menestra y sirva junto a los demás acompañantes. <p data-bbox="1059 1568 1206 1597">Para la carne:</p> <ol data-bbox="1070 1628 1390 1989" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1070 1628 1390 1688">1. Dividir la carne en 4 filetes<li data-bbox="1070 1693 1390 1868">2. Adobar la carne con la sal y la pimienta y poner a asar, tomar en cuenta sellar la carne por ambos lados para no perder los jugos.<li data-bbox="1070 1872 1390 1989">3. Asar hasta que esté bien cocinada o el término de preferencia del consumidor.

Ingredientes:

Para la menestra:

- 40 ml de aceite
- 190 gr cebolla colorada picada
- 60 gr pimiento verde en corte brunoise
- 115 tomates en corte brunoise
- 20gr de ajo machacado
- 4 gr de comino molido
- 10 gr de cilantro picado
- 1000 ml de agua
- 320 g de lentejas lavadas
- 100 gr de verde

Para la carne:

- 360 gr de lomo de res
- 4 gr de pimienta

Para los acompañantes:

- 320 gr de arroz
- 10 gr aceite
- 400 gr de verde
- 250 ml de aceite

Para los acompañantes:

1. Cocinar el arroz con 4 tazas de agua junto con el aceite y la sal.
2. Cortar el verde en rodajas gruesas, en un sartén con aceite caliente poner a freír los verdes hasta que doren por fuera retirar del fuego y aplastar los verdes, freír de nuevo los verdes hasta que estén completamente dorados, retirar del aceite y retirar el exceso de aceite.

Servir la menestra junto a una porción de arroz, carne asada, patacones.

3. Fichas técnicas

ARROZ CON PESCADO FRITO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Limpiar y lavar el pescado, sazonar con sal y cilantro y dejar reposar durante q hora. Luego añadir con el vinagre, pasar por harina y dorar con aceite de girasol <p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el arroz con 4 tazas de agua con aceite y la sal2. Cortar el tomate de riñón en rodajas finas y cortar la cebolla colorada tipo juliana, mezclar con el zumo de limón y sal.3. Cortar los verdes en trozos gruesos, poner a freír en aceite caliente, retirar antes que doren, aplastar y colocar nuevamente en el aceite para terminar de dorar, retirar y colocar en un papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 580gr de pescado robalo- 40ml de limón- 125gr de harina de trigo- 750ml de aceite de girasol- 10gr de cilantro <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 320gr de arroz blanco- 40 ml de aceite de girasol <p>Ensalada:</p> <ul style="list-style-type: none">- 230gr de tomate de riñón en rodajas- 190gr de cebolla colorada corte brunoise- 40 ml de limón <p>Patacones:</p> <ul style="list-style-type: none">- 400 gr de plátano verde- 500ml de aceite de girasol	<p>Servir acompañado con: arroz, patacones y ensalada.</p>

4. Fichas técnicas

ARROZ MARINERO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el arroz blanco con el fondo de pescado sin sal2. Incorporar el refrito de aceite de girasol, cebolla colorada en corte juliana. Agregar la salsa de soya e inglesa mezclar a fuego medio3. Incorporar al refrito los camarones, conchas, mejillones y cilantro. Sazonar4. Incorporar el arroz, mezclar los ingredientes y rectificar el sabor
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 480 gr de arroz blanco- 320gr de camarón- 320gr de calamares- 200gr de conchas- 200gr de mejillones- 120gr de pimiento verde en corte brunoise- 120gr de pimiento rojo encorte brunoise- 670 ml de fondo de pescado- 20gr de ajo picado- 40ml de aceite de girasol- 4gr de comino- 4g de pimienta- 40gr de salsa de soya- 20gr de salsa inglesa <p>Par los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 400 gr de plátano maduro- 500ml aceite de girasol	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los plátanos maduros en rodajas gruesas2. Colocar en una sartén el aceite de girasol, cuando este en ebullición colocar cuidadosamente los plátanos maduros y dorar lado y lado.3. Retirar de la sartén y colocar en un bowl con papel absorbente <p>Servir acompañado de maduros fritos</p>

5. Fichas técnicas

BICHE DE PESCADO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hervir 8 tazas de agua, ligeramente salada, agregar las cabezas y huesos de pescado y dejar hervir durante 30 minutos. Colar y guardar el caldo.2. Calentar las 2 cucharadas de aceite y agregar 1 taza de cebolla, 4 dientes ajo, 1 cucharadita de comino y sal. Cocinar durante unos 5 minutos hasta que las cebollas estén suaves.3. Licuar el maní tostado con el refrito, la leche y 2 tazas de el caldo de pescado, hasta que estén bien triturados. Colar la mezcla licuada y combinarlo con el resto del caldo. Agregar 2 tazas más de agua.4. Calentar en una olla las 2 cucharadas de aceite restantes y agregar las 2 tazas de cebolla, los 6 dientes de ajo, el pimiento, el achiote, la cucharadita de comino, orégano y sal. Cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que las cebollas estén suaves.5. Añadir la mezcla que se licuó con el caldo de pescado y hervir a fuego lento. Agregar el choclo y la yuca y cocinar a fuego lento durante unos 40 minutos hasta que la yuca esté tierna.6. Agregar el plátano y los filetes de pescado y cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el pescado esté listo.7. Espolvorear el biche con cilantro o perejil y servir caliente con rodajas de limón y ají.
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 300 gr de cabezas y huesos de pescado- 400 gr de filetes de albacora cortados en trozos medianos- 1500 ml de agua- 250 ml de leche- 80 gr de pasta de maní- 40 ml de aceite de girasol- 190 gr de cebolla colorada cortada en cubito- 4 gr de comino molido- 40 gr de ajo machacados- 60 gr de pimiento verde cortado en cubos- 4 gr de cucharada de orégano seco- 320 gr de yuca pelada y cortada en trozos pequeños- 400 gr plátanos maduros pelados y cortados en rodajas- 120 choclos cortados en rodajas- 10 gr de cilantro- 4 gr de pimienta	

6. Fichas técnicas

BISTEC DE CARNE DE RES

4 porciones



Ingredientes:

Para el bistec:

- 580 gr de lomo de res
- 20 gr de ajo picado
- 40 ml de aceite de girasol
- 190 gr de cebolla colorada cortada en corte juliana
- 120 gr de pimiento mediano cortado en tiras
- 115 tomate cortado en trozos
- 4 gr de perejil
- 4 gr de comino

Para los acompañantes:

- 320 gr de arroz
- 10 aceite

Patacones:

- 400 gr de plátano verde
- 500ml de aceite de girasol

Preparación

Para el bistec:

1. Lavar el lomo de res y cortar en 4 rebanadas.
2. Aliñar con la sal, ajo y el comino.
3. En un sartén caliente el aceite y fría la carne, cuando ya esté frito no tostado, agregue el resto de los ingredientes, tape el sartén para que se concentren todos los jugos.
4. Deje cocinar durante 10 minutos y después destape el sartén y deje cocinar durante 5 minutos más.

