

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Propuesta de creación de opciones de comida saludable para los bares de la
Universidad de Cuenca**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciado
en Gastronomía y Servicio de
Alimentos y Bebidas

Autores:

Katherine Ximena Cañar Molina

Erika Cristina Vayancela Morocho

Directora:

María Cecilia Vintimilla Álvarez

ORCID: 0000-0001-8269-5413

Cuenca, Ecuador

2023-04-17

Resumen

En nuestro país durante los últimos años se ha registrado un aumento acelerado de índices de sobrepeso y obesidad sobre todo en la población adulta, esto como resultado de dietas desequilibradas bajas en calidad nutricional, pero con alto consumo de azúcares, grasas y alimentos procesados. Dado que los jóvenes universitarios se encuentran en la etapa de transición de la adolescencia a la adultez y es aquí cuando empiezan a construir sus hábitos alimenticios es necesario el desarrollo de propuestas que permitan a los jóvenes comer de forma nutritiva y equilibrada. Es por este motivo que se ha desarrollado un Proyecto enfocado a los Bares de la Universidad de Cuenca, pues son estos los establecimientos más cercanos a los que los estudiantes acuden para consumir sus alimentos, en este proyecto se plantea como objetivo el diseño de opciones de comida saludable que puedan ser comercializados en los Bares de la institución. Para el desarrollo de este proyecto se ha tomado en consideración las preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo que los estudiantes destinan a su alimentación, esta información ha sido obtenida a través de una encuesta enviada a la comunidad universitaria. Adicionalmente, se ha tomado en consideración la valoración de los estudiantes acerca de las recetas ya elaboradas mediante la realización de una degustación con el objetivo de conocer el grado de aceptabilidad de la propuesta planteada.

Palabras clave: alimentación saludable, bares escolares, estudiantes universitarios, presupuesto, preferencias alimenticias, tiempo

Abstract

In our country, in recent years there has been an accelerated increase in rates of overweight and obesity especially in the adult population, this as a result of unbalanced diets low in nutritional quality, but with high consumption of sugars, fats and processed foods. Given that young university students are in the transition stage from adolescence to adulthood and this is when they begin to build their eating habits, it is necessary to develop proposals that allow young people to eat in a nutritious and balanced way. It is for this reason that a project focused on the Bars of the University of Cuenca has been developed, since these are the closest establishments to which students go to eat their food, in this project the objective is the design of healthy food options that can be marketed in the bars of the institution. For the development of this project, the food preferences, budget and time that students allocate to their food have been taken into consideration, this information has been obtained through a survey sent to the university community. Additionally, the assessment of the students about recipes already prepared has been taken into consideration by conducting a tasting in order to know the degree of acceptability of the proposed offer.

Keywords: Healthy eating, school bars, university students, budget, food preferences, time

Índice de Contenido

Índice de Contenido.....	4
Índice de Figuras	6
Índice de Gráficos.....	7
Índice de tablas.....	9
Agradecimiento.....	10
Dedicatoria	12
Introducción	14
CAPÍTULO I Preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo empleado por los estudiantes de la Universidad de Cuenca en su alimentación dentro de sus horarios de clase.....	15
1.3 Preferencias alimenticias.....	22
1.4 Presupuesto designado por los estudiantes a su alimentación dentro de los horarios de clases.	32
1.5 Tiempo empleado por los estudiantes en su alimentación dentro de los horarios de clases.....	34
1.6 Opinión de los estudiantes sobre la oferta de los bares.....	38
1.7 Información general de los bares de la Universidad de Cuenca	45
2.1 Concepto de Alimentación Saludable	58
2.1.1 Clasificación de los alimentos	59
2.1.3 Guías Alimentarias.....	65
2.2 Técnicas y métodos de cocción saludables.....	69
2.3 Recetario	72
2.3.1 Fichas técnicas	74
3.1 Valoración de la propuesta gastronómica	95
3.1.1 Valoración del tribunal.....	95
3.1.2 Valoración de los estudiantes.....	101
Conclusiones	108
Recomendaciones	110

Referencias	112
Anexos.....	119

Índice de Figuras

Figura 1 Ubicación satelital del Bar de Agropecuaria	45
Figura 2 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Agropecuaria	45
Figura 3 Ubicación satelital del Bar de Artes	46
Figura 4 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Artes	46
Figura 5 Ubicación satelital del Bar de Arquitectura	47
Figura 6 Ubicación satelital del Bar Campus Balzay	48
Figura 7 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar Campus Balzay	48
Figura 8 Nutrientes esenciales en los alimentos.....	61
Figura 9 Alimentos que se recomienda ingerir con regularidad	63
Figura 10 Triángulo de la alimentación saludable.....	66
Figura 11 El Plato para comer saludable.....	68
Figura 12 Técnicas de cocción saludable.....	70

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Personas que respondieron a la encuesta	18
Gráfico 2 Comidas que el estudiante consume habitualmente durante el día	23
Gráfico 3 Factores que influyen durante la elección de los alimentos	26
Gráfico 4 Llevan los estudiantes sus alimentos desde casa para consumirlos en la universidad	27
Gráfico 5 Número de vasos de agua que toman los estudiantes durante el día	28
Gráfico 6 Procedencia del agua que consumen los estudiantes	29
Gráfico 7 Lugares en donde los estudiantes adquieren el agua que consumen	30
Gráfico 8 Presupuesto que los estudiantes destinan a sus comidas diarias.....	33
Gráfico 9 Presupuesto que los estudiantes destinan a sus comidas diarias (Facultades que no disponen de un Bar de Alimentos y Bebidas	34
Gráfico 10 Tiempo que destinan los estudiantes para su alimentación	35
Gráfico 11 Los estudiantes consideran que disponen de tiempo suficiente para alimentarse	36
Gráfico 12 Tiempo que destinan los estudiantes para su alimentación (Facultades que no disponen de Bar de Alimentos y Bebidas	37
Gráfico 13 El Campus al que pertenece el estudiante dispone de Bar de Alimentos y Bebidas.....	38
Gráfico 14 Bar al que los estudiantes prefieren acudir	39
Gráfico 15 Bares preferidos por los estudiantes.....	40
Gráfico 16 Consumen los estudiantes sus comidas diarias en los bares de su Campus.	41
Gráfico 17 Bares en los cuales los estudiantes adquieren sus comidas.....	42
Gráfico 18 Valoración de la oferta de los Bares	43
Gráfico 19 Valoración del servicio en los bares.....	44
Gráfico 20 Valoración de la Hamburguesa de lenteja por el tribunal	96
Gráfico 21 Valoración de la Quiche de trigotto y verduras por el tribunal	97
Gráfico 22 Valoración de la Ensalada andina por el tribunal	98
Gráfico 23 Valoración de la Copa fría de yogurt y manzana verde por el tribunal	99
Gráfico 24 Valoración de la Bebida fría de machica por el tribunal.....	100
Gráfico 25 Valoración de la Mayonesa de tomate de árbol por el tribunal	101
Gráfico 26 Valoración de la Hamburguesa de lenteja por los estudiantes	102
Gráfico 27 Valoración de la Quiche de trigotto y verduras por los estudiantes	103
Gráfico 28 Valoración de la Ensalada andina por los estudiantes	104
Gráfico 29 Valoración de la Copa fría de yogurt y manzana verde por los estudiantes .	105
Gráfico 30 Valoración de la Bebida fría de machica, piña y manzana por los estudiantes	106

Gráfico 31 Valoración de la Mayonesa de tomate de árbol por los estudiantes..... 107

Índice de tablas

Tabla 1 Alimentos que los estudiantes consumen mientras se encuentran en la Universidad	25
Tabla 2 Rango de presupuesto al que se debe alinear la propuesta de opciones de comida saludable para los Bares de la Universidad de Cuenca	34
Tabla 3 Oferta gastronómica de los Bares de la Universidad de Cuenca.....	56
Tabla 4 Consejos que se desprenden del triángulo de la alimentación saludable	66
Tabla 5 Preferencias de los estudiantes de la Universidad de Cuenca aplicadas al recetario	72

Agradecimiento

Al culminar esta etapa quiero agradecer;

A Dios por ser mi guía y fortaleza cada día de mi vida.

A mis padres Margarita y José por todo el apoyo que siempre me brindaron y porque gracias a su esfuerzo puedo finalizar esta etapa.

A mis abuelitos, Rosa y Jesús y a mis tíos Diana y Víctor por ser mi soporte a lo largo de mi vida, por creer en mí y no dejar que me rindiera aun cuando las dificultades fueron muy grandes.

A mis amigos, por brindarme su tiempo y apoyo en los momentos que más lo necesité.

A la Universidad por abrirme las puertas y permitirme construir mi carrera profesional y a los profesores de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad por compartir sus conocimientos y por su formación tanto profesional como en valores que han contribuido a que hoy sea una mejor persona.

A mis jefes del trabajo, Isabela y Bryan, por su comprensión y apoyo y a mis demás compañeros de trabajo por sus palabras de aliento.

Al personal que labora en los bares de la Universidad por su amabilidad y actitud colaborativa durante las visitas realizadas a sus establecimientos.

A mi tutora María Cecilia, por permitirnos a Cristina y a mí, formar parte de su proyecto y por siempre motivarnos a dar lo mejor de nosotras y a poner nuestro mejor esfuerzo en este trabajo de titulación.

A mi amiga y compañera de tesis, Cristina, por creer en nosotras, por no rendirse y por enseñarme a nunca perder la fe.

Katherine Ximena Cañar Molina

Agradecimiento

El camino recorrido para llegar a esta etapa ha sido lleno de alegrías, tristezas, satisfacciones, frustraciones, pero sobre todo ha sido gratificante las experiencias adquiridas a lo largo del camino.

Por eso quiero y debo agradecer primeramente a Dios que me dio la fortaleza para no rendirme, a mis padres Hugo y Mercy quienes me motivaron y apoyaron incondicionalmente a empezar y culminar mi carrera universitaria.

A mis profesores por transmitirme sus saberes y conocimiento a mis amigos que me brindaron su apoyo y a todas las personas que estuvieron a lo largo del proceso acompañándome a ser cada día una mejor persona y profesional.

A mi tutora María Cecilia, a mi amiga y compañera de tesis Katherine por haber compartido sus conocimientos y saberes a lo largo de este proceso. Gracias infinitas a todos.

Erika Cristina Vayancela Morocho

Dedicatoria

Quiero dedicar esta tesis a las personas más maravillosas que Dios y la vida me han permitido conocer, a mis abuelitos, Rosa Elena y Tobías Jesús, quienes con su esfuerzo, dedicación y apoyo incondicional hicieron de mí una mejor persona. Abuelitos ustedes son mi motivación para cada día afrontar los retos que la vida me pone enfrente, gracias por sus enseñanzas, valores y consejos. Sé que ustedes están tan orgullosos de mí como yo lo estoy de ustedes y sé también que la vida no me va a alcanzar para agradecer todo su amor y dedicación.

Katherine Ximena Cañar Molina

Dedicatoria

Este proyecto de intervención está dedicado a Dios por darme la fortaleza de no rendirme y dar lo mejor de mí cada día.

A mis padres gracias al esfuerzo de ellos puedo concluir un logro más en mi vida, a mi hija Génesis mi principal motivación para salir adelante, al padre de mi hija y en especial a mi tía Diana quien me ha brindado su compañía y apoyo incondicional en esta etapa maravillosa.

A todos quienes me han apoyado en todo este ciclo estudiantil, maestros, compañeros y sobre todo amigos con quienes he vivido las mejores experiencias.

Erika Cristina Vayancela Morocho

Introducción

Llevar a cabo una alimentación saludable se ha convertido en un verdadero reto durante estos últimos años, dado la creciente disponibilidad de productos ultra procesados y la escasa disponibilidad de tiempo que las personas tienen para consumir sus alimentos debido al ajetreo de su vida diaria. Se suma a estos hechos, el desconocimiento de las personas sobre cómo alimentarse de forma nutritiva y equilibrada.

Esto afecta negativamente a la salud ya sea ocasionando desnutrición o sobrepeso y obesidad. En el caso específico de Ecuador, la población se ve afectada por una doble carga de malnutrición que afecta a dos grupos bien diferenciados, es decir, (Cerrando la Brecha de Nutrientes, 2020). Esta realidad es consecuencia de una mala calidad en la alimentación diaria y, por lo tanto, se requiere de medidas que ayuden a frenar esta problemática.

Es por esto que la Universidad de Cuenca por medio de la Dirección de Cuenca Ciudad Universitaria desarrolla programas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, entre estos programas se encuentra “kUydar”, un proyecto que busca mejorar la calidad de la alimentación de los estudiantes en conjunto con los Bares de Alimentos y Bebidas ubicados en la institución. Es así que surge este proyecto de titulación que tiene como objetivo diseñar opciones de comida saludable que se adapten a las necesidades de los estudiantes.

El proyecto está dividido en tres etapas; Etapa I, que se basa en la aplicación de una encuesta a los estudiantes y la posterior recopilación e interpretación de los datos obtenidos. En este caso los datos recopilados hacen referencia a las preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo empleado por los estudiantes de la Universidad de Cuenca en su alimentación durante su jornada estudiantil. Etapa II, que consiste en la creación de opciones de comida saludable para los bares de la institución. Y la Etapa III, de recolección y análisis de los resultados obtenidos en la valoración de los estudiantes sobre la propuesta diseñada en la etapa dos del proyecto.

CAPÍTULO I Preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo empleado por los estudiantes de la Universidad de Cuenca en su alimentación dentro de sus horarios de clase.

El presente Capítulo que aborda el tema referente a los estudiantes universitarios y su alimentación durante su jornada estudiantil se encuentra dividido en siete secciones.

La primera sección hace referencia a los aspectos generales de los estudiantes, sus preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo empleado para su alimentación. Para la obtención de estos datos se ha recopilado información de artículos publicados en diferentes universidades del país, con la finalidad de conocer la situación de los jóvenes de otras universidades respecto al tema de la alimentación durante su etapa universitaria de tal forma que nos permita tener una visión más amplia sobre este tema.

Respecto a las secciones dos, tres, cuatro, cinco y seis que tienen por título: *Datos generales de los estudiantes de la Universidad de Cuenca; Preferencias alimenticias de los estudiantes; Presupuesto empleado por los estudiantes en su alimentación dentro de los horarios de clase; Tiempo empleado por los estudiantes en su alimentación dentro de los horarios de clase y Opinión de los estudiantes sobre la oferta de los bares de la Universidad de Cuenca*, estas secciones basan su información en una encuesta realizada a la comunidad universitaria.