Para los acompañantes:

1. Cocinar el arroz con 4 tazas de agua junto con el aceite y la sal.
2. Cortar los verdes en trozos gruesos, poner a freír en aceite caliente, retirar antes que doren, aplastar y colocar nuevamente en el aceite para terminar de dorar, retirar y colocar en un papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Servir el bistec junto al arroz

7. Fichas técnicas

BISTEC DE HÍGADO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <p>Para el bistec:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el hígado y cortar en 4 rebanadas.2. Aliñar con la sal, ajo y el comino.3. En un sartén caliente el aceite de girasol y fría el hígado, cuando ya esté frito no tostado, agregue el resto de los ingredientes, tape el sartén para que se concentren todos los jugos.4. Deje cocinar durante 10 minutos y después destape el sartén y deje cocinar durante 5 minutos más.
<p>Ingredientes:</p> <p>Para el bistec:</p> <ul style="list-style-type: none">- 580 de hígado de res- 40 gr de ajo picado- 40 ml de aceite de girasol- 190 gr de cebolla colorada cortada en corte juliana- 120 gr de pimiento mediano cortado en tiras- 115 gr tomate cortado en trozos- 10 gr de perejil- 4 gr de comino <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 480 gr de arroz blanco- 10ml de aceite de girasol- 400 gr de plátano verde- 500ml de aceite de girasol	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el arroz blanco con 4 tazas de agua junto con el aceite de girasol y la sal.2. Cortar los verdes en trozos gruesos, poner a freír en aceite caliente, retirar antes que doren, aplastar y colocar nuevamente en el aceite para terminar de dorar, retirar y colocar en un papel absorbente para retirar el exceso de aceite. <p>Servir acompañado de arroz y plátano maduro frito</p>

8. Fichas técnicas

BOLLO DE CERDO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rallar el plátano verde y mezclar con 1 cebolla y cilantro2. Amasar.3. Hacer un volcán con la masa y en el centro colocar comino, orégano, sal4. Amasar mientras incorpora poco a poco el agua hasta obtener una consistencia suave5. Extender las hojas de plátano y colocar una porción de masa en el centro6. Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y la carne. Mezclar.7. Colocar la carne de cerdo sobre la masa, envolver la hoja y amarrar con la tira de paja toquilla.8. Cocer al vapor por 20 minutos.
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 800gr plátano verde-190gr de Cebolla colorada en corte brunoise-40 gr de ajo- 20gr de cilantro picado fino-80gr de pasta de maní-4gr Comino-4gr Orégano-Agua según requiera-360 gr de carne de cerdo-4 Hojas de plátano grande <p>Acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 160 gr de arroz- 10 gr de aceite	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el arroz con 4 tazas de agua con aceite y la sal <p>Acompañado con una porción de arroz</p>

9. Fichas técnicas

BOLLO DE PESCADO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pelar y rallar finamente los plátanos verdes, agregar 1 cucharadita de aceite para que no se oxide el verde2. Cortar finamente la cebolla y el pimiento.3. Retirar la piel y las semillas de los tomates y cortarlos en cubos.4. Hacer un refrito con el aceite restante, cebolla, ajo y pimiento.5. Incorporar el tomate y sazonar con sal, pimienta y comino.6. Cocinar por 5 minutos y separar en 2 partes el refrito.7. Sazonar los filetes de pescado con sal, pimienta y el jugo del limón.8. En un sartén profundo colocar una parte del refrito con los filetes de pescado.9. Incorporar la mitad de la pasta de maní, dejar cocer por un minuto y retirar del fuego.10. Cocinar los verdes rallados con el refrito restante.11. Incorporar el agua y el caldo del pescado y remover constantemente.12. Dejar cocer hasta obtener una masa dorada, adicione la
<p>Ingredientes:</p> <p>Para el bollo:</p> <ul style="list-style-type: none">- 200 gr de albacora- 800 gr de verdes- 40 ml de aceite- 190 gr de cebolla colorada- 60 gr de pimiento verde- 40 gr ajo machacados- 58 gr de tomate- 20 ml de limón- 80 gr de pasta de maní- 125 ml de caldo de pescado- 250 ml de agua- 10 gr cilantro picado fino- 4 Hojas de plátano para envolver- 4 gr de pimienta- 4 gr comino <p>Para el acompañate:</p> <ul style="list-style-type: none">- 160 gr de arroz- 10ml de aceite <p>Para la salsa:</p> <ul style="list-style-type: none">- 190 gr de cebolla colorada cortada en juliana	

- 40 ml de zumo de limón
- 4 gr de pimienta
- 10 gr de cilantro picado

pasta de maní restante, integre la preparación hasta conseguir una mezcla homogénea que no se pegue.

13. Retirar la olla del fuego y armar los bollos añadiendo el cilantro.
14. Extender las hojas de plátano sobre su mesa de trabajo. Distribuir la masa de verde y encima el refrito del pescado, luego envolver y llevar a una tamalera con agua hirviendo.
15. Cocinar por treinta minutos.

Para el acompañate:

1. Cocinar el arroz con 1 1/2 tazas de agua junto con el aceite y la sal.

Para la salsa:

1. Curtir la cebolla con el limón y la sal, por ultimo añadir el cilantro a la mescla.

Servir el bollo caliente con una porción de arroz y salsa de cebolla.

10. Fichas técnicas

BOLÓN DE VERDE CON CHICHARRÓN	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los plátanos, cortarlos por la mitad y cocerlos con cascara en agua con sal hasta que estén suave.2. Retirar del agua, pelarlos y aplastar uno por uno sobre una tabla de picar.3. Amasar y agregar uno por uno con la carne4. Volver a amasar y forme las bolitas y cubiertas con un paño
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 800 gr de plátano verde- 200gr de carne grasosa de cerdo- 4 gr de pimienta- 1000 ml de aceite de girasol <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 280 gr de huevos- 40ml de aceite girasol- 40 gr café- 960 ml de agua- 60 gr azúcar	<p>Servir acompañado de huevo frito y café</p>

11. Fichas técnicas

BOLÓN DE VERDE CON QUESO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Freír los verdes hasta cocerlos2. Majar los verdes completamente3. Amasar el verde con queso, sal y pimienta4. Formar bolones5. Freír <p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en una sartén el aceite, cuando este en ebullición colocar cuidadosamente el huevo y dorar lado y lado2. Hervir 1 litro de agua colocar el café y azúcar
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 800 gr de plátano verde- 120 gr de queso fresco- 4 gr de pimienta- 1000 ml de aceite de girasol <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 280 gr de huevos- 40ml de aceite girasol- 40 gr café- 960 ml de agua- 60 gr azúcar	<p>Servir acompañado de huevo y café</p>

12. Fichas técnicas

CALDO DE BOLAS DE PLATANO VERDE MANABA

4 porciones



Ingredientes:

- 20ml de aceite de girasol
- 20gr de ajo
- 190 gr de cebolla colorada picado fino
- 40 gr de pasta de maní
- 80gr de col en corte brunoise
- 20 gr de cilantro picado fino
- 400 gr de verde
- 140gr de huevos
- 40 gr de arveja
- 40 gr de zanahoria en corte brunoise
- 280 gr de carne molida
- 120 ml de leche entera
- 1000ml de agua
- 40gr de cilantro
- 800 costilla de res

Acompañantes:

- 20 gr de cilantro picado fino

Preparación

1. Preparar el refrito con aceite, mitad de cebolla colorada y ajo
2. Incorporar al refrito la carne de res, agregar el agua y dejar cocer durante 40 min
3. Cocer el plátano verde en la preparación anterior. Luego majar con la mitad de pasta de maní hasta conseguir una mezcla manejable
4. Para rellenar preparar un refrito con el resto de cebolla y el ajo. Añadir la zanahoria, arveja y carne de res, rectificar sabor
5. Formar las bolas de verde y colocar en medio el relleno con una pequeña porción de huevo duro. Reservar
6. En el fondo de la cocción agregar la col e incorporar poco a poco la leche entera con la pasta de maní
7. Incorporar el licuado y rectificar el sabor
8. Incorporar las bolas de verde antes de servir.

Para los acompañantes:

1. Cortar el cilantro finamente

Servir acompañado de cilantro.

13. Fichas técnicas

CALDO DE GALLINA CRIOLLA	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el refrito de cebolla, ajo2. Incorporar la presa de pollo y el agua caliente para cubrir3. Sazonar y dejar cocinar4. Incorporar las arvejas, zanahorias cortadas en cuadritos, el apio cortado fino
	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la cebolla blanca, perejil y cilantro finamente <p>Servir acompañado de: yuca, cebolla blanca y cilantro.</p>
<p>Ingredientes:</p> <p>Para el caldo:</p> <ul style="list-style-type: none">- 260gr de gallina en presas (piernas)- 40gr de apio en corte brunoise- 40g de zanahoria en corte brunoise- 40gr de arveja- 140gr de papa picado en dados- 80gr de cebolla blanca picado fino- 10gr de ajo picado fino- 40ml de aceite de girasol- 20gr de cilantro picado fino <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 280 gr de yuca- 10gr cebolla blanca- 10gr de cilantro	

14. Fichas técnicas

CALDO DE SALCHICHA	4 porciones
	<p>Preparación</p> <p>Para lavar la tripa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las tripas en pedazos2. Lavar bien las tripas en agua fría, luego en un bowl poner 1 litro y medio de agua y le vinagre.3. En un bowl poner la mitad de harina, mitad de sal, mitad de verde rallado y refregar la tripa hasta que pierda el aroma a vísceras.4. Enjuagar en la mezcla de agua y vinagre.5. Repetir el proceso de refregar con el restante de verde, sal y harina.6. Enjuagar en una infusión de hierbaluisa en 250 ml de agua tibia.
<p>Ingredientes:</p> <p>Para lavar la tripa:</p> <ul style="list-style-type: none">- 280 gr de tripa de cerdo- 80 ml de vinagre- 200 gr de harina- 40 gr de verde rallado- 10 gr de hierbaluisa <p>Aliño:</p> <ul style="list-style-type: none">- 190 gr de cebolla colorada contada en trozos- 40 gr de ajo- 40 gr de cebolla blanca cortada en trozos- 20 gr de cilantro picado- 20 gr de orégano fresco picado- 4 gr de ají cortado en trozos- 4 gr de paprika- 125 ml de agua <p>Caldo:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1500 ml de agua- 200 gr de hígado de cerdo cortado en cubos grandes- 200 gr de vaso de cerdo cortado en cubos- 200 gr de corazón de cerdo cortado en cubos	<ol style="list-style-type: none">7. Licuar o procesar todos los ingredientes hasta que se forme una pasta espesa. <p>Caldo:</p> <ol style="list-style-type: none">8. Lavar bien las vísceras con abundante agua y 1 cdita de vinagre.9. En una olla grande hervir el agua con las vísceras y la sal, llevar a punto de ebullición, bajar a fuego medio y cocinar por media hora hasta que las vísceras estén suaves.10. Añadir la mitad de aliño al caldo y cocinar durante media hora más.11. Retirar las vísceras y seguir cocinado el caldo. <p>Relleno de la salchicha</p>

Relleno de la salchicha

- 160 gr de arroz cocinados en 625 ml de agua (textura blanda)
- 80 gr de col picada cocinada en 250 ml de agua
- 250 ml de sangre de cerdo fresca

12. En una bandeja grande mesclar todos los ingredientes junto al aliño restante y mezclar hasta que tome un tono uniforme.

Para armar la salchicha

13. Amasar bien un extremo de la tripa (2 cm del final) para evitar que se salga el relleno

14. Rellenar usando un embudo o una manga, hasta que la tripa se llene completamente y cerrar el otro extremo de la misma manera.

15. Poner la tripa rellena en el caldo caliente y cocinar hasta que estén suaves.

Servir caliente con la porción de salchicha y una porción de cada víscera

15. Fichas técnicas

CAMARONES APANADOS	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los camarones y escurrirlos, sazonarlos con el ajo, sal, pimienta y mostaza, dejarlos reposar por 10 minutos.2. Pasar los camarones por la harina seguido del huevo batido y finalmente por la apanadura.3. freír los camarones en aceite bien caliente y una vez que se doren, retirarlos del fuego y retirar el exceso del aceite.
<p>Ingredientes:</p> <p>Camarones:</p> <ul style="list-style-type: none">- 760 de camarones medianos pelados- 70 gr de huevo- 250 gr de pan rallado o apanadura- 125 gr de harina- 10 gr de ajo molido o en polvo- 10 gr de mostaza- 500 ml de aceite para freír- 4 gr de pimienta <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 320 gr de arroz- 10 ml de aceite- 400 gr de verde- 500 ml de aceite <p>Ensalada fresca:</p> <ul style="list-style-type: none">- 230 gr de tomate en corte brunoise- 80 gr de lechuga crespita- 190 gr de cebolla en corte brunoise- 20 ml de zumo de limón- 4 gr de pimienta	<ol style="list-style-type: none">3. freír los camarones en aceite bien caliente y una vez que se doren, retirarlos del fuego y retirar el exceso del aceite. <p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el arroz con 4 tazas de agua junto con el aceite y la sal.2. Cortar el verde en rodajas gruesas, en un sartén con aceite caliente poner a freír los verdes hasta que doren por fuera retirar del fuego y aplastar los verdes, freír de nuevo los verdes hasta que estén completamente dorados, retirar del aceite y retirar el exceso de aceite. <p>Ensalada fresca:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y agregar el limón y la pimienta.