Para el desarrollo de la encuesta se tomó en consideración que la población de estudio está constituida por 15747 estudiantes de carrera matriculados en el periodo académico septiembre 2022-febrero 2023 (datos proporcionados por la Unidad de Matrícula y Admisión). La encuesta fue diseñada y enviada a través de la herramienta de Google Forms. Respecto a su diseño, la encuesta es anónima y presenta una estructura conforme a las cinco secciones antes mencionadas (datos generales, preferencias alimenticias, presupuesto destinado a alimentación, tiempo destinado a alimentación y opinión de los estudiantes sobre la oferta de los bares). Y respecto al envío del formulario a la población estudiantil, este se realizó a través de la Dirección de Cuenca Ciudad Universitaria, para lo cual se envió un link por medio del correo institucional a todos los estudiantes de la Universidad de Cuenca.

Cabe destacar en primer lugar que el formulario sigue receptando respuestas y en segundo lugar que a la fecha de tabulación de datos (2 de enero de 2023) se receptaron 281 respuestas en total.

Finalmente, la séptima sección comprende la información general de los bares de la Universidad de Cuenca, en esta sección se presenta la descripción y la oferta gastronómica de los bares, para la recopilación de la información que aquí se presenta se ha realizado visitas técnicas a cada uno de los bares que forman parte de la Institución.

1.1 Aspectos generales: estudiantes universitarios y sus preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo empleado para su alimentación.

El ingreso a la educación superior supone para los jóvenes no solo el compromiso de asumir la responsabilidad de su futuro profesional sino también el estilo de vida y los hábitos que de ahora en adelante excluirán o integrarán a su vida diaria en esta transición de la adolescencia a la adultez. En esta etapa los jóvenes empiezan a construir su identidad personal y a realizar cambios significativos en sus hábitos y estilo de vida (Troncoso et al., 2011). La rutina alimentaria, es uno de los hábitos que mayormente cambia durante este periodo, de ahora en adelante es el estudiante universitario quien se responsabiliza de su alimentación.

Sin embargo, respecto a las preferencias alimenticias de los universitarios, estas se ven influenciadas por diversos factores como: el sabor del alimento, la saciedad inmediata que produce, el precio y la accesibilidad. Es así que muchas veces los jóvenes tienden a elegir alimentos poco saludables, bebidas energéticas y azucaradas y productos altamente procesados.

De hecho, varios estudios realizados en nuestro país en los últimos años corroboran esta información. Por ejemplo, el artículo *Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador* llevado a cabo en el año 2020, publicó la investigación realizada a 1038 estudiantes universitarios de las facultades de Enfermería y Ciencias de la Educación en la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí (ULEAM) para valorar su condición nutricional y sus hábitos alimenticios.

En esta investigación se concluyó que la condición nutricional de los estudiantes se caracteriza por un peso saludable propenso a mayor sobrepeso con la edad. Mientras que los hábitos alimentarios muestran un alto consumo de cereales refinados, carnes rojas y procesadas, bebidas gaseosas altas en azúcar y consumo limitado de frutas, vegetales, pescados y mariscos (Estudio publicado en la Revista Española de Nutrición Comunitaria en el año 2020).

De igual manera en la investigación: *Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios* publicada en el año 2018 y desarrollada en Escuela Superior

Politécnica del Litoral de Guayaquil durante los períodos 2014 y 2017 se obtuvieron los siguientes resultados en un grupo de estudio establecido por 147 hombres y 189 mujeres:

Mayor incidencia de sobrepeso y obesidad, durante el año 2014; el porcentaje de personas con exceso de peso era del 25,6% mientras que para el año 2017 este porcentaje incrementó a 31,9%.

Este incremento está relacionado significativamente con tres factores; el primero, la ingesta de bebidas alcohólicas en fiestas; el segundo, un consumo diario y semanal de comidas rápidas y el tercero, la frecuente ingesta de bebidas gaseosas (Perspectivas en Nutrición Humana, 2018).

Mediante estas investigaciones se evidencia las preferencias de los estudiantes universitarios por alimentos poco saludables y pobres en nutrientes.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente estas preferencias muchas veces están condicionadas por factores externos como el presupuesto y tiempo que los estudiantes disponen para su alimentación.

Respecto al presupuesto, este suele ser limitado debido a que muchas veces los horarios irregulares en las universidades no permiten que los jóvenes puedan trabajar y estudiar al mismo tiempo o porque su situación económica no es estable.

En todo caso, según la investigación *Determinantes socioeconómicos y estilos de vida con el estado nutricional de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sedes Quito, Ibarra, Manabí y Santo Domingo*, desarrollada en el año 2018, en la que se evaluó a 940 estudiantes de primer nivel reveló que en promedio los estudiantes destinan un presupuesto de entre 2 a 5 dólares diariamente para adquirir sus alimentos.

En esta misma investigación se determinó que los estudiantes destinan en promedio entre 10 a 20 minutos para su desayuno, refrigerio de media mañana y refrigerio de media tarde, mientras que para su almuerzo y merienda emplean más de 30 minutos. El tiempo que emplean los estudiantes para su alimentación se ve afectado principalmente por los horarios de clases y la distancia ya sea de los establecimientos en donde consumen sus alimentos o de sus lugares de residencia.

1.2 Información general de los estudiantes de la Universidad de Cuenca

La información que se presenta a continuación se obtuvo mediante la aplicación de una encuesta a los estudiantes de la Universidad de Cuenca, para llevarla a cabo se requería conocer el tamaño de la muestra por lo que se procedió a tomar en cuenta las siguientes consideraciones para realizar el cálculo.

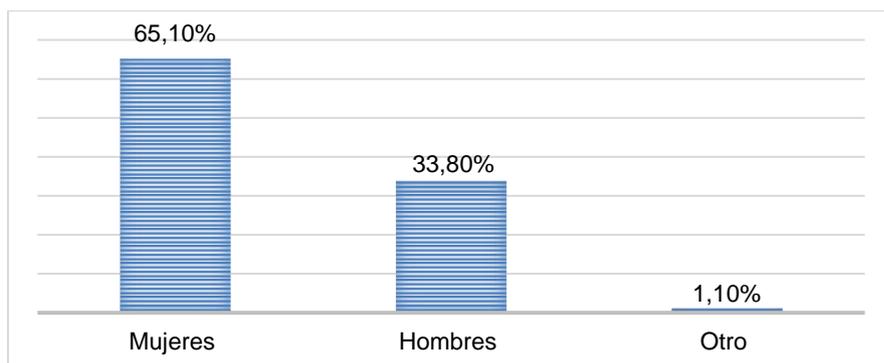
1. Margen de error permitido (e) %: 5
2. Probabilidad de éxito/ fracaso (p/q) %: 50
3. Población total (N): 15747 estudiantes
4. Nivel de confianza: 95%

Estos datos se colocaron en el simulador en línea de la Escuela Profesional de Economía de la Universidad Andina Néstor Cáceres Vásquez, se obtuvo un resultado de 375, que es el tamaño de la muestra, sin embargo, cabe destacar que la información recopilada y presentada en este proyecto está basada en las respuestas de 281 estudiantes (cantidad de estudiantes que respondieron a la encuesta hasta la fecha de tabulación de datos).

Respecto a las personas que respondieron a la encuesta del total de 281 estudiantes el 65,1% son mujeres, el 33% son hombres y el 1,1% indica otro sexo.

Se muestra el resumen de los datos en el gráfico 1:

Gráfico 1 Personas que respondieron a la encuesta



Fuente: Elaboración propia

También se realizaron preguntas respecto a la estatura y el peso de los estudiantes y se obtuvieron los siguientes resultados:

Estatura y peso

Respecto a la estatura se obtuvieron valores entre los 140 y 183 cm, el valor que mayormente se repite es de 160 cm.

Y respecto al peso, se registran valores entre los 40 y 100 kg, se repiten valores entre el rango de 50 y 60 kg.

Para establecer resultados claros en esta pregunta se requiere de un análisis mucho más profundo que no ha sido desarrollado en este documento. No obstante, cabe destacar que la Dirección de Cuenca Ciudad Universitaria tiene acceso a esta encuesta y que los datos de esta pregunta pueden servir como base para futuras investigaciones que se desarrollen en este departamento.

Sin embargo, cabe destacar que la estatura y peso se usan en la herramienta conocida como Índice de Masa Corporal que establece la relación entre el peso y la talla para identificar si el peso de una persona se encuentra en un rango normal o por el contrario tiene sobrepeso o delgadez.

Cálculo del Índice de Masa Corporal.

Para calcular el IMC se emplea la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$$

Para interpretar los resultados se toma en consideración los criterios de la OMS sobre el Índice de Masa Corporal donde se indica que un peso bajo se encuentra por debajo de los 18,5 kg, la escala para un peso normal difiere entre 18,5 kg - 24,9 kg y para catalogar con sobrepeso los valores varían entre 25,0 kg - 29,9 kg (World Health Organization, 2000).

A continuación, se ejemplifica el uso del IMC para el cual se usó una muestra de tres valores que fueron registrados en la encuesta.

Tabla 1 Índice de Masa Corporal

	Tabla de datos: Índice de Masa Corporal		
Peso (kg)	40	60	100
Talla (m)	1,4	1,6	1,83
Índice de Masa Corporal	20,41 (peso normal)	23,44 (peso normal)	29,86 (sobrepeso)

Fuente: Elaboración propia a partir de World Health Organization. (2000).

Es importante indicar que para muchos especialistas de la salud este método es considerado antiguo ya que no excluye el porcentaje ni la distribución de la grasa corporal de un individuo

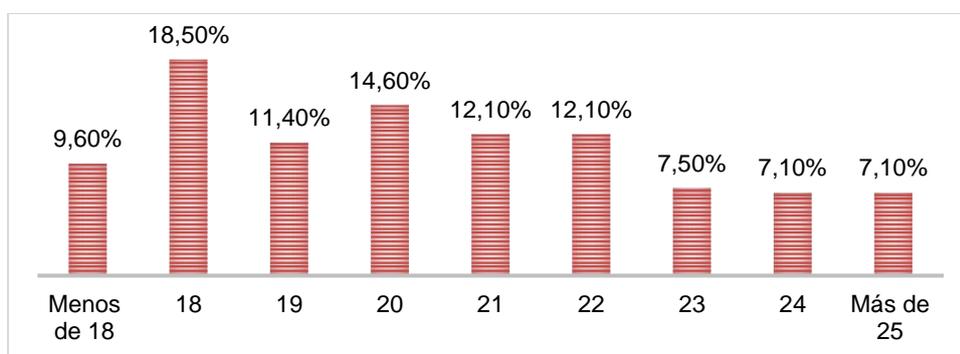
además de otras consideraciones, sin embargo, para la Organización Mundial de la Salud es un método aún vigente.

Edad de los estudiantes

Respecto a la edad de los estudiantes se estableció un rango entre menos de 18 años y más de 25, el porcentaje más alto de respuesta que se repite es de 18 años con el 18,50% del total de encuestados. Es así que la mayor parte de estudiantes que respondieron a la encuesta tienen una edad de 18 años.

El resumen de los datos obtenidos se presenta en el gráfico 2:

Gráfico 2 Edad de los estudiantes de la Universidad de Cuenca



Fuente: *Elaboración propia*

Facultad a la que pertenecen los estudiantes

Se registraron las siguientes respuestas:

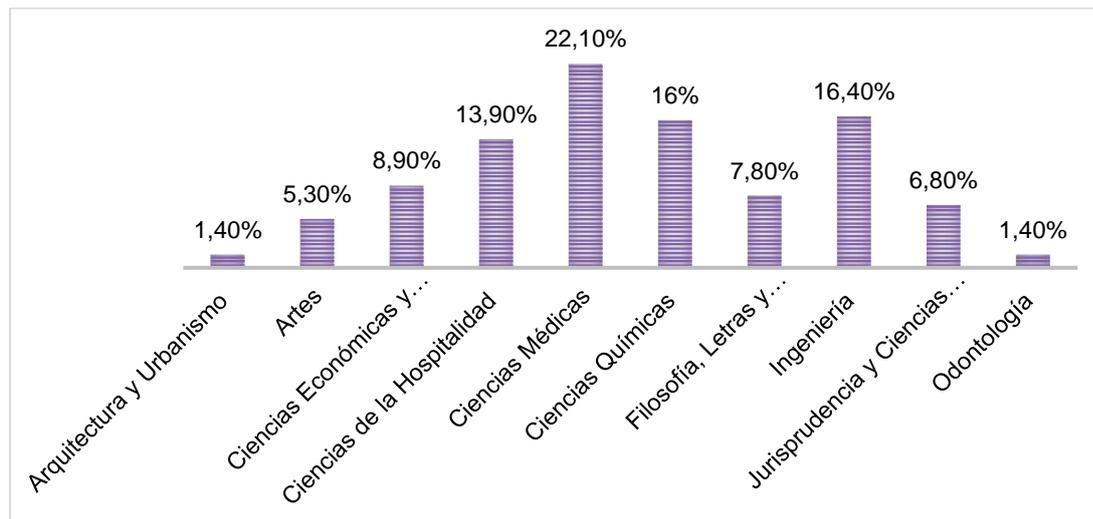
Del total de 281 estudiantes encuestados: a la Facultad de Arquitectura y Urbanismo pertenece el 1,4%; a la Facultad de Artes el 5,3%; a la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas el 8,9%; a la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad el 13,9%; a la Facultad de Ciencias Médicas el 22,1%; a la Facultad de Ciencias Químicas el 16%; a la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación el 7,8%; a la Facultad de Ingeniería el 16,4%; a la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Políticas y Sociales el 6,8% y a la Facultad de Odontología el 1,4%.

Cabe resaltar que, de los estudiantes encuestados, el 22,1% pertenece a la Facultad de Ciencias Médicas, siendo éste el porcentaje más alto que se registra en esta pregunta. Sin embargo, el hecho de que se tenga representación de todas las Facultades en esta encuesta

ya sea en menor o mayor porcentaje resulta positivo pues permite que el estudio tenga una visión mucho más amplia respecto al tema de la alimentación de los estudiantes de la Universidad de Cuenca.

El resumen de los datos obtenidos se presenta en el gráfico 3:

Gráfico 3 Facultades a las que pertenecen los estudiantes encuestados



Fuente: Elaboración propia

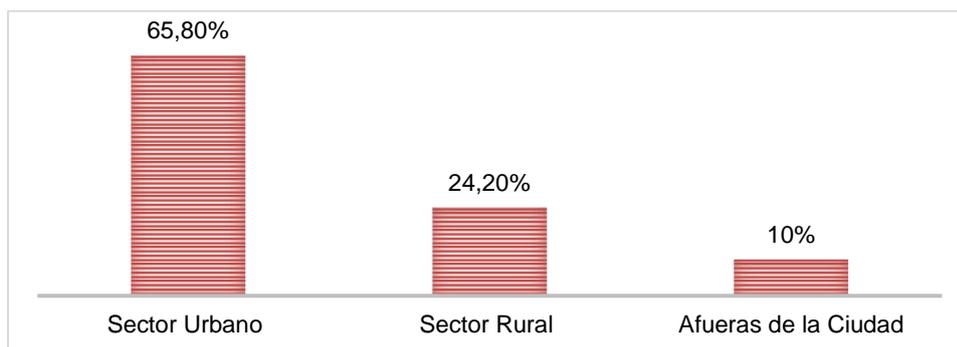
Lugar de residencia durante el periodo académico

Se obtuvieron las siguientes respuestas respecto al lugar de residencia de los estudiantes: el 65,8% manifiesta que reside en el sector urbano de la ciudad de Cuenca, el 24,2% reside en el sector rural de la ciudad y el 10% reside en las afueras de la ciudad de Cuenca.

Evidentemente la mayor parte de estudiantes encuestados reside en el sector urbano de la ciudad. No obstante, el hecho de que la otra parte de estudiantes resida en el sector rural y en las afueras de la ciudad contribuye positivamente al desarrollo del proyecto pues permite también tener una visión más amplia de los patrones de consumo de alimentos que tienen los estudiantes debido a que el lugar de residencia afecta directamente en la forma de alimentación de los jóvenes universitarios.

El resumen de los datos obtenidos se presenta en el gráfico 4:

Gráfico 4 Lugar de residencia de los estudiantes durante el periodo académico



Fuente: Elaboración propia

1.3 Preferencias alimenticias

En esta sección se agrupan todas las preguntas que se formularon para conocer las preferencias alimenticias de los estudiantes y se indica además los resultados obtenidos. En esta sección varía la cantidad de respuestas pues no todas son de carácter obligatorio.

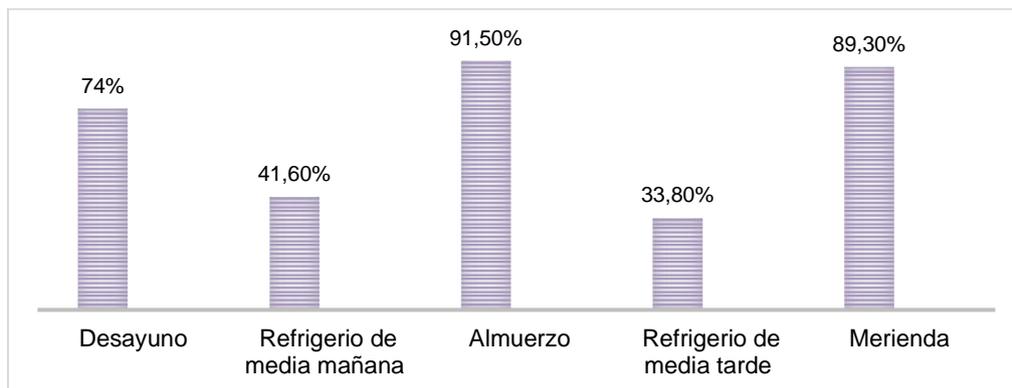
Pregunta formulada:

Marque las comidas que habitualmente consume durante el día

Los datos de esta pregunta indican que de los 281 estudiantes encuestados el 74% ingiere el desayuno; el 41% no acostumbra a consumir refrigerio de media mañana; el 91,50% almuerza, el 33,80% indica que no consume refrigerio de media tarde y el 89,30% ingiere la merienda.

Estos resultados señalan que en su gran mayoría los estudiantes no toman ni el refrigerio de media mañana ni el de media tarde. Sin embargo, esto no representa una problemática mayor dado que un alto porcentaje de jóvenes consume sus tres comidas principales, no obstante, es necesario recalcar que la OMS recomienda que se ingiera 5 porciones de fruta y verdura al día que los jóvenes bien podrían consumir entre las comidas principales como refrigerio. Dado que aumentar el consumo de frutas y verduras contribuye a mejorar la calidad de la alimentación, permite nutrirse adecuadamente, asegura una ingesta adecuada de fibra y también ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias) (OMS, s.f).

El resumen de los datos obtenidos se presenta en el gráfico 5:

Gráfico 5 Comidas que el estudiante consume habitualmente durante el día

Fuente: Elaboración propia

Pregunta formulada

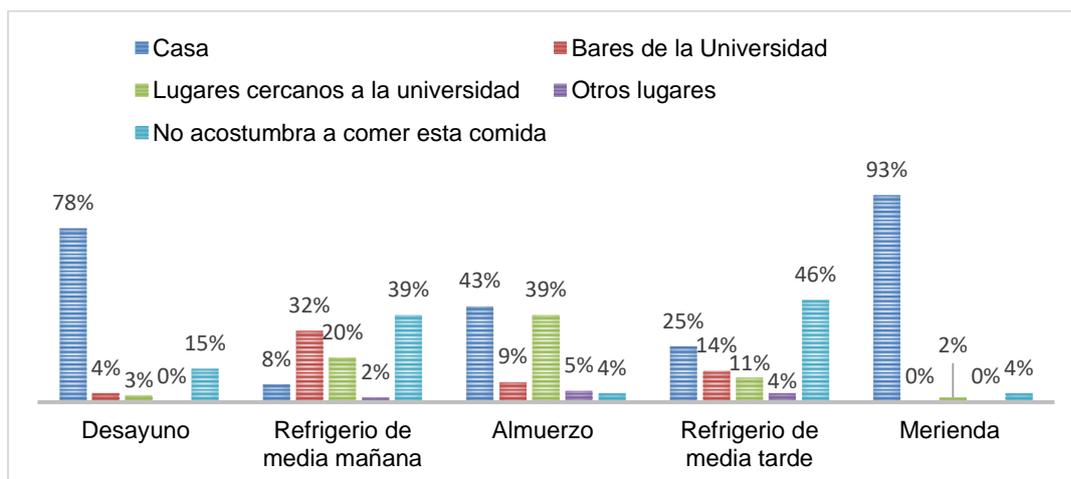
Indique los lugares en donde consumen con mayor frecuencia las siguientes comidas

Las respuestas a esta pregunta indican que: de los 281 estudiantes encuestados, el 78% de estudiantes acostumbra a desayunar en casa; el 39% no acostumbra a consumir el refrigerio de media mañana (tal como se muestra en la pregunta anterior); el 43% de estudiantes almuerza en casa; un 46% no toma refrigerio de media tarde (tal como se muestra en la pregunta anterior) y un 93% merienda en casa también.

Evidentemente los resultados demuestran que en su mayoría los jóvenes llevan a cabo sus tres comidas principales dentro de casa, dejando como opciones secundarias a los bares de la universidad y a los lugares cercanos a ésta en donde se expenden alimentos y bebidas.

El resumen de los datos obtenidos se presenta en el gráfico 6:

Gráfico 6 Lugares donde los estudiantes acostumbran a consumir sus comidas diarias



Fuente: Elaboración propia

Pregunta formulada:

Indique la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos mientras se encuentra en la universidad

Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, la opción *ocasionalmente* es la que registra porcentajes más altos de respuesta en la mayoría de las categorías de alimentos. Entre estas categorías se encuentran; comida tradicional con un 43%; comida rápida con un 48%; snacks y comida empacada con 37%, helados, postres y cakes con 52%; **frutas con 27%**; **leche, yogurt con 29%**; bebidas gaseosas y jugos artificiales con 35% y jugos naturales con 27%. Mientras que la opción *diariamente* registra los porcentajes más altos en la categoría de **agua con un 62%** y café, té con 31%. Finalmente, la categoría *nunca* registra el porcentaje más alto en la categoría **vegetales, hortalizas con el 28%**.

Tomando en consideración los resultados, es necesario analizar dos aspectos fundamentales que se evidencian en esta pregunta; el primero de carácter positivo que indica que respecto a la comida rápida, procesada, bebidas gaseosas y jugos artificiales los estudiantes indican un consumo ocasional que repercute positivamente en su salud.

De igual manera el hecho de que en los resultados se muestre que un alto porcentaje de estudiantes consume agua diariamente resulta favorable pues demuestra que los estudiantes se preocupan por su hidratación.

Y un aspecto de carácter negativo y preocupante que indica un consumo ocasional de frutas y lácteos además de un consumo nulo de vegetales, siendo que estas categorías deben primar en la dieta alimenticia pues son fuente de nutrientes, vitaminas y minerales. Razón por

la cual es necesario tomar medidas que puedan revertir esta problemática de tal manera que se incentive a los estudiantes a mejorar la calidad de su alimentación diaria.

El resumen de los datos obtenidos se presenta en la tabla 2:

Tabla 1 Alimentos que los estudiantes consumen mientras se encuentran en la Universidad

Respuestas registradas: 281					
Datos obtenidos					
Alimentos	Nunca	Ocasionalmente	Diariamente	2 veces por semana	Más de 2 veces por semana
Comida tradicional ecuatoriana (secos, bolones, empanadas).	17%	43%	9%	17%	14%
Comida rápida (hot dogs, hamburguesas, sándwiches, otros).	13%	48%	4%	24%	10%
Snacks y comida empacada (papas de funda, chupetes, gomitas, chocolates, etc.)	15%	37%	11%	20%	17%
Helados, postres, cakes.	22%	52%	2%	15%	9%
Frutas	18%	27%	22%	14%	20%
Verduras y hortalizas (ensaladas).	28%	17%	23%	16%	16%
Leche, yogurt.	23%	29%	17%	13%	17%
Bebidas gaseosas y jugos artificiales.	27%	35%	7%	19%	12%
Agua.	5%	13%	62%	8%	12%
Jugos naturales.	20%	27%	19%	14%	20%
Café, té.	19%	20%	31%	12%	18%

Fuente: Elaboración propia

Pregunta formulada:

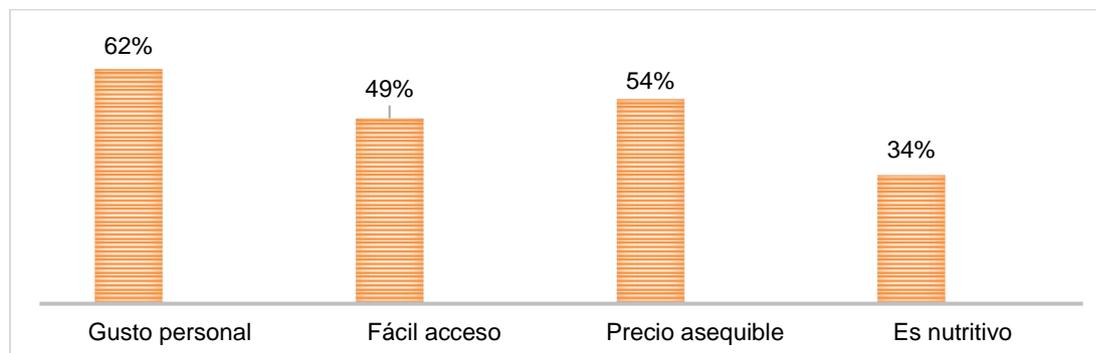
**¿Por qué prefiere consumir este tipo de alimentos? - Puede marcar más de una opción.
(Pregunta en relación a la anterior)**

En esta pregunta se busca conocer cuáles son los factores que los estudiantes toman en consideración al momento de elegir los alimentos que marcaron en la pregunta anterior. Se obtuvieron los siguientes resultados: *gusto personal* como principal factor con un 62%; *precio asequible* con 54%; *fácil acceso* con 49% y finalmente *es nutritivo* con 34%.

Estos resultados indican que los estudiantes eligen sus alimentos basados en dos factores principales: gusto personal y precio asequible. Muy pocos estudiantes toman en consideración el factor nutritivo, aspecto que resulta alarmante si se toma en cuenta que la mayor parte de comida a bajo precio que se encuentra hoy en día, sobre todo en lugares cercanos a las universidades, es alta en azúcares, grasas o es procesada. Por lo tanto, se requiere concientizar a los jóvenes sobre la importancia de elegir sus alimentos basados principalmente en el factor nutritivo de forma que alimentarse sanamente se convierta en una prioridad.

Se muestra a continuación, el gráfico 7 con el resumen de los datos:

Gráfico 7 Factores que influyen durante la elección de los alimentos



Fuente: Elaboración propia

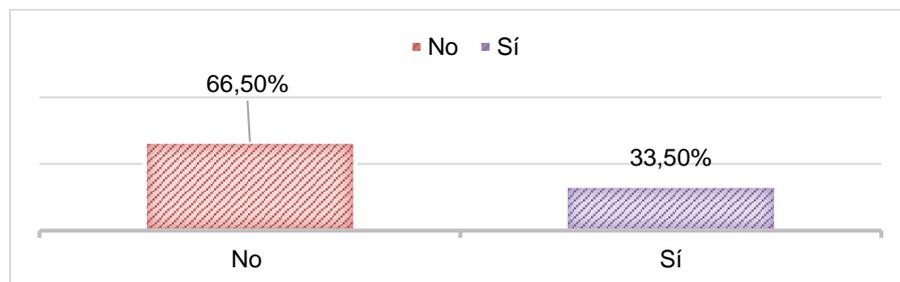
Pregunta formulada:

**¿Lleva usted sus alimentos/comida de casa para consumirlos en la universidad?
(pregunta abierta)**

En esta pregunta se obtuvieron 281 respuestas de las cuales el 66,5% indica que no lleva alimentos desde la casa para consumirlos en la universidad mientras que el 33,5% sí realiza esta práctica. Esto significa que el 66,5% de estudiantes encuestados adquiere sus alimentos ya sea dentro de la universidad o en lugares cercanos a ésta.

Se muestra a continuación, el gráfico 8 con los resultados obtenidos.

Gráfico 8 Llevan los estudiantes sus alimentos desde casa para consumirlos en la universidad



Fuente: Elaboración propia

Pregunta formulada:

Si su respuesta es sí, indique las razones. (Pregunta abierta en relación a la anterior)

Se registraron 96 respuestas, estas son las respuestas que mayormente se repiten:

- Llevar comida desde casa es mucho más saludable y nutritivo.
- Economizar tiempo y dinero.
- Precios muy altos en los bares.
- Tiempo insuficiente para adquirir alimentos durante la jornada estudiantil.
- No hay bares cercanos.
- Seguridad de saber cómo se preparó el alimento.
- Regímenes de alimentación específicos.

Tomando en consideración los resultados, el grupo de estudiantes que realiza la práctica de llevar sus alimentos desde casa para consumirlos en la universidad y que representa un 33,50% evidentemente prioriza el factor nutritivo en su alimentación, además buscan economizar tiempo, dinero y tener la certeza de que el alimento que está consumiendo es de calidad, saludable y conocen su preparación. A pesar de que este grupo lo compone un porcentaje bajo de estudiantes con las acciones correctas más personas podrían sumarse a esta forma de pensar y actuar, lo que claramente implicaría una mejora en su alimentación y una mentalidad mucho más enfocada en su salud y bienestar.