16. Fichas técnicas

CANGREJADA	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar muy bien los cangrejos con un cepillo de cerdas duras.2. Colocar la cebolla, el cilantro, el ajo, el orégano, el comino, la pimienta y la sal en una olla grande con agua y esperar hasta que el agua hierva.3. Agregar los cangrejos uno a uno hasta que queden totalmente tapados con el agua. Añadir la cerveza y los plátanos cortados con cáscaras.4. Esperar a que los cangrejos se pongan de color rojo y dejar hervir unos 10 minutos más. Sacar los cangrejos de la olla y pasarlos rápidamente agua fría para que la carne se ablande.5. Servir la cangrejada en bandejas grandes acompañada de los plátanos cocinados.
<p>Ingredientes:</p> <p>Para el cangrejo:</p> <ul style="list-style-type: none">- 380 gr de atado de cangrejos (14 cangrejos)- 500 ml de cerveza clara- 400 gr de maduros cortados en 4 trozos- 400 gr de plátanos verdes cortados en 4 trozos- 380 gr de cebolla colorada cortada en cubos- 80 gr de cilantro- 40 gr de ajos machacados- 80 gr de orégano- 80 gr de comino- 40 gr de pimienta <p>Para la salsa:</p> <ul style="list-style-type: none">- 190 gr de cebolla colorada cortada en juliana- 20 ml de zumo de limón- 4gr de pimienta- 4 gr de cilantro picado	<p>Para la salsa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Curtir la cebolla con el limón y la sal, por ultimo añadir el cilantro a la mescla.

17. Fichas técnicas

CAZUELA DE PESCADO	4 porciones
---------------------------	--------------------



Ingredientes:

- 1250ml de agua
- 40 gr de ajo picado fino
- 40ml de jugo de limón
- 40ml de aceite
- 20gr de mantequilla
- 190gr de cebolla colorada en corte brunoise
- 240gr de pimiento verde cortado en dados
- 10gr de ajo picado fino
- 200gr de Albacora
- 320gr de camarón
- 800 gr de verde
- 80gr de pasta de maní
- 20gr de cilantro picado fino
- 4 gr de Pimienta
- 4 gr comino

Para los acompañantes:

- 320gr de arroz
- 10gr de aceite

Preparación

1. Realizar un fondo de pescado con cebolla, ajo y zumo de limón pariendo de agua fría cocer en fuego medio por 1 hora
2. Saltear en el aceite los vegetales con ajo, dorarlos bien y sazonar
3. Sazonar el pescado y los camarones y reservar para armar la cazuela
4. Procesar o rallar con una taza de caldo de pescado el maní hasta que quede una textura homogénea y pastosa
5. Agregar la masa al refrito y cocer de 8 a 10 minutos en un molde o cazuela engrasado con mantequilla, poner la mitad de la masa de verde
6. Poner los cubos de pescado y camarones
7. Cubrir con el resto de la masa con cilantro
8. Hornear a 200°C (39°F) de 12 a 15 minutos

Para los acompañantes:

1. Cocer el arroz con 4 tazas de agua, aceite y la sal.

18. Fichas técnicas

CEVICHE DE CAMARÓN

4 porciones



Ingredientes:

Para el ceviche:

- 250 ml de agua
- 760 gr de camarones pelados
- 190 gr de cebolla colorada cortada en juliana
- 115 gr de tomate de riñón cortado en dados
- 120 ml de zumo de limón
- 120 ml de aceite de girasol
- 20 gr de ají
- 20 gr de salsa de tomate
- 40gr de cilantro picado fino
- 10gr de mostaza
- 500ml de jugo de naranja
- 4gr de pimienta

Para los acompañantes:

- 400gr de plátano verde
- 500 ml aceite de girasol

Preparación

1. En un bowl colocar la cebolla, el zumo de limón y el tomate de riñón; salpimentar, remueva y reserve.
2. Cocer los camarones por un minuto en agua hirviendo con sal, retire del fuego cernir y reservar el líquido de la cocción.
3. En otro bowl haga una salsa con una taza de líquido de la cocción del camarón, el jugo de naranja, mostaza, cilantro, ají picado y la salsa de tomate; remueva.
4. Incorporar la preparación de la cebolla junto con un aceite y los camarones, rectifique sabor si es necesario, intégrele todo.
5. Finalmente llevar a refrigeración por 10 minutos.

Para los acompañantes:

1. Cortar los plátanos verdes en rodajas finas.
2. Colocar en una sartén el aceite, cuando este en a su temperatura adecuada colocar cuidadosamente los plátanos verdes y dorar lado y lado.
3. Retirar de la sartén y colocar en un bowl con papel absorbente.
4. Espolvorear sal.

Servir acompañado con los chifles.

19. Fichas técnicas

CEVICHE DE PESCADO

4 porciones



Ingredientes:

Para el fondo:

- 500ml de agua
- 95gr de cebolla colorada picada en dados
- 5gr de ajo
- 800gr de pescado robalo

Para el ceviche:

- 250ml de zumo de naranja
- 125ml de zumo de limón
- 250ml de agua de la cocción del pescado
- 10ml de aceite de girasol
- 5ml de mostaza
- 115gr de tomate de riñón en corte brunoise
- 190gr de cebolla colorada en corte brunoise
- 120gr de pimiento en corte brunoise
- 10gr de cilantro picado fino

Acompañantes:

- 400gr de plátano verde
- 500 ml aceite de girasol

Preparación

1. Llevar una olla al fuego con agua, cebolla colorada en trozos, ajo, y cilantro.
2. Tapar y dejar cocer por 10 minutos.
3. Incorporar el pescado y cocer por 2 minutos una vez que rompa hervor.
4. Retirar la olla del fuego, cernir y dejé que se enfríe.
5. En un bowl colocar en una la cebolla colorada picada en juliana junto con $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón y dejar reposar por 5 minutos.
6. En otro bowl grande coloque el jugo de naranja, el fondo de pescado, tomate de riñón, pimiento, mostaza, aceite de girasol, limón y cilantro.
7. Sazonar con sal, remueva hasta integrar todo.
8. Finalmente incorporar el pescado cocido.

Para los acompañantes:

1. Cortar los plátanos verdes en rodajas finas.
2. Colocar en una sartén el aceite, cuando este en ebullición colocar cuidadosamente los plátanos verdes y dorar lado y lado.
3. Retirar de la sartén y colocar en un bowl con papel absorbente.

Servir acompañado con chifles.