Dentro de esta sección también se realizaron preguntas respecto al consumo de agua por parte de los estudiantes con la finalidad de conocer sus patrones de consumo:

Pregunta formulada:

¿Cuántos vasos de agua consume al día? Considerando que un vaso de agua es 250 ml

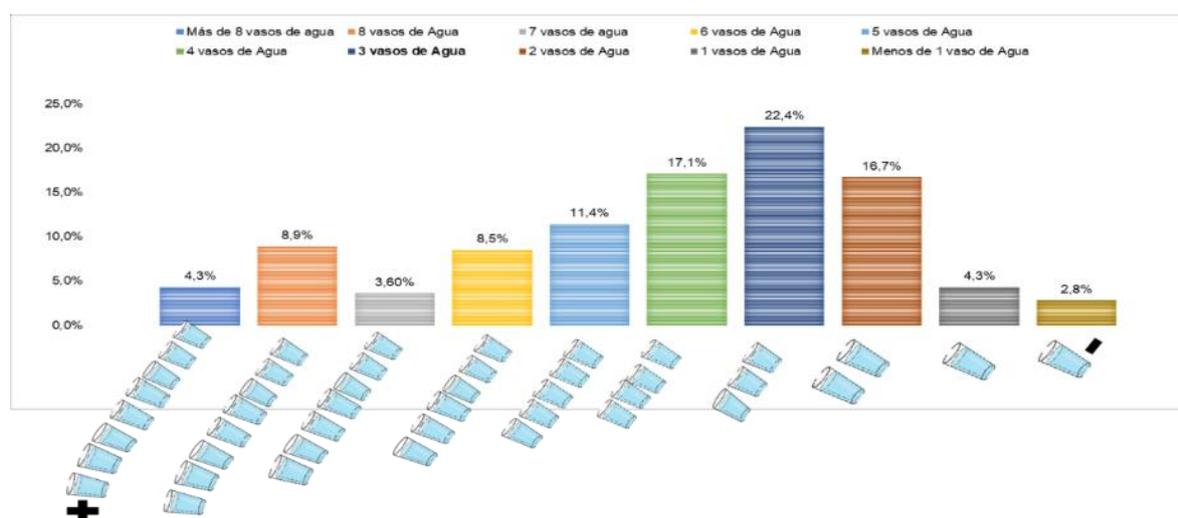
Para esta pregunta se estableció un rango entre menos de 1 vaso diario de agua y más de 8 vasos de agua al día, se obtuvieron los siguientes resultados:

De los 281 estudiantes encuestados el 22,4% indica que toma 3 vasos diarios de agua; el 17,1% toma 4 vasos diarios; el 16,7% toma 2 vasos al día; el 11,4% 5 vasos al día; el 8,9% 8 vasos al día; el 8,5% 6 vasos diarios: un 4,3% indica que toma 1 vaso de agua al día mientras que el otro 4,3% toma más de 8 vasos diarios, el 3,6% toma 7 vasos diarios y finalmente el 2,8% toma menos de 1 vaso de agua al día.

Si se toma en consideración que 8 vasos de agua al día representan dos litros de agua, los resultados indican que el 22,4% del total de estudiantes encuestados, que es el porcentaje más alto, toma menos de un litro de agua al día. Sin embargo, en esta pregunta no se puede establecer un resultado correcto o incorrecto respecto al consumo de agua pues si bien se aconseja mantener una buena hidratación, el consumo de agua adecuado varía para cada persona además de que depende de factores como el clima, la actividad física, la edad, entre otros, por lo tanto, en este sentido más bien se debe aconsejar a los estudiantes a preferir agua sobre otras bebidas y a hidratarse cuando su cuerpo se lo pida.

Se muestra a continuación, el gráfico 9 con los resultados obtenidos.

Gráfico 9 Número de vasos de agua que toman los estudiantes durante el día



Fuente: Elaboración propia

Pregunta formulada:

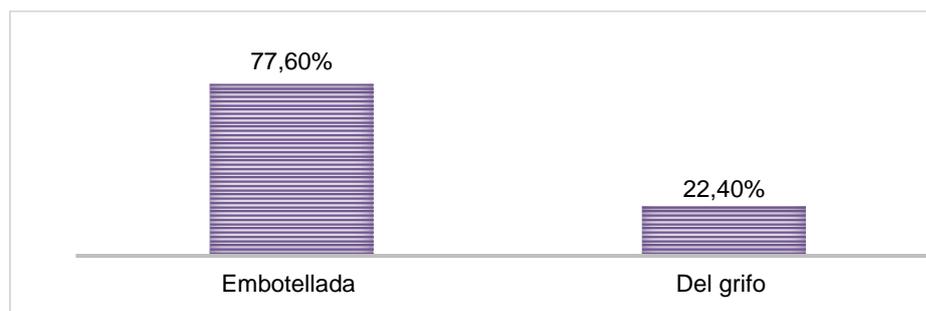
El agua que usted consume es:

Los datos obtenidos a través de la encuesta reflejan que del total de estudiantes encuestados (281) el 77,6% consume agua embotellada mientras que tan solo el 22,4% toma agua procedente del grifo.

En esta pregunta es necesario cuestionarse porque los estudiantes prefieren consumir agua embotellada si esta acción conlleva el uso excesivo de plásticos además de que involucra un gasto adicional que fácilmente podría evitarse al hacer uso de envases como tomatodos que aparte de ahorrar dinero contribuyen al cuidado del medio ambiente al ser envases reutilizables y hechos de materiales como metal y aluminio.

Se indican a continuación, los datos en el gráfico 10:

Gráfico 10 Procedencia del agua que consumen los estudiantes



Elaboración propia

Pregunta formulada:

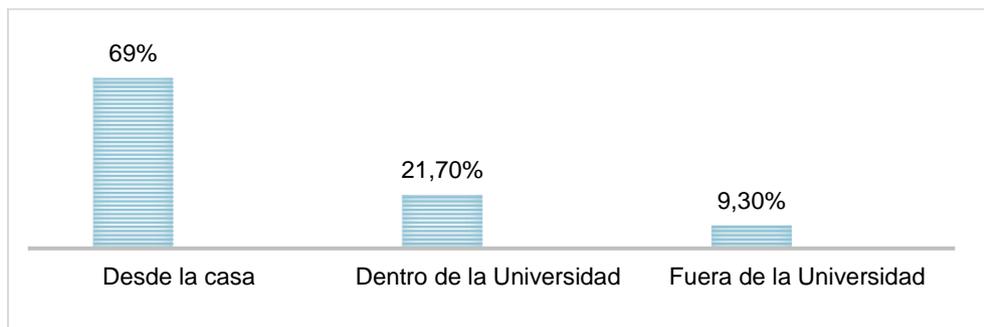
¿Dónde adquiere usted el agua que consume?

Las respuestas obtenidas indican que el agua que consumen los estudiantes la adquieren; un 69% desde la casa, un 21,70% dentro de la universidad y un 9,30% la adquiere fuera de la universidad, esta información de un total de 281 estudiantes encuestados.

Los datos indican que solamente un porcentaje medio de estudiantes adquiere el agua que consume dentro de la universidad esto a pesar de que muchos de los Campus tienen distribuidos tomas de agua en sus inmediaciones, esto significa que muy pocos de los estudiantes hacen uso de estas tomas, se podría investigar las razones por las que los estudiantes no adquieren el agua dentro de la universidad a pesar de ser potable y gratuita.

El resumen de los datos se presenta en el gráfico 11:

Gráfico 11 Lugares en donde los estudiantes adquieren el agua que consumen



Fuente: Elaboración propia

Finalmente cabe incluir en esta sección dos preguntas la primera respecto a: *¿qué otros alimentos les gustaría a los estudiantes que se oferte en los Bares?* y la segunda *¿en caso de que se aperture un bar dentro de su Facultad cuáles serían sus preferencias en la oferta?* Si bien estas preguntas en la encuesta se encuentran dentro de la sección de Bares, se ha optado por incluirlas en este apartado dado que los resultados obtenidos forman parte de las preferencias alimenticias que los estudiantes manifiestan tener. Por lo tanto, se colocan a continuación los resultados obtenidos en estas preguntas:

¿Qué otros alimentos le gustaría a usted que el bar de su Facultad oferte? (pregunta abierta)

Se registraron 226 respuestas, estas son las respuestas que mayormente se repiten:

- Frutas/ ensalada de frutas/ yogurt con granola y fruta
- Preparaciones nutritivas, snacks o comidas
- Alimentos saludables
- Ensalada de vegetales
- Opciones veganas/ vegetarianas
- Batidos, jugos naturales
- Postres saludables
- Opciones con precios más asequibles
- Alimentos para celíacos
- Comida baja en azúcar y grasa
- Variedad de alimentos (almuerzos)
- Alimentos con más proteínas
- Variedad de postres
- Comida costeña

Como se evidencia en los resultados obtenidos el patrón de respuesta se inclina hacia alimentos nutritivos y saludables. En general la fruta y los vegetales son los productos que a los estudiantes les gustaría que se oferte en los bares. Adicional a esto manifiestan que les gustaría que se oferte opciones vegetarianas, veganas y opciones para personas celíacas, pues parece ser que en los bares la oferta es limitada respecto a este tipo de alimentos.

Adicional a esto dentro de las respuestas obtenidas se repite varias veces que los estudiantes preferirían que las opciones de alimentos tengan precios más asequibles, por lo que según se indica en los resultados una gran mayoría de estudiantes considera que los precios en los bares no son asequibles.

Sin embargo, un aspecto positivo que se refleja al analizar estos resultados es que los estudiantes buscan mejorar la calidad de su alimentación ya que en la mayor parte de respuestas obtenidas se reitera la necesidad de que en los bares se oferte alimentos nutritivos y saludables, por lo que se requiere que se tomen acciones para atender a las peticiones de los estudiantes respecto a estos temas relacionados con su alimentación.

¿En caso de que se aperture un bar dentro de su Facultad cuáles serían sus preferencias en la oferta?

Cabe destacar que se formularon preguntas para los estudiantes que no disponen de bar en sus Facultades, entre estas preguntas se encuentran: preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo que destinan a su alimentación. Estas preguntas van dirigidas a los estudiantes de las Facultades de Ingeniería, Odontología y Ciencias de la Hospitalidad que por el momento no disponen de un bar en su Facultad, sin embargo, se debe tomar en consideración que los estudiantes de Ingeniería pueden acudir a los bares ubicados en el Campus Central y los estudiantes de Odontología al bar de Medicina ubicado en el Campus Paraíso mientras que los estudiantes de Ciencias de la Hospitalidad no tienen acceso a ningún bar puesto que no hay en el Campus Centro Histórico. Esta información es importante conocerla pues afecta directamente a los resultados en la encuesta.

Respecto a la pregunta formulada se registraron 37 respuestas, estas son las respuestas que mayormente se repiten

- Comida/ alimentos/ bebidas/ almuerzos saludables y nutritivos
- Sándwiches
- Ensaladas de frutas/ fruta/ fresas con yogurt
- Comida saludable a precios asequibles
- Comida típica ecuatoriana

- Comida fácil y rápida de consumir

Aunque esta sea una pregunta hipotética pues no se tiene conocimiento de que en las Facultades que todavía no disponen de un Bar de Alimentos y Bebidas se tenga previsto abrir uno, se optó por formular esta pregunta pues es válido conocer la opinión de los estudiantes.

Como se puede evidenciar, las respuestas de los estudiantes son bastante similares a las que se obtuvieron en la pregunta anterior. Alimentos saludables a bajo precio y fáciles de consumir son los alimentos que a los estudiantes les gustaría que se oferten en caso de que se aperture un bar en su Facultad.

Observaciones

Tomando en consideración estos resultados, la propuesta para los bares de Universidad de Cuenca deben orientarse hacia opciones de alimentos que incluyan frutas, opciones vegetarianas, veganas, alimentos para celíacos, ensaladas, postres saludables, bebidas y jugos naturales.

1.4 Presupuesto designado por los estudiantes a su alimentación dentro de los horarios de clases.

Los resultados que se obtuvieron respecto al presupuesto que los estudiantes destinan para su alimentación respecto a las 5 comidas diarias se exponen a continuación. En esta sección varía la cantidad de respuestas pues no todas son de carácter obligatorio.

Los resultados indican que el 38,9% de estudiantes encuestados destina un presupuesto de \$2 dólares para su desayuno; respecto al refrigerio de media mañana un 38,6% destina \$1 mientras que el otro 38,6% destina \$2; para el almuerzo el 27,3% destina \$2, respecto al refrigerio de media tarde el 51,2% destina \$1 y finalmente para la merienda el presupuesto destinado se encuentra entre \$3 y más de \$3.

Según los datos obtenidos, el presupuesto que los estudiantes destinan para su alimentación es relativamente bajo, si se toma en consideración que el presupuesto para cada comida varía entre \$1 y \$2 máximo \$3. Esto justificaría las respuestas de dos preguntas mencionadas anteriormente en la que los estudiantes buscan ahorrar dinero en su alimentación diaria.

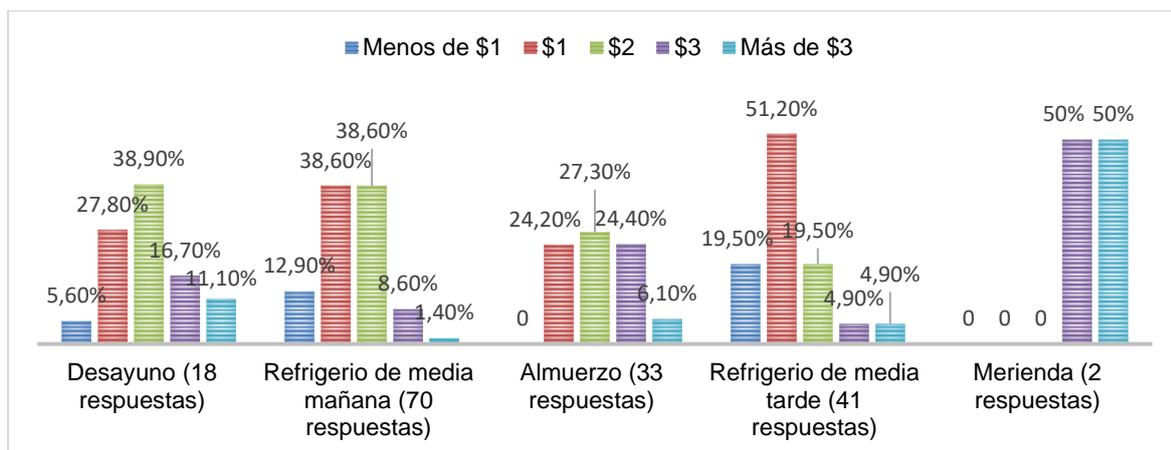
La primera pregunta hace referencia a los factores que toman en consideración los estudiantes al momento de elegir los alimentos y cuyo segundo porcentaje más alto es el precio asequible con un 54%. En este caso los estudiantes terminan optando por comida poco saludable, alta en sodio, grasas y azúcares pues es la que tiene precios más bajos en el mercado además de que con un presupuesto así de reducido resulta complicado encontrar establecimientos que oferten comidas principales de buena calidad (desayunos, almuerzos y

meriendas) por lo que los estudiantes muchas veces prefieren omitir una comida principal o reemplazarla por un snack, una comida rápida o simplemente no comer.