20. Fichas técnicas

ENCEBOLLADO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un refrito de cebolla, cilantro, ají y sal2. Añadir el agua y las ramas de cilantro3. Añadir el pescado por 15 minutos4. Cernir el caldo5. Añadir en el caldo la yuca6. Separar el pescado en lonjas7. Cortar la yuca en cubos o en bastones8. Añadir el pescado y la yuca en el caldo
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 400 gr de Albacora- 320gr de yuca- 690gr de tomate de riñón en corte brunoise- 570gr de cebolla colorada en corte brunoise- 10gr de ajo picado fino- 20gr de cilantro picado fino- 125ml de limón- 10ml de aceite <p>Acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 250gr de pan enrollado	<p>Para los acompañantes:</p> <p>-Servir acompañado con pan</p>

21. Fichas técnicas

ENCOCADO DE PESCADO	4 porciones
	<p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Retirar el agua del coco y reservar. <p>Para sacar la primera leche de coco:</p> <ol style="list-style-type: none">2. Rallar el coco y licuar con ¼ de litro de leche. Reservar el líquido y el coco ya licuado. <p>Para la segunda leche de coco:</p> <ol style="list-style-type: none">3. Licuar la fibra del coco (el coco ya licuado que se reservó) y licue con 1 ¼ de leche, cernir y reservar el líquido y la fibra del coco restante.4. En una olla poner el aceite, la cebolla colorada, el pimiento, el ajo y dejar que la cebolla se caramelice.5. Incorporar la cebolla blanca, comino, cilantro y el tomate, mezclar bien.6. Sazonar e incorporar el pescado.7. Agregue la 2da leche de coco y deje cocinar por 15 minutos.8. Agregar la primera leche de coco.
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 190gr de cebolla colorada en corte brunoise- 40 gr de cebolla blanca en corte brunoise- 120gr de pimiento en corte brunoise- 40gr de cilantro picado fino- 10gr de ajo picado fino- 40ml de aceite de girasol- 115gr de tomate de riñón en corte brunoise- 4gr comino <p>Para la cocción:</p> <ul style="list-style-type: none">- 500 gr Coco- 400 gr de robalo- 500 ml de leche <p>Acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 320 gr de arroz- 10gr de aceite- 400 gr de verde- 250 ml de aceite de girasol	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">9. Cocer el arroz con 3 tazas de agua, aceite y la sal.10. Cortar el verde en rodajas gruesas, en un sartén con aceite caliente poner a freír los verdes hasta que doren por fuera retirar del fuego y aplastar los verdes, freír de nuevo los verdes hasta que estén completamente dorados, retirar del aceite y retirar el exceso de aceite. <p>Servir acompañado de arroz blanco y plátano verde asado.</p>

22. Fichas técnicas

GUATITA	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hacer un refrito con aceite, cebolla, pimiento, ajo y cilantro2. Incorporar la panza en trozos pequeños y agua3. Incorporar la papa y esperar que este suave, agregar cilantro, mani y rectificar sabor <p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el arroz con 4 tazas de agua con aceite y la sal2. Cortar el aguacate en 4 partes <p>Servir acompañado de: arroz, plátano maduro frito y aguacate</p>
<p>Ingredientes:</p> <p>Para la guatita:</p> <ul style="list-style-type: none">- 580gr de panza de res- 140gr de papa picada en dados- 80gr de pasta de mani- 40ml de aceite de girasol- 190gr de cebolla colorada picada fino- 10gr de ajo picado fino- 120gr de pimiento verde- 10gr de cilantro <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 480 gr de arroz blanco- 40ml de aceite de girasol- 200gr de aguacate- 400 gr de plátano maduro- 500 ml aceite de girasol	

23. Fichas técnicas

SECO DE CHANCHO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sazonar los cubos de cerdo con comino y sal.2. Dorar los trozos de carne en el aceite en una olla.3. Licuar los tomates, la cebolla, los dientes de ajo, los pimientos, el jugo de naranjilla, y la cerveza.4. Agregar el licuado a la carne de cerdo, añadir el ají para seco o pimiento molido, y dejar hervir.5. Reducir la temperatura, tapar la olla, y cocinar a fuego lento por una hora o hasta que la carne este suave. Rectificar la sal si es necesario.
<p>Ingredientes:</p> <p>Para el seco:</p> <ul style="list-style-type: none">- 680 gr de carne de cerdo cortada en cubos medianos- 4 gr de comino molido- 125 ml de aceite- 230 gr de tomates- 190 cebolla colorada- 40 gr de ajo- 120 gr de pimiento verde- 180 gr de naranjilla licuada con 125 ml de agua- 250 ml de cerveza clara- 4 gr de ají para seco o pimentón molido- 10 gr de cilantro picado- 10 gr de perejil picado <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 320 gr de arroz- 10 gr de aceite- 400 gr de plátano maduro- 500 ml de aceite- 200 gr de aguacate	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el arroz con 3 tazas de agua junto con el aceite y la sal.2. Cortar los maduros en tiras y en un sartén calentar el aceite y freír los maduros, retirar del sartén y quitar el exceso de aceite. <p>Servir el seco de choncho junto con el arroz, los maduros y el aguacate.</p>

24. Fichas técnicas

SECO DE GALLINA	4 porciones
	<p>Preparación</p> <p>Para el seco:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate de riñón junta al perejil, cilantro, pimienta y ají.2. Poner en una olla todos los ingredientes y agregar el licuado sin cernir3. Mezclar bien todo, tapar y cocinar a fuego lento hasta que la gallina este suave.4. Antes de cernir compruebe sabores.
<p>Ingredientes:</p> <p>Para el seco:</p> <ul style="list-style-type: none">- 260 gr presas de gallina- 190 gr de cebolla colorada rallada- 250 ml de cerveza clara- 40 ml de aceite de girasol- 230gr de tomate de riñón pelado- 40 g de perejil- 40 gr de cilantro- 120 gr de pimienta- 10 gr de ají- 4 gr de pimienta- 4 gr de comino <p>Para los acompañantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 320 gr de arroz- 10 ml de aceite de girasol- 400 gr de plátano maduro- 500 ml de aceite girasol	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el arroz con 4 tazas de agua junto con el aceite de girasol y la sal.2. Cortar los plátanos maduros en tiras y en un sartén calentar el aceite y freír los plátanos maduros, retirar y colocar en un papel absorbente para retirar el exceso de aceite <p>Servir acompañado de arroz y plátanos maduros fritos</p>

25. Fichas técnicas

TIGRILLO DE VERDE CON QUESO	4 porciones
	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los plátanos verdes en una olla con abundante agua que cubra por completo los plátanos verdes y retirar cuando ya estén suaves.2. Con un tenedor maje los verdes dejando que mantengan su textura.3. Saltee la cebolla junto con la mantequilla.4. En el sartén incorpore el verde junto a los huevos y el queso.5. Cocine varios minutos sin dejar de mover hasta que el huevo este cocinado.
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 800 gr plátano verde- 280 gr de huevos grandes- 40 gr de cebolla blanca- 10 gr de cilantro- 40 gr de mantequilla- 120 gr de queso fresco- 4 gr de pimienta- 10 gr de cilantro	<p>Para los acompañantes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el cilantro finamente <p>Servir acompañado de cilantro.</p>