Y la segunda pregunta que encuesta si los estudiantes llevan alimentos desde casa para consumirlos en la universidad, cuyo porcentaje de respuesta fue de 33,50% y en la que mayormente se repetía que la razón para hacerlo es economizar en alimentación.

El resumen de los datos se muestra en el gráfico 12:

Gráfico 12 Presupuesto que los estudiantes destinan a sus comidas diarias



Fuente: Elaboración propia

Sección: Facultades que no disponen de un Bar de Alimentos y Bebidas

Pregunta formulada

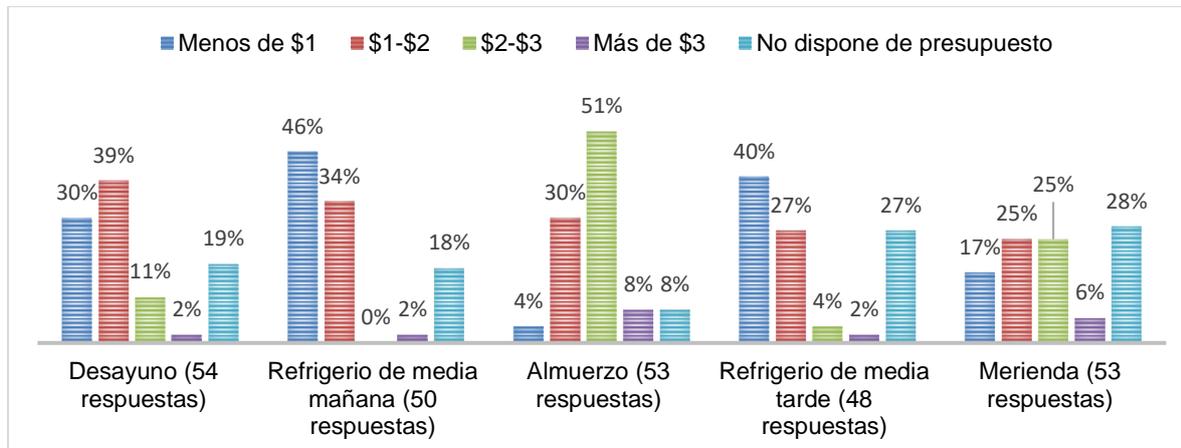
Presupuesto destinado para su alimentación dentro de la Universidad

Respecto a las Facultades que no disponen de un Bar de Alimentos y Bebidas los resultados obtenidos indican que el 39% de estudiantes encuestados destina un presupuesto de \$1 a \$2 dólares para su desayuno; respecto al refrigerio de media mañana el 46% destina \$1; para el almuerzo el 51% destina entre \$2 y \$3, respecto al refrigerio de media tarde el 40% destina \$1 y finalmente para la merienda el 28% indica que no dispone de presupuesto para esta comida.

En el caso de las Facultades que no disponen de Bar de Alimentos y Bebidas el escenario es relativamente el mismo, los estudiantes disponen de un presupuesto bastante bajo para sus comidas diarias que varía entre \$1 y \$2 máximo \$3.

El resumen de los datos se indica en el gráfico 13:

Gráfico 13 Presupuesto que los estudiantes destinan a sus comidas diarias (Facultades que no disponen de un Bar de Alimentos y Bebidas)



Fuente: Elaboración propia

Observaciones

Tomando en consideración la información recopilada, el rango de presupuesto al que debe alinearse la propuesta de opciones de comida saludable diseñada para los bares de la Universidad de Cuenca debería situarse entre los valores mostrados en la tabla 3, de tal forma que los estudiantes puedan acceder a estas opciones de comida.

Tabla 2 Rango de presupuesto al que se debe alinear la propuesta de opciones de comida saludable para los Bares de la Universidad de Cuenca

Desayuno	\$ 2
Refrigerio media mañana y refrigerio de media tarde	\$1-\$2
Almuerzo y merienda	\$2-\$3

Fuente: Elaboración propia

1.5 Tiempo empleado por los estudiantes en su alimentación dentro de los horarios de clases.

Los resultados obtenidos respecto a las preguntas formuladas en esta sección se indican a continuación:

Pregunta formulada

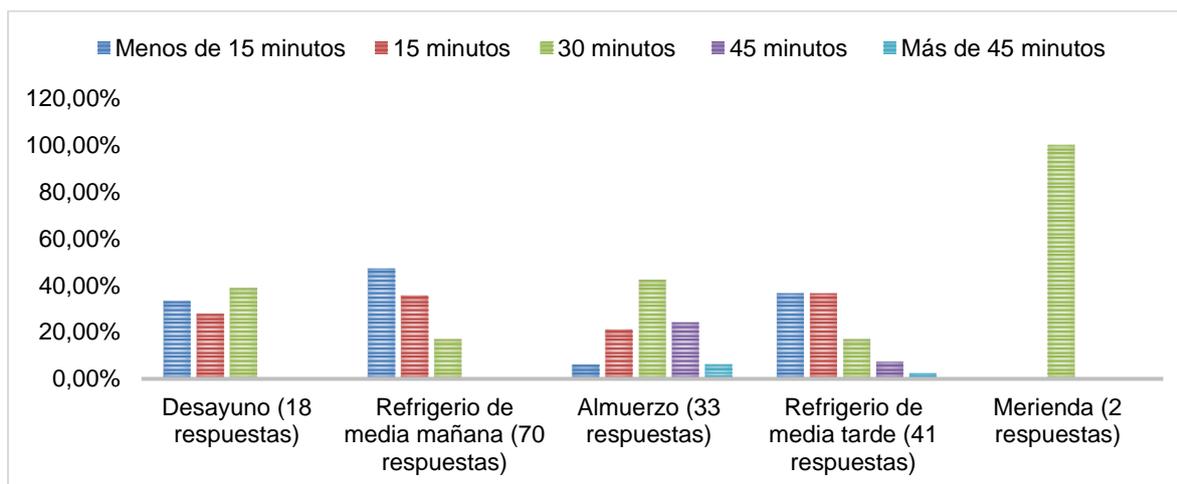
¿Cuánto tiempo destina para consumir sus comidas diarias?

Durante la aplicación de la encuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

El 38,9% de estudiantes encuestados señaló que disponen de 30 minutos para su desayuno; el 47,1% que dispone de menos de 15 minutos para tomar su refrigerio de media mañana, el 42,4% que tiene 30 minutos para su almuerzo; un 36,6% indicó que dispone de menos de 15 minutos para su refrigerio de media tarde mientras que otro 36,6% indicó que tiene 15 minutos para esta comida, finalmente el 100% indicó que tiene 30 minutos para su merienda.

El resumen de los resultados se muestra en el gráfico 14.

Gráfico 14 Tiempo que destinan los estudiantes para su alimentación



Fuente: Elaboración propia

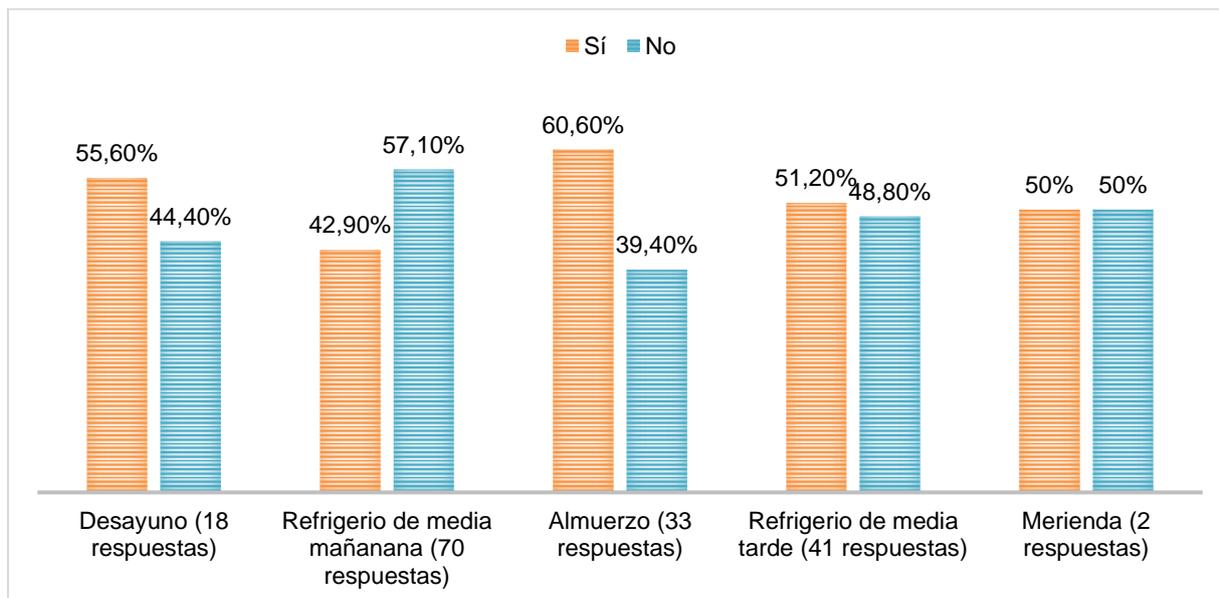
Pregunta formulada

¿Considera que el tiempo que dispone para consumir sus comidas diarias es suficiente?

Se obtuvieron los siguientes resultados: el 55,6% indicó que sí disponen de tiempo suficiente para su desayuno; el 57,1% que no dispone de tiempo suficiente para tomar su refrigerio; el 60,6% que sí dispone de tiempo suficiente para almorzar; el 51,2% que también dispone de tiempo suficiente para tomar el refrigerio de media tarde y finalmente, respecto a la merienda el 50% indicó que no tiene tiempo suficiente para esta comida mientras que el otro 50% manifestó que sí lo tiene.

Los datos obtenidos se indican en el gráfico 15:

Gráfico 15 Los estudiantes consideran que disponen de tiempo suficiente para alimentarse



Fuente: Elaboración propia

Los datos reflejan que respecto a las tres comidas principales los estudiantes disponen de 30 minutos para llevarlas a cabo, tiempo apropiado y que los estudiantes consideran suficiente para su alimentación.

En el caso del refrigerio de media mañana y media tarde los estudiantes disponen de menos de 15 minutos para tomarlos, respecto al refrigerio de media mañana los estudiantes no consideran disponer de tiempo suficiente para tomarlo mientras que respecto a la colación de media tarde si lo consideran suficiente. El porqué de la variación de respuesta respecto al refrigerio podría deberse a que la mayoría de jóvenes tiene clases en la mañana por lo que tiene muy poco tiempo para alimentarse mientras que en la tarde realizan deberes y disponen de mayor flexibilidad para llevar a cabo su alimentación.

Sección: Facultades que no disponen de un Bar de Alimentos y Bebidas

Pregunta formulada

¿Cuánto tiempo dispone para su alimentación dentro de su jornada de estudios?

Durante la aplicación de la encuesta a los estudiantes de las Facultades que no disponen de Bar de Alimentos y Bebidas se obtuvieron los siguientes resultados:

El 59% de estudiantes encuestados señaló que disponen de menos de 10 minutos para su desayuno; el 66% que dispone de menos de 10 minutos para tomar su refrigerio de media mañana, el 49% que tiene entre 10-20 minutos para su almuerzo; el 48% que tiene menos de

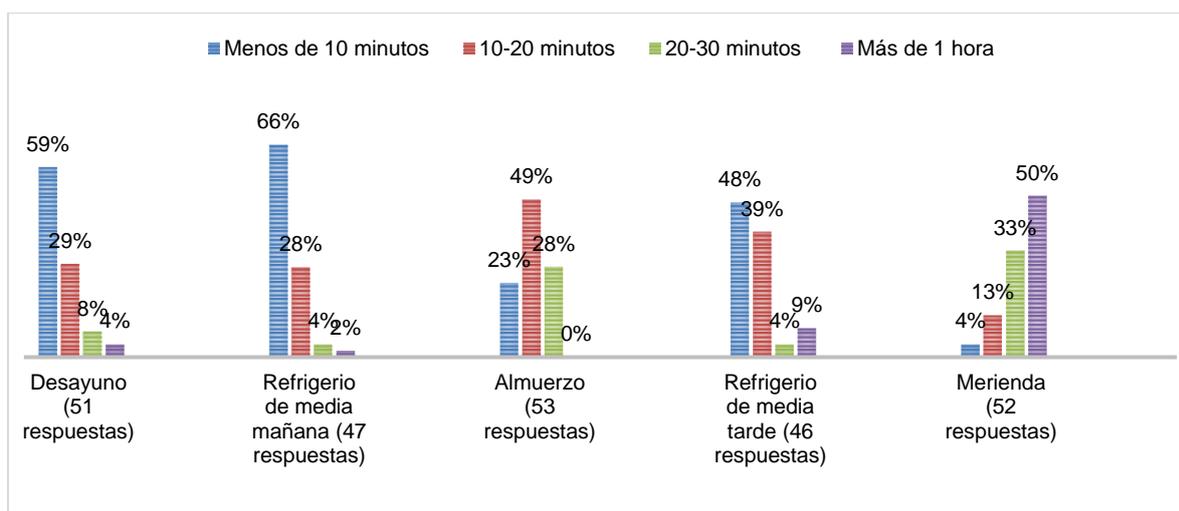
10 minutos para tomar el refrigerio de media tarde, finalmente el 50% indicó que tiene más de 1 hora para su merienda.

Los resultados muestran que los estudiantes de estas Facultades tienen un tiempo mucho más corto para consumir sus alimentos, tal es el caso del desayuno para el cual disponen de menos de 10 minutos al igual que en el refrigerio de media mañana, respecto al almuerzo los estudiantes disponen de entre 10 y 20 minutos, tiempo muy corto para una comida principal, en el caso del refrigerio de media tarde también disponen de menos de 10 minutos, finalmente para la merienda disponen de más de una hora.

Si bien no se encuesta a los estudiantes sobre si consideran que el tiempo que disponen es suficiente para su alimento a simple vista se puede evidenciar que el tiempo no es suficiente para que los estudiantes puedan ingerir sus alimentos adecuadamente. Estos resultados pudieran deberse a que las Facultades no disponen de un bar por lo que los estudiantes necesitan ya sea acudir a los bares de otras Facultades (caso de las Facultades de Ingeniería y Odontología) o acudir a establecimientos fuera de la universidad (caso de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad), estos recorridos acortarían el tiempo para llevar a cabo su alimentación debido a los horarios ajustados de clases.

El resumen de los resultados se indica en el gráfico 16:

Gráfico 16 Tiempo que destinan los estudiantes para su alimentación (Facultades que no disponen de Bar de Alimentos y Bebidas)



Fuente: Elaboración propia

Observaciones

Teniendo en cuenta la información recolectada acerca del tiempo que los estudiantes destinan para su alimentación, la propuesta de opciones de alimentos para los bares debe incluir opciones que sean fáciles de consumir y sobre todo de transportar de tal forma que los estudiantes puedan consumir los alimentos en el trayecto hacia su lugar de estudios.