14.2 Glosario

1. Adobar: poner en adobo (mezcla de sal, aceite, vinagre, orégano, etc.) Carnes, pescados u otros alimentos para su conservación o sazonomiento. Es diferente al marinado, ya que el adobo es de carácter semisólido, mientras que el marinado es líquido. Los tiempos de sazón o conservación pueden ser variables para uno y otro método.
2. Al vapor: consiste en aprovechar el gas que se licúa al cambiar el estado físico de un líquido tras la aplicación de calor a dicho líquido, transformándose en vapor. El alimento está expuesto a una temperatura alta, colocado en una rejilla sin entrar en contacto con el líquido, siendo el vapor que expide éste el que modifica las propiedades del alimento. Con la aplicación de este método, las pérdidas nutritivas en el alimento son menores que con la aplicación de otros métodos, lo que lo convierte en una manera óptima de cocción, aunque no es aplicable a todo tipo de alimentos.
3. Arroz: es un alimento muy aceptado a nivel mundial, debido a que es muy rico en nutrientes; se puede cocinar de forma rápida y sencilla, es el mejor vehículo de sabores, puede acompañar a casi cualquier otro alimento y también elimina de forma rápida la sensación de hambre. Después del trigo, es el cereal más cultivado en el mundo.
4. Bowl o tazón: utensilios de apoyo, mediante su manejo se puede, escurrir, mezclar, medir, pesar y productos alimentos.
5. Caldo: líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras, huesos o carnes para utilizar en sopas o salsas.
6. Cebolla colorada: caracterizados por presentar una estructura con un anillo aromático con uno o más grupos hidroxilos. Considerada pseudosales dietéticas y potenciador de sabor.
7. Cernir: tamizar, pasar ingredientes por un tamiz o colador.
8. Ceviche: más que un plato específico es una verdadera forma de cocinar los alimentos, haciendo uso del poder de cocción que tiene el ácido cítrico del limón, en especial del limón sutil.
9. Cocción a fuego lento: este procedimiento implica la cocción de los alimentos en agua caliente por debajo de la temperatura de ebullición. La

cocción a fuego lento origina una pérdida considerable de materia soluble; por ejemplo, al cocer un pescado se puede perder una tercera parte de las sales minerales y extractivos, así como vitaminas solubles en agua.

10. Corte brunoise: Sistema de cortar verduras y hortalizas. Primero se laminan en
11. tiras finas y a continuación y en sentido contrario a daditos muy pequeños
12. Corte juliana: se aplica para vegetales de textura firme. Es un corte en tiras finas con un máximo de seis centímetros de largo.
13. Dorar: tipo de cocción por concentración, tostar un alimento de manera que toda su superficie adquiera un color dorado.
14. Ebullición: tipo de cocción por concentración, la ebullición es un método corriente para cocinar por calor húmedo. Debido a que el agua tiene un elevado calor específico, constituye un depósito eficaz de calor y, por tanto, es un medio conveniente para transferirlo a los alimentos. Su amplia disponibilidad y su bajo costo son factores importantes.
15. Empanado: se utiliza para géneros secos y sazonados pasados por harina, retirado del exceso de ésta, introducidos dentro de huevo batido y, por último, cubiertos de una capa de pan rallado uniformemente para introducirlos en la grasa caliente hasta su total cocinado, escurrido final.
16. Espolvorear repartir un ingrediente pulverizado o picado muy menudo sobre un alimento.
17. Estofar: tipo de cocción mixta, es la combinación de los dos métodos (por expansión y por concentración), cocer los productos en un recipiente tapado, a fuego lento y con una pequeña cantidad de líquido. Dependerá del tiempo de cocción y el tamaño de las piezas a estofar que se logre o no la pasteurización. Asar: tipo de cocción por concentración, es la técnica de cocción que emplea el calor seco, que incide directamente sobre los alimentos como medio de transformación de los mismos.
18. Fondo: caldo de cocción de un alimento, carne o pescado, que se utiliza para mejorar las salsas. El fondo oscuro se hace con carne de buey y ave. El fondo claro es una mezcla de harina y mantequilla, trabajadas a fuego lento hasta que adquieran un tono dorado.
19. Freír: consiste en sumergir y mantener un alimento en un baño de materia grasa a 180 °c máximo, hasta la cocción total. Para facilitar la operación, los

alimentos a freír deben estar secos y no deben ser muy grandes para que la temperatura alcance rápidamente el centro de la pieza y se evite una fritura prolongada, lo cual provoca que el alimento absorba demasiada grasa y se vuelva indigesto. Para retirar el exceso de grasa, escurra la pieza frita sobre papel absorbente.

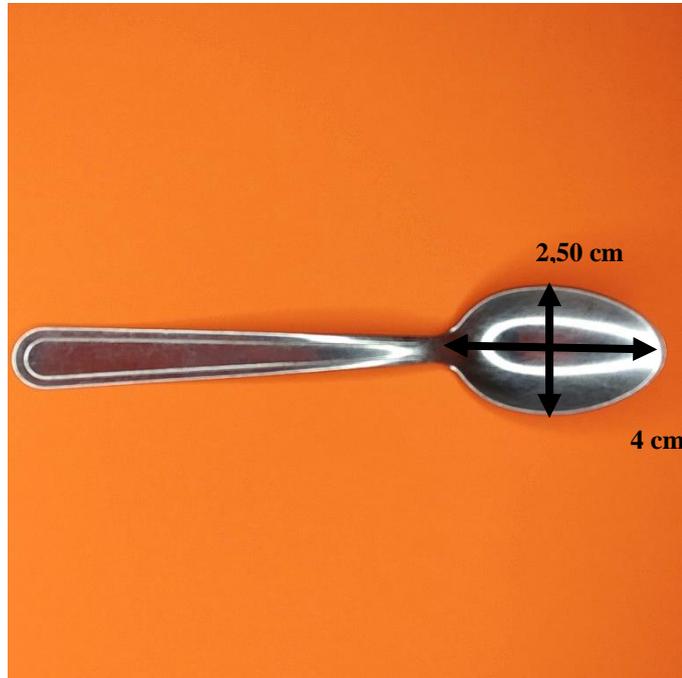
20. Hervido: consiste en sumergir un alimento en un líquido en ebullición, provocando la coagulación inmediata de las proteínas, de manera que la pérdida de propiedades nutritivas es relativamente escasa. El procedimiento consiste en poner a cocer el líquido tapado y, una vez hirviendo, destapar e introducir el alimento, sin tapar, en el recipiente hasta finalizar su cocción, posterior escurrido y refrescado inmediato. Nunca dejar en agua para enfriar por la pérdida de nutrientes que se produciría además de la pérdida de sabor.
21. Hornear: el alimento se encuentra encerrado en un compartimento cerrado donde el aire caliente penetra en la estructura del alimento transformando sus propiedades.
22. Incorporar: agregar un compuesto espumoso y suave, como las claras a punto de nieve, a otro más denso y pesado, revolviendo con suavidad para no privarlo de su ligereza característica.
23. Infusión: bebida o preparado que se consigue con la inmersión de ciertos vegetales que contienen principios activos en agua hirviendo.
24. Licuar: convertir en líquido un alimento por fusión con calor o por trituración.
25. Machacar golpear la carne con un mazo para ablandarla.
26. Mezclar: unir dos o más ingredientes.
27. Olla o cacerola: utensilios de cocción, recipiente cilíndrico con asas, se usa para cocinar alimentos en grandes cantidades.
28. Pelar: quitar completamente la piel de los alimentos. Se puede hacer con cuchillo o con un pelador.
29. Perejil: es un ingrediente de muchas comidas y salsas, y componente fundamental de las “finas hierbas”.
30. Picar: cortar en trozos tan pequeños como sea posible.
31. Pimienta: pertenece a la familia de las piperáceas; se presenta en forma de pequeñas semillas redondas y otras un poco más grandes que se pueden usar