1.6 Opinión de los estudiantes sobre la oferta de los bares

Dentro de esta sección se incluyen preguntas relacionadas a los bares de la universidad tomadas desde la perspectiva de los estudiantes.

Pregunta formulada:

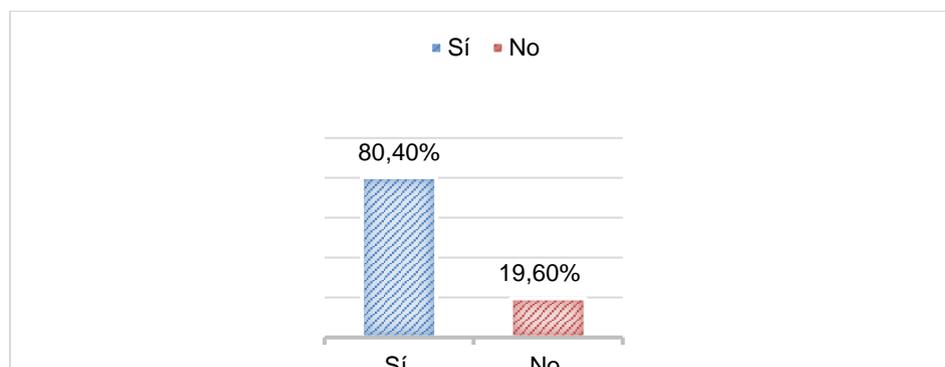
¿Su campus dispone de un Bar de alimentos y bebidas?

De los 281 estudiantes encuestados el 80,40% indica que el Campus al que pertenece si dispone de un Bar de Alimentos y Bebidas mientras que el 19,60% indica que no disponen de uno.

Cabe mencionar que el único Campus que no dispone de un Bar de Alimentos y Bebidas por el momento es el Campus Centro Histórico en el cual se encuentra la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad.

El resumen de los datos se indica en el gráfico 17:

Gráfico 17 El Campus al que pertenece el estudiante dispone de Bar de Alimentos y Bebidas



Fuente: Elaboración propia

Pregunta formulada:

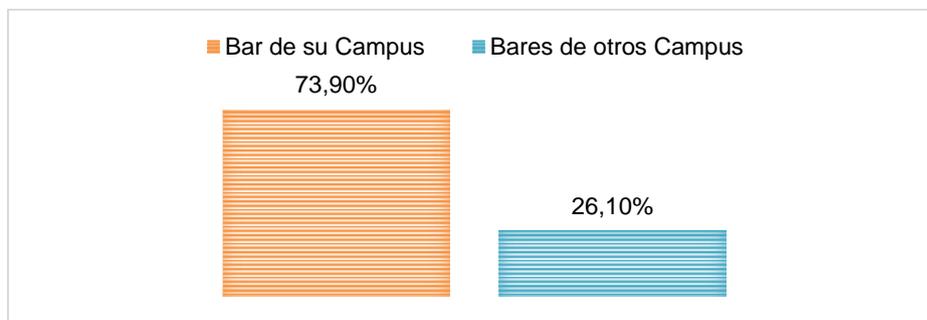
¿Para consumir sus alimentos dentro de la universidad a dónde prefiere acudir?

De los 226 estudiantes encuestados el 73,90% indica que prefiere acudir al bar de su Campus para consumir sus alimentos mientras que el 26,10% prefiere acudir a los bares de otros Campus. Cabe recalcar que esta práctica solo se puede realizar en algunos Campus en los

cuales se encuentran ubicadas varias Facultades y por ende varios bares como es el caso de los Campus Central y Yanuncay.

Los resultados se muestran en el gráfico 18:

Gráfico 18 Bar al que los estudiantes prefieren acudir



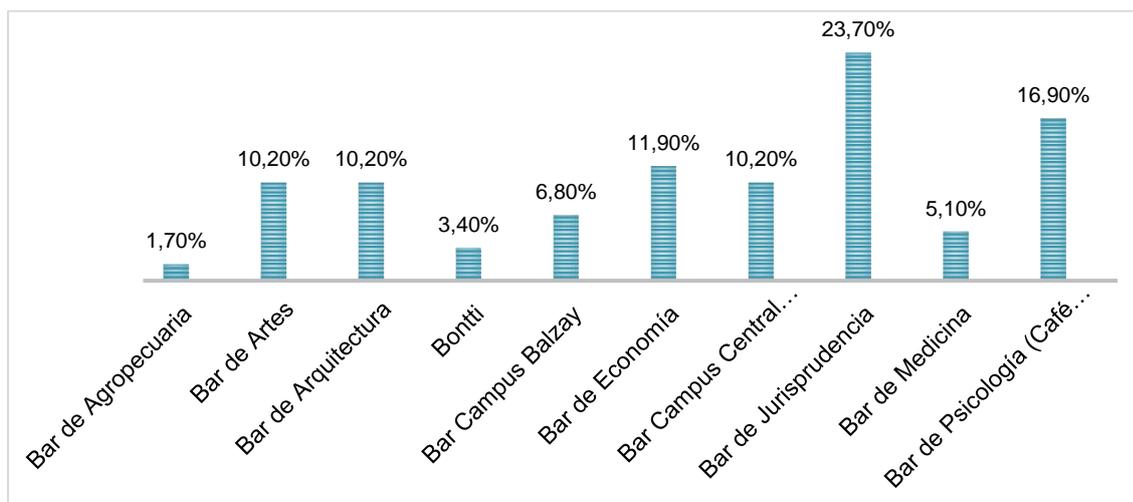
Fuente: Elaboración propia

Si su respuesta a la pregunta anterior fue bares de otros Campus, indique el bar al que prefiere acudir

En esta pregunta se obtuvieron 59 respuestas que indican: al Bar de Agropecuaria prefieren acudir el 1,70% de estudiantes encuestados; al Bar de Artes el 10,20%; al Bar de Arquitectura también el 10,20% a Bontti (cafetería privada) el 3,40%, al Bar Campus Balzay el 6,80%; al Bar de Economía el 11,90%; al Bar Campus Central el 10,20%; al Bar de Jurisprudencia el 23,70%; al Bar de Medicina el 5,10% y finalmente al Bar de Psicología el 16,90%.

Evidentemente los tres bares más concurridos y preferidos por los estudiantes son los Bares de Jurisprudencia, de Psicología y de Economía. La preferencia de los estudiantes por estos bares pudiera deberse principalmente a su ubicación estratégica en el Campus Central, aunque también pudiera deberse a razones como variedad de productos, precios asequibles, calidad en el servicio entre otras razones.

El resumen de los datos se muestra en el gráfico 19:

Gráfico 19 Bares preferidos por los estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Alimentos adquiridos en los bares de su Campus

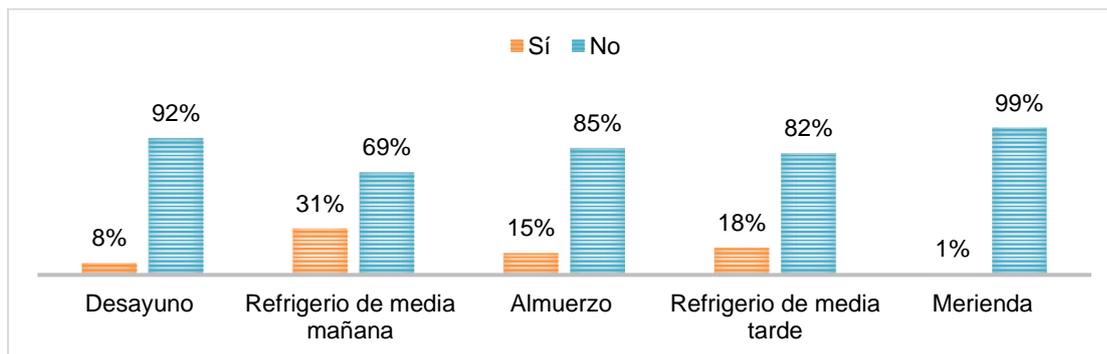
También se preguntó a los estudiantes si llevaban a cabo sus comidas diarias en los bares de los Campus a los que pertenecen, se obtuvieron 226 respuestas:

- Desayuno: el 92% de estudiantes encuestados indicó que no desayuna en los bares de su Campus mientras que el 8% si lo hace.
- Refrigerio de media mañana el 69% no toma su refrigerio de media mañana en los bares de su Campus mientras que el 31% si lo hace.
- Almuerzo: el 85% no almuerza en los bares de su Campus mientras que el 15% si lo hace.
- Refrigerio de media tarde: el 82% no consume el refrigerio de media tarde en los bares de su Campus mientras que el 18% si lo hace.
- Merienda: el 99% no merienda en los bares de su Campus.

Los estudiantes en su gran mayoría indican que no consumen ninguna de las tres comidas principales ni los dos refrigerios en los bares ubicados en los Campus a los que pertenecen, estos resultados pueden deberse a que los jóvenes en su mayoría consumen sus comidas en casa, así como lo indica los resultados obtenidos en la pregunta anterior sobre *los lugares en donde consumen con mayor frecuencia sus comidas*.

El resumen de los datos se indica en el gráfico 20:

Gráfico 20 Consumen los estudiantes sus comidas diarias en los bares de su Campus



Fuente: Elaboración propia

Bares en los cuales adquieren sus comidas

Se encuestó a los estudiantes que sí consumen sus alimentos en los bares de la universidad para conocer cuáles son los bares a los que acuden para comer sus comidas y se obtuvieron los siguientes resultados.

- Desayuno (17 respuestas registradas): para tomar el desayuno, los estudiantes indicaron que el 35% acude al Bar de Jurisprudencia, un 18% al Bar de Agropecuaria; otro 18% al Bar de Arte, otro 18% al Bar de Medicina y finalmente un 12% al Bar Campus Balzay.
- Refrigerio de media mañana (70 respuestas registradas): para tomar su colación los estudiantes indicaron que el 37% acude al Bar Campus Balzay, el 19% al Bar de Jurisprudencia; el 16% al Bar de Medicina, el 10% al Bar de Arte; el 9% al Bar de Agropecuaria; un 3% al Bar de Arquitectura; otro 3% al Bar de Economía; otro 3% al Bar de Psicología y finalmente el 1% al Bar Campus Central.
- Almuerzo (33 respuestas registradas): para tomar consumir su almuerzo los estudiantes indicaron que el 24% acude al Bar de Agropecuaria, el 21% al Bar de Economía; el 18% al Bar de Jurisprudencia; el 15% al Bar de Medicina; un 6% al Bar de Arte; otro 6% al Bar de Arquitectura; otro 6% al Bar Campus Balzay y finalmente el 1% al Bar Campus Central.
- Refrigerio de media tarde (40 respuestas registradas): para tomar su refrigerio, los estudiantes indicaron que el 25% acude al Bar Campus Balzay, el 20% al Bar de Jurisprudencia; el 18% al Bar de Medicina, el 13% al Bar de Agropecuaria; un 8% al Bar de Arquitectura; otro 8% al Bar de Economía; un 5% al Bar de Arte y finalmente otro 5% al Bar de Psicología.

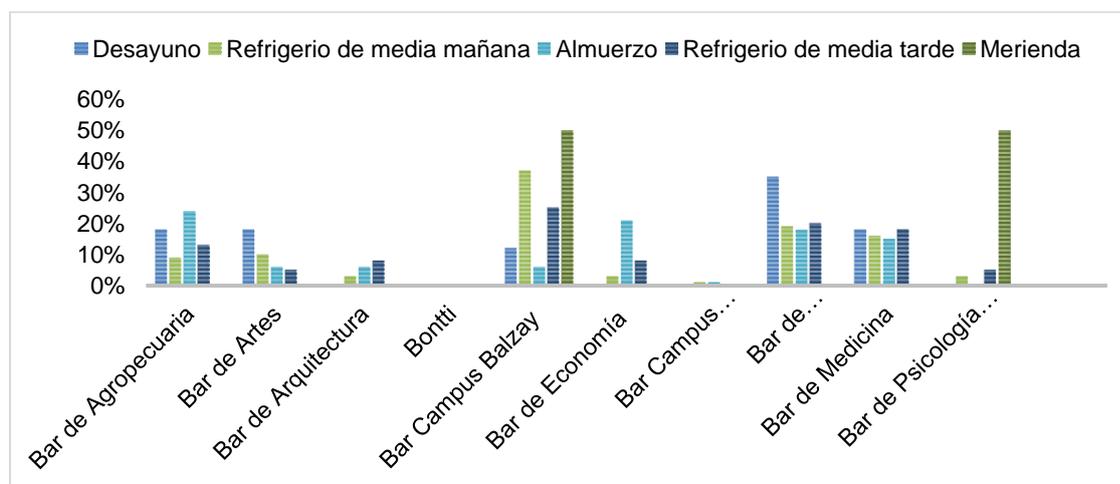
- Merienda (2 respuestas registradas): un 50% acude al Bar Campus Balzay para merendar mientras que el otro 50% acude al Bar de Psicología.

En esta pregunta se busca conocer cuáles son los bares más frecuentados por los estudiantes. Sin embargo, debe tomarse en consideración dos variables principales:

La primera que los bares están ubicados en Campus diferentes y la segunda variable que los estudiantes que respondieron a la encuesta pertenecen también a diferentes Campus, razón por la cual de esta pregunta no se puede obtener un resultado claro. Esto porque un estudiante del Campus Central puede elegir entre diferentes bares para tomar sus alimentos mientras que un estudiante del Campus Balzay solamente tiene una opción de Bar. No obstante, para aquellos estudiantes que pueden elegir entre varios bares la decisión para acudir a uno u otro bar pudiera basarse en factores como ubicación, precio, servicio, oferta variada, gusto personal entre otras.

El resumen de los resultados se muestra en el gráfico 21:

Gráfico 21 Bares en los cuales los estudiantes adquieren sus comidas



Fuente: Elaboración propia

Adicionalmente se formularon preguntas para conocer la opinión de estudiantes sobre la oferta y el servicio que prestan los bares. Cabe destacar que se preguntó a los estudiantes específicamente sobre el bar de su preferencia.

Pregunta formulada:

¿Considera usted que la oferta en el bar de su preferencia es variada?

De las 222 respuestas obtenidas el 59% opina que la oferta es variada mientras que un 41% opina que no lo es.

Pregunta formulada:

¿Considera que la oferta en el Bar de su preferencia es nutritiva?

De las 222 respuestas obtenidas el 55% opina que la oferta en el bar de su preferencia es nutritiva mientras que el 45% opina que no lo es.

Pregunta formulada:

¿Considera que los precios de los alimentos en el Bar de su preferencia son asequibles?