enteras o en polvo, se usa en todo el mundo como condimento de mesa y para dar sabor a todos los tipos de platos salados.

32. Rallar: reducir cualquier producto a porciones muy pequeñas, frotándolo contra un utensilio perforado.
33. Refrito: tipo de cocción mixta, es la combinación de los dos métodos (por expansión y por concentración), se empieza por concentración y al mojar el producto se produce el fenómeno de la expansión.
34. Salteado: tipo de cocción por concentración, también conocida esta técnica como “cocción al minuto”. Los alimentos deben estar troceados de forma regular y en trozos no demasiado grandes; son introducidos en poca grasa muy caliente hasta que su superficie quede dorada de manera uniforme. Los alimentos a saltear deben estar secos y ser carnes de primera categoría, pescados, mariscos y verduras crudas o cocidas.
35. Sartén: utensilios de cocción, tienen diferentes formas, tamaños y profundidades; dependiendo de su uso sirven para saltear y dorar.
36. Sazonar: los sazonadores, en general, son sustancias que aumentan o resaltan el sabor de una comida o combinación de comidas. Los sazonadores básicos son sal y pimienta son añadidos para mejorar los alimentos; en cambio, los saborizantes son sustancias que incorporan sus propios sabores, como el limón y las hierbas aromáticas, que se usan para construir sabores totales, donde los individuales no son distinguidos.
37. Textura: la estructura de un producto, la sensación de una sustancia al tacto.
38. Tomate riñón: fuente de vitamina c, licopeno, luteína, saponina, rico en glutamato, perteneciente al grupo de carotenoides, muy baja densidad energética, utilizado en las dietas blandas por tener una textura suave y fácilmente digerible, utilizada en dieta modifica en contenido de potasio, dieta para antes de prueba de ácido vanililmandélico, prueba de histaminas y prueba de serotonina, prueba de calcio.
39. Tostar: dorar la superficie de una comida al aplicar calor directo.

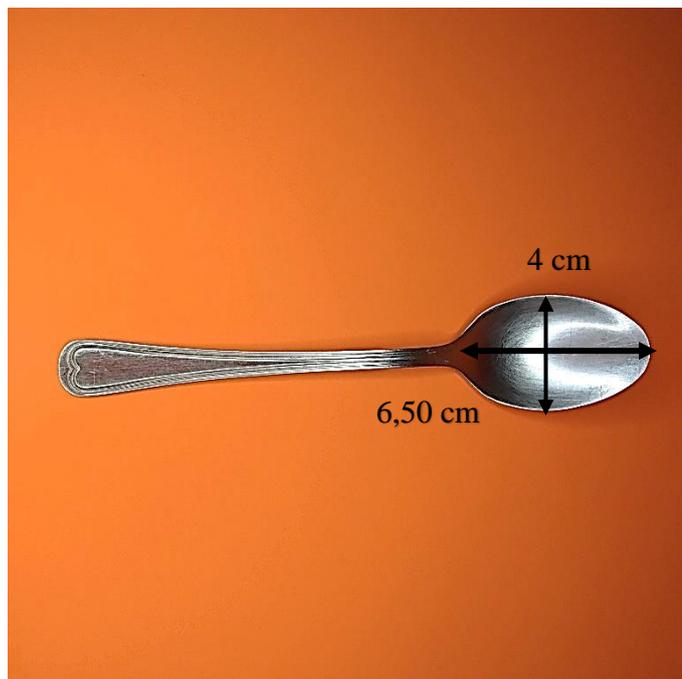
14.3 Guía de medidas caseras utilizadas en las preparaciones de las 25 recetas de los platos típicos de la costa ecuatoriana

Cuchara de Café



Cucharadita (Cda): medida casera que refiere a 2,50 gr al raz.

Cuchara sopera



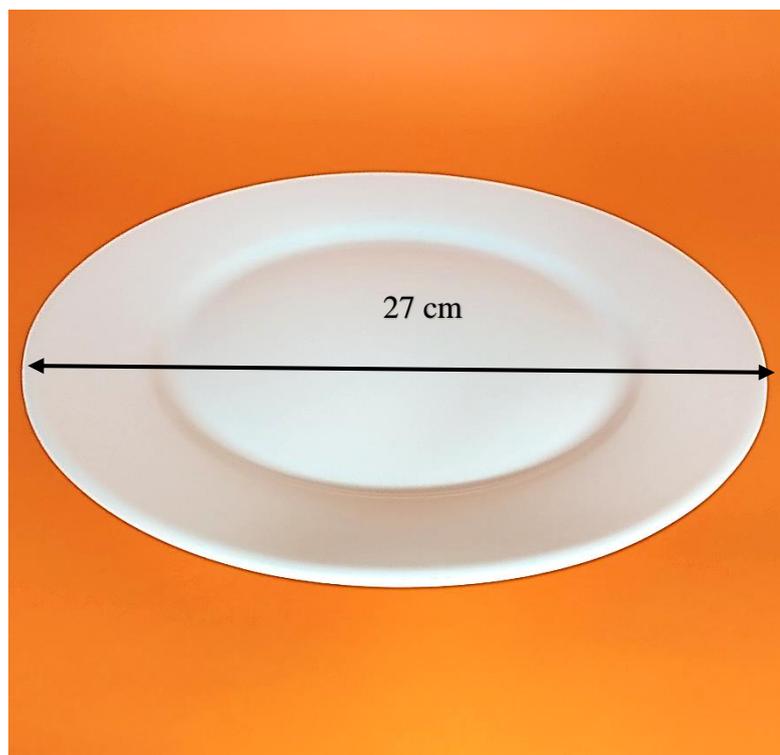
Cucharada (Cda): medida casera que refiere a 10 gr al raz.