De las 222 respuestas obtenidas el 66% opina que los precios de los alimentos no son asequibles mientras que tan solo el 34% considera que sí lo son. Al analizar los resultados respecto a la variedad en la oferta, oferta nutritiva y precios asequibles, se evidencia que un poco más de la mitad de encuestados considera que los bares de su preferencia ofertan alimentos variados y nutritivos. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que el porcentaje que considera lo contrario también se acerca al 50% por lo tanto, las opiniones se encuentran divididas. Mientras que, respecto a los precios, la mayoría de estudiantes encuestados considera que los precios no son asequibles y por lo tanto es muy probable que decidan acudir a otros lugares con precios más bajos para consumir sus alimentos. Esta información podría ser de gran utilidad para los propietarios de los bares pues son aspectos que requieren una revisión y probablemente una mejora y que de hacerlo seguramente tendrían mayor acogida por parte de los estudiantes.

El resumen de los resultados se indica en el siguiente gráfico:

Gráfico 22 Valoración de la oferta de los Bares



Fuente: Elaboración propia

Como se mencionó anteriormente también se encuestó a los estudiantes acerca del servicio en los bares y estos son los resultados.

Pregunta formulada

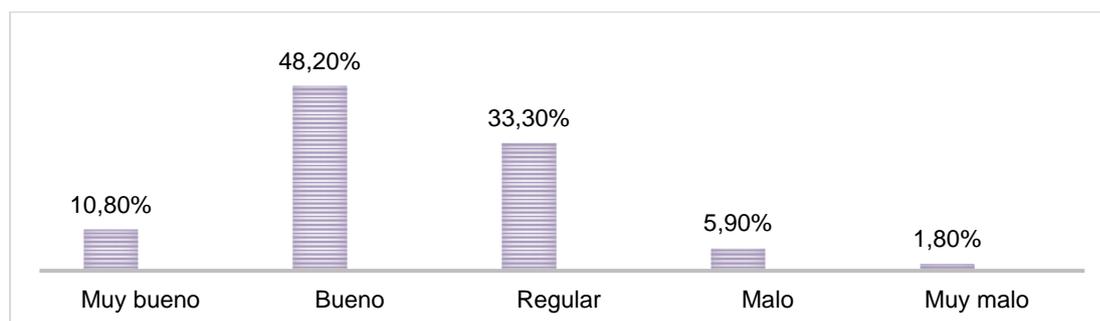
Considera que el servicio en el bar es:

Se obtuvieron 222 respuestas de las cuales el 48,20% considera que el servicio es Bueno; el 33,30% considera que es Regular; el 10,8% considera que es Muy bueno; el 5,9% considera que es Malo y finalmente el 1,8% considera que es Muy malo.

Si se toma en consideración que las opciones con mayor porcentaje son Bueno y Regular, esto podría indicar que se están presentando algunas fallas en el servicio que necesitan ser corregidas.

Los datos graficados se detallan a continuación, en el gráfico 23.

Gráfico 23 Valoración del servicio en los bares



Fuente: Elaboración propia

1.7 Información general de los bares de la Universidad de Cuenca

1.7.1 Ubicación de los bares

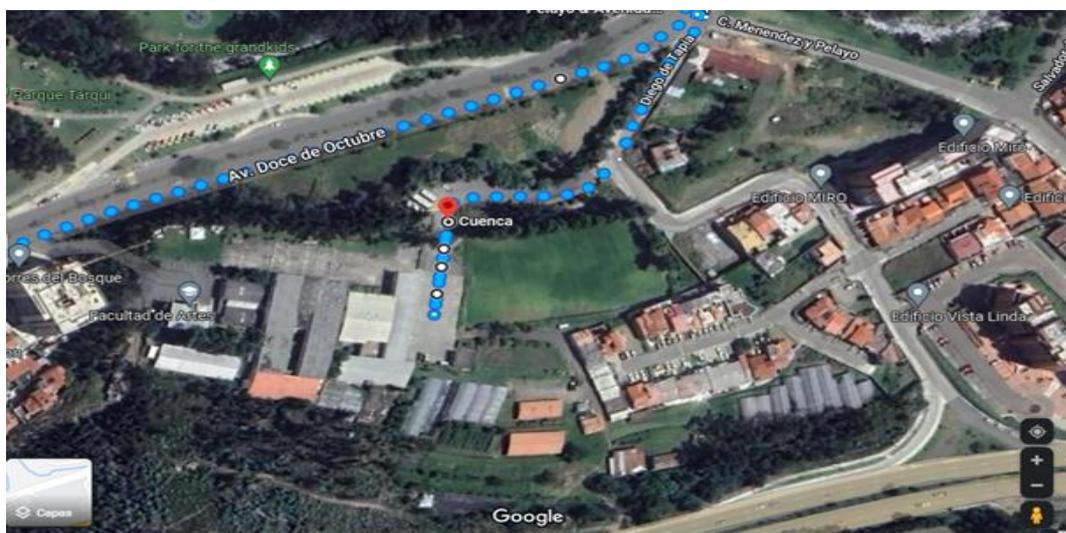
Dentro de la Universidad de Cuenca existe un total de 9 bares y una cafetería privada distribuidos en los distintos Campus de la Institución.

A continuación, se describe cada uno de ellos.

- Bar de Agropecuaria

Ubicado en el Campus Yanuncay, frente al patio de la Facultad de Ciencias Agropecuarias tiene por nombre Bar Campus Yanuncay.

Figura 1 Ubicación satelital del Bar de Agropecuaria



Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 2 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Agropecuaria



Fotografía tomada por Cristina Vayancela



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar de Artes

Ubicado en el Campus Yanuncay frente al edificio de la Facultad de Artes.

Figura 3 Ubicación satelital del Bar de Artes



Fotografía de Google Maps tomada por Cristina Vayancela

Figura 4 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Artes



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

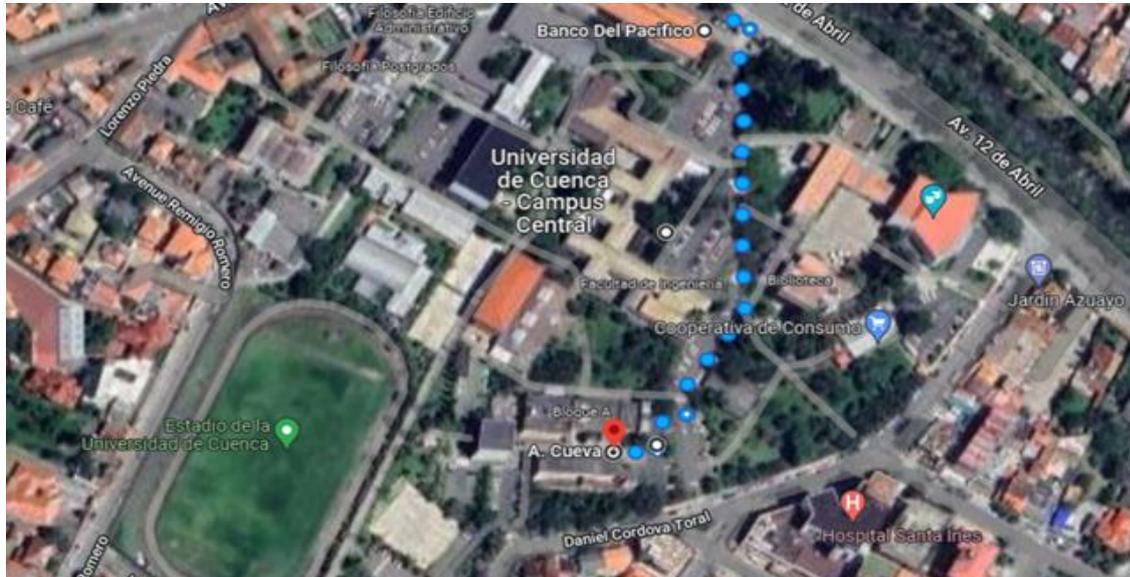


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar de Arquitectura

Ubicado en la planta baja del Centro de Investigación de la Facultad de Arquitectura.

Figura 5 Ubicación satelital del Bar de Arquitectura

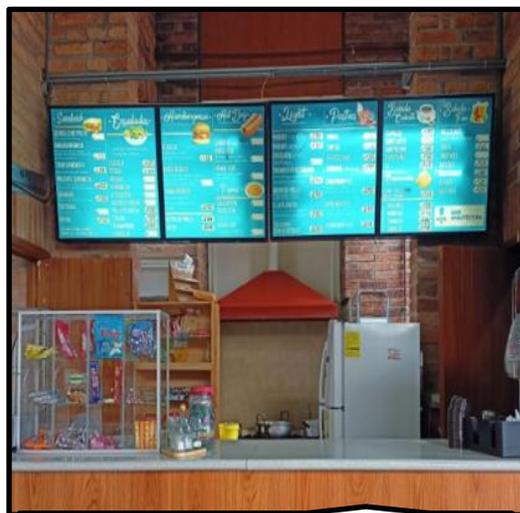


Fotografía tomada de Google Maps tomada por Cristina Vayancela

Figura 6 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Arquitectura



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

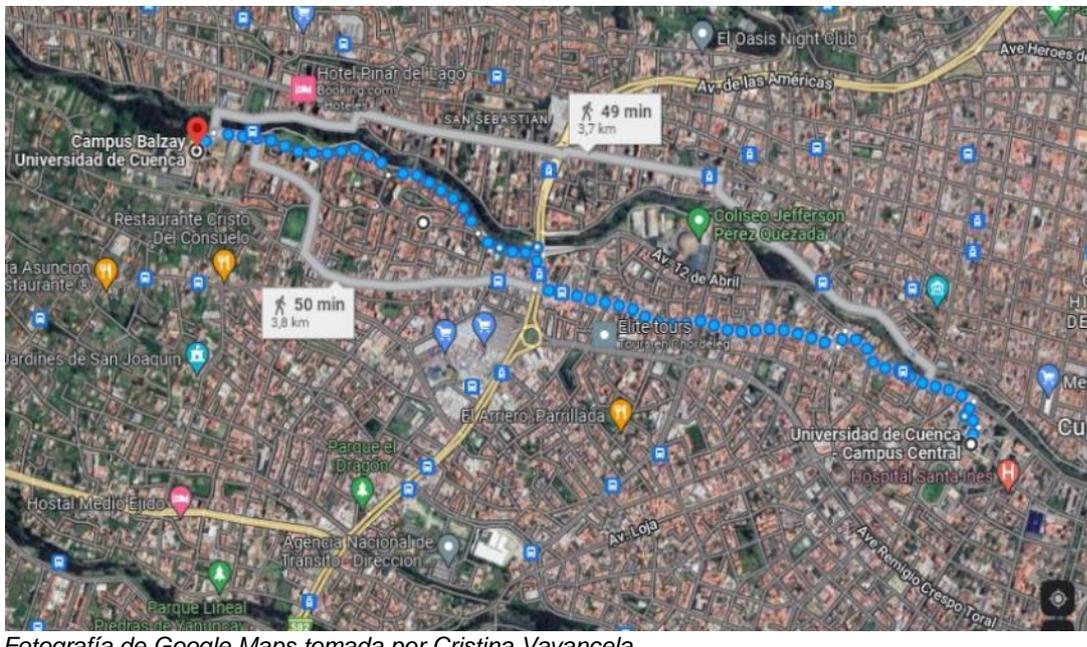


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar Campus Balzay

Se encuentra ubicado en el edificio céntrico del Campus Balzay y tiene por nombre Café-bar IKHOFI

Figura 6 Ubicación satelital del Bar Campus Balzay



Fotografía de Google Maps tomada por Cristina Vayancela

Figura 7 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar Campus Balzay



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

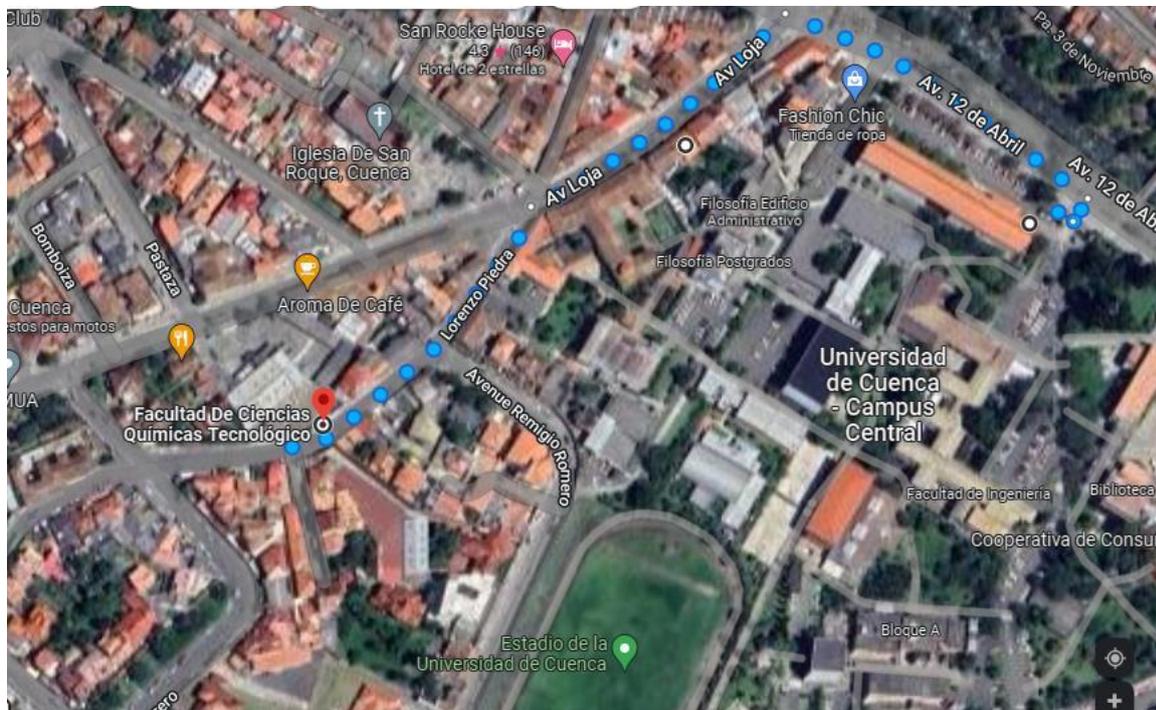


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar Campus Central (Tecnológico)

El Bar Tecnológico de la Facultad de Ciencias Químicas se encuentra ubicado en la Calle Lorenzo Piedra.