Taza

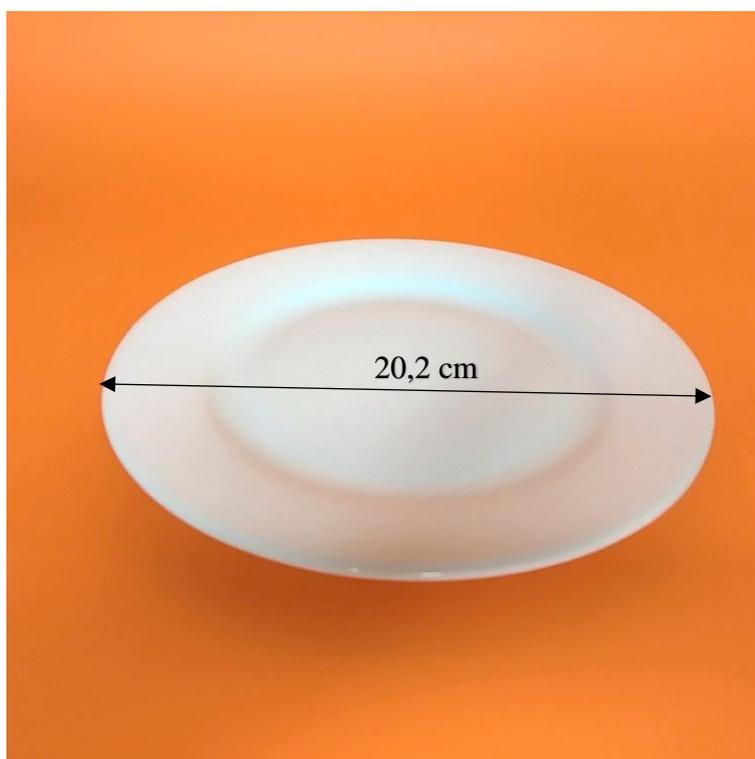


Taza (Tz): medida casera que refiere 250 gr/ml al raz, 125 gr/ml en $\frac{1}{2}$ taza, 63 gr/ml en $\frac{1}{4}$ taza y 31 gr/ ml en $\frac{1}{8}$ de taza.

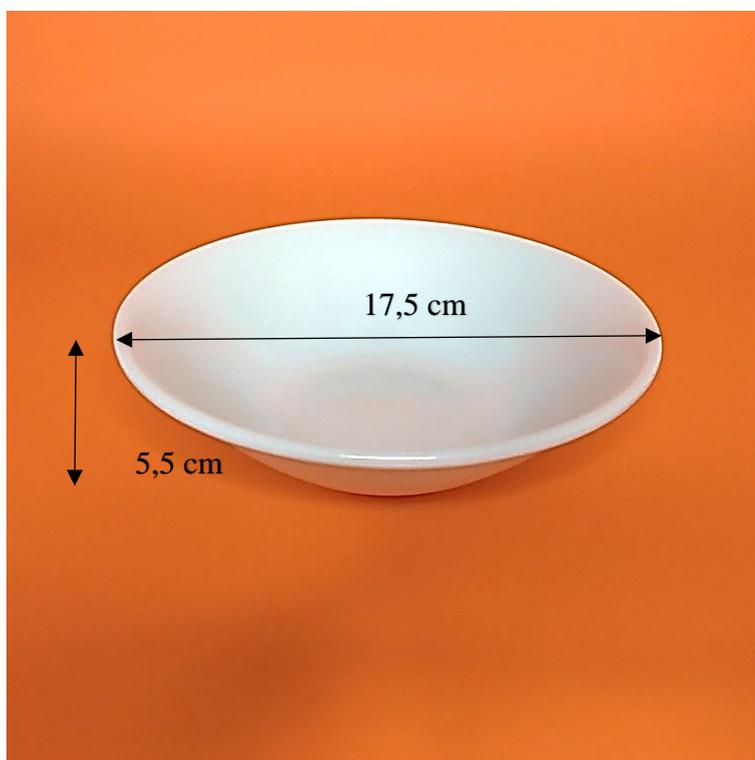
Plato tendido grande



Plato tendido mediano



Plato ondo "sopero"





DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Tutiven Carrillo Karla Stefan**, con C.C: # 0927251082; **Zúñiga Armijos Valeria Salomé**, con C.C: # 1900818657 autoras del trabajo de titulación: **Composición Nutricional de Platos Típicos y su Relación con Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Origen Alimenticio de la Región Costa - Ecuador**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 18 de septiembre de 2020

f. _____

f. _____

Tutiven Carrillo, Karla Stefan
C. C: 0927251082

Zúñiga Armijos Valeria Salomé
C.C: 1900818657



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Composición Nutricional de Platos Típicos y su Relación con Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Origen Alimenticio de la Región Costa - Ecuador.		
AUTOR(ES)	Karla Stefan Tutiven Carrillo y Valeria Salomé Zúñiga Armijos		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Diana Maria Fonseca Pérez		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	18 de septiembre de 2020	No. PÁGINAS:	160
ÁREAS TEMÁTICAS:	Nutrición, Hábitos alimenticios, Enfermedades Crónicas no transmisibles		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Diabetes Mellitus, Hipertension, Dislipidemia, Obesidad, Composición Corporal, Hábito Alimenticio		
RESUMEN/ABSTRACT: Introducción: Los platos típicos de la región costa del Ecuador están relacionados con los hábitos alimenticios de las personas con las ECNT que se puede desarrollar o descompensar patologías Objetivos: analizar la composición nutricional de platos típicos y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimenticio de la región costa Ecuador Metodología: tiene un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), observacional/analítico con un diseño no experimental. Para la selección de las recetas de los principales platos típicos de la costa ecuatoriana se partirá de una base de datos obtenidos de una encuesta realizada a profesionales de la gastronomía, se tomarán 25 recetas relevantes para el análisis nutricional mediante la tabla de alimentos en base al cuadro dieto sintético para determinar si esta está dentro de los rangos de macronutrientes y micronutrientes recomendados para personas con ECNT Resultados: Mediante el análisis nutricional y parámetros establecidos de los porcentajes de adecuación de 90% a 110% en cada tiempo de comida, se obtuvo el 76% presentaron exceso en calorías, 56% exceso de carbohidratos, 96% exceso de proteínas, 80% exceso en lípidos totales, 84% exceso en ácidos grasos saturados, 36% déficit en fibra y 80% déficit en sodio, presentando exceso de sodio en 3 recetas (arroz marinero, camarones apanado y cangrejada), del total de las 25 recetas originales de la costa ecuatoriana, en la modificación de los platos solo 9 recetas están dentro de los parámetros establecidos y de los otros 16 se obtuvo la disminución de cada plato.			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593998903293 0989940076	E-mail: karlatc1995@yahoo.com valeriazuniganutrisalud@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Poveda Loor Carlos Luis Teléfono: +593-993592177 E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			