Figura 9 Ubicación satelital del Bar Campus Central (Tecnológico)

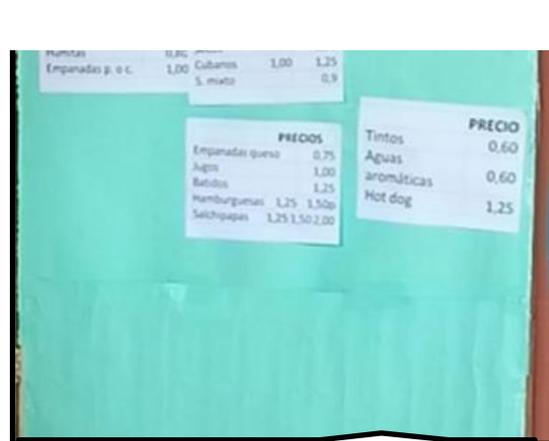


Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 10 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar Campus Central



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

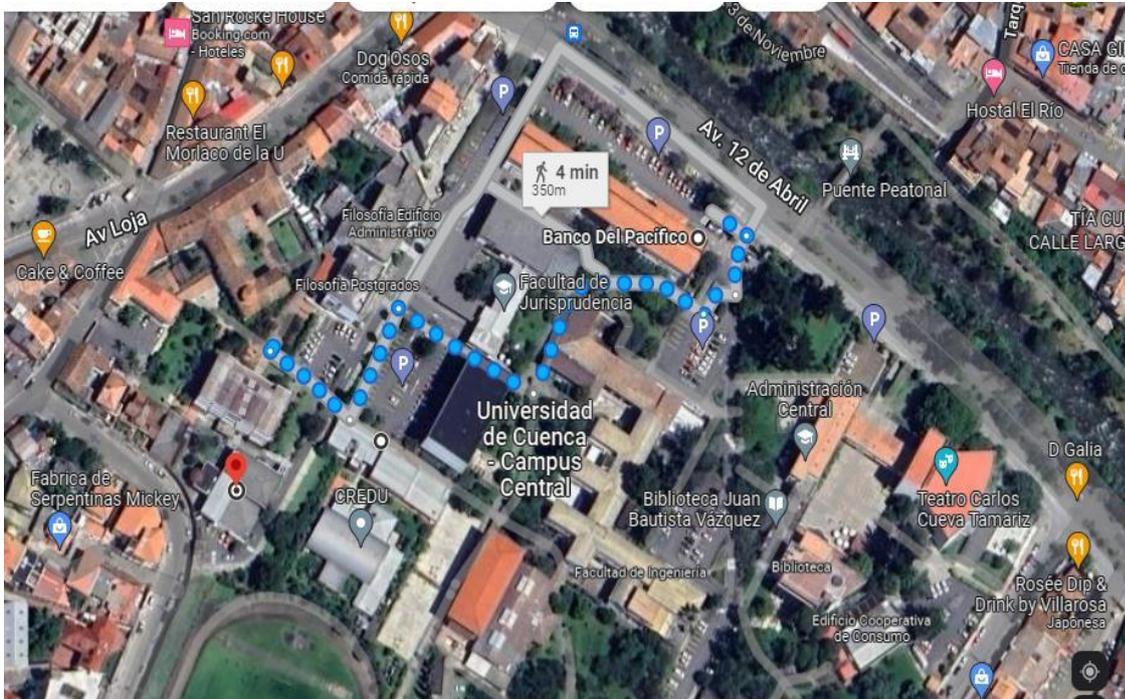


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar de Economía

Está ubicado junto al edificio LlactaLAB y tiene por nombre Cafetería Las Monjas.

Figura 11 Ubicación Satelital del Bar de Economía



Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 12 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Economía



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

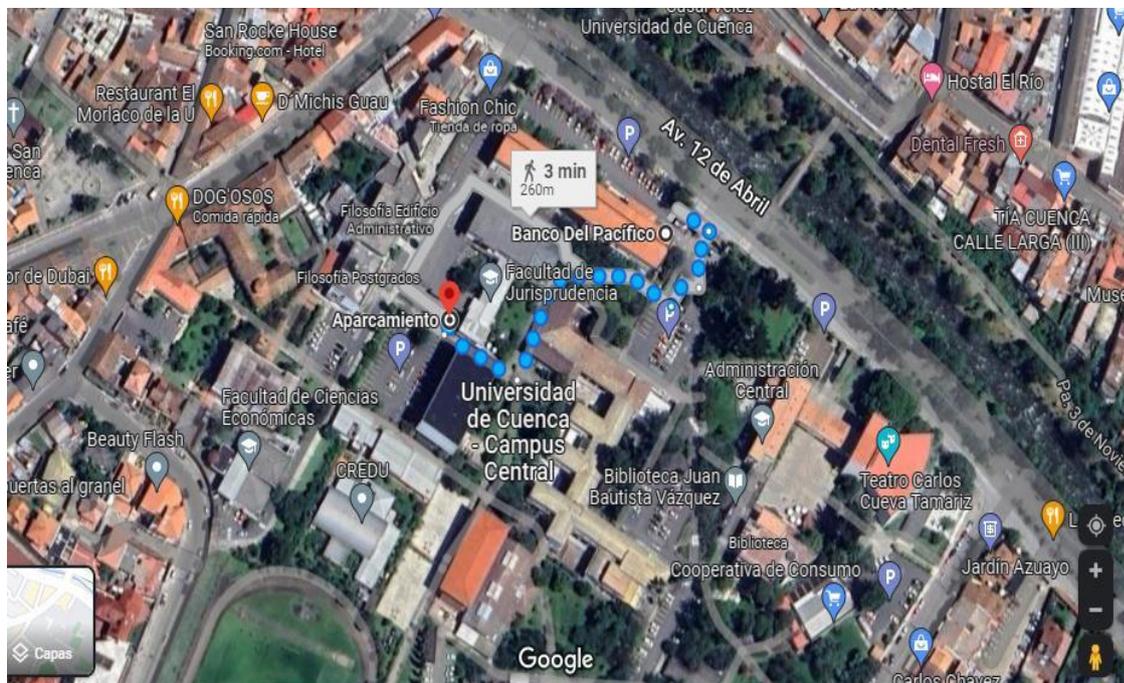


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar de Jurisprudencia

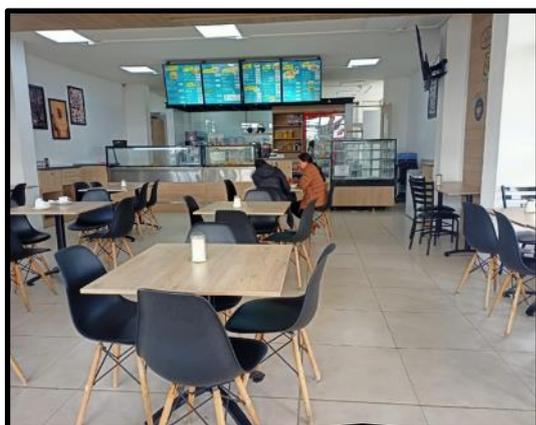
Ubicado en la parte baja del edificio de Idiomas de la Facultad de Jurisprudencia.

Figura 13 Ubicación Satelital del Bar de Jurisprudencia



Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 14 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Jurisprudencia



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

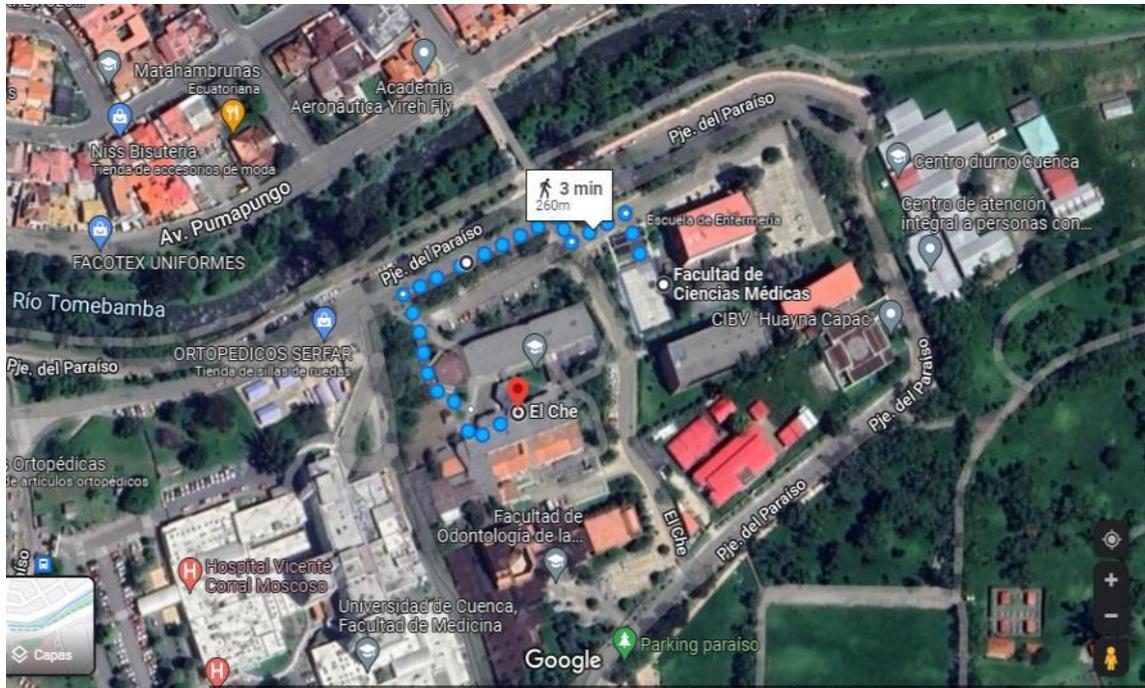


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar de Medicina

Ubicado en el Campus Paraíso, en la parte baja de la Facultad de Ciencias Médicas.

Figura 15 Ubicación satelital del Bar de Medicina



Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 16 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Medicina



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

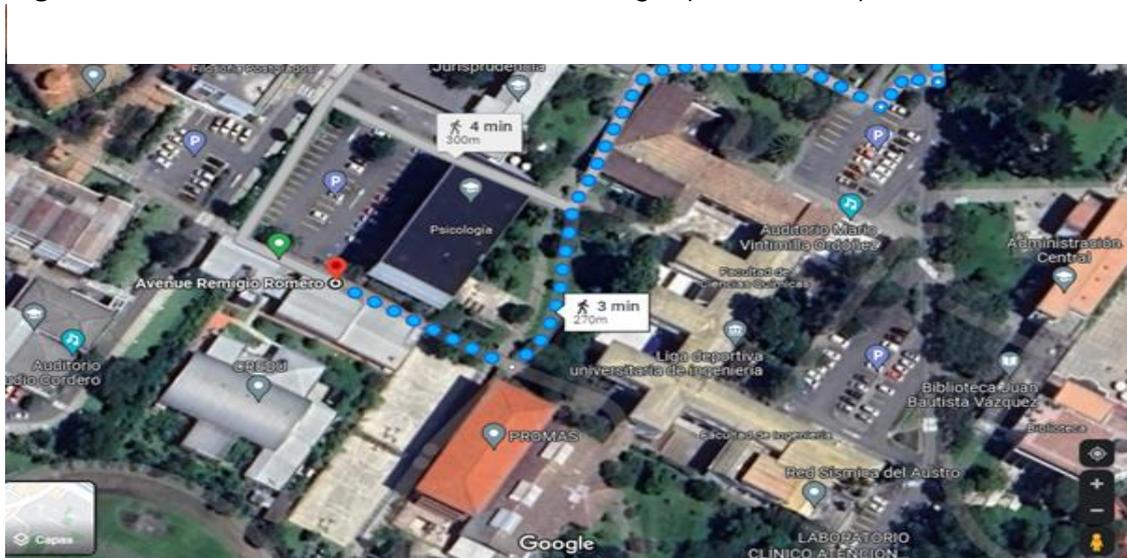


Fotografía tomada por Cristina Vayancela

- Bar de Psicología (Café Central)

Ubicado a lado del Centro de Recreación y Deporte Universitario (CREDU).

Figura 17 Ubicación Satelital del Bar de Psicología (Café Central)



Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 18 Instalaciones y oferta gastronómica del Bar de Psicología



Fotografía tomada por Cristina Vayancela



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

- Bontti

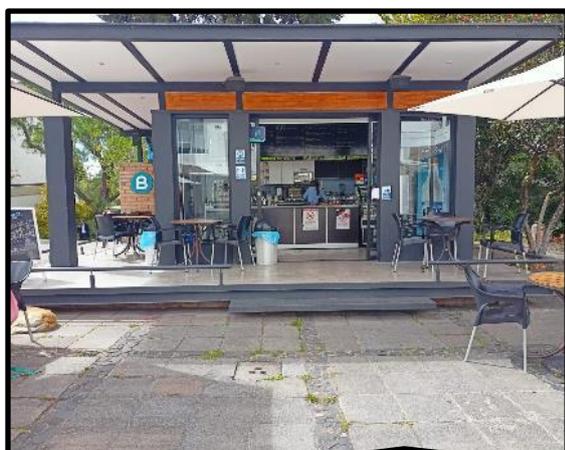
Cafetería privada ubicada frente a la Biblioteca Juan Bautista Vásquez

Figura 19 Ubicación satelital de Bontti



Fotografía tomada de Google Maps por Cristina Vayancela

Figura 20 Instalaciones y oferta gastronómica de Bontti



Fotografía tomada por Cristina Vayancela



Fotografía tomada por Cristina Vayancela

1.7.2 Oferta gastronómica

Para conocer la oferta gastronómica de los bares se realizó una visita técnica a cada uno de los establecimientos, durante esta visita se evidenció que la oferta gastronómica es bastante similar en todos los establecimientos.

Por esta razón para poder simplificar el análisis de las ofertas gastronómicas de todos los bares se procedió a agrupar los alimentos que comparten características similares y para establecer el rango de precios se tomaron dos ítems de cada categoría: el precio más bajo y el precio más alto.

A continuación, se muestra un cuadro comparativo de los productos ofertados y el rango de precios de los distintos Bares ubicados dentro de la Universidad.

Tabla 3 Oferta gastronómica de los Bares de la Universidad de Cuenca

Bares	Bar de Agropecuaria	Bar de Artes	Bar de Arquitectura	Bar Campus Balzay	Bar Campus Central (Tecnológico)	Bar de Economía	Bar de Jurisprudencia	Bar de Medicina	Bar de Psicología	Bontti (cafetería privada)
Productos	Rango de Precios									
 Varios tipos de cafés	\$0.60	\$ 0.50	\$1.00-1.50	\$1.00	\$0.60	\$1.00-1.60	\$1.00-1.50	\$1.00-1.50	\$1.00-1.75	\$1.10-1.60
 Bebidas calientes Té- agua aromática- chocolate	\$0.60-1.00	\$ 0.30-0.60	\$0.60	\$1.00	\$0.60	\$1.00-1.60	\$0.60	\$ 0,60	\$0.60	\$1.00-1.75
 Bebidas frías Jugo- té frío- sodas- batidos- yogurt	\$0.50-1.00	\$ 0.30-0.60	\$0.60-2.00	\$0.50-1.00	\$ 1.00-1.25	\$0.50-3.00	\$0.50-2.00	\$0.50-2.00	\$0.50-1.50	\$1.75-2.00
 Hamburguesas Diferentes tamaños e ingredientes	\$1.50	\$1.75	\$1.50-2.50	\$1.00-2.25	\$1.25-1.50	\$2.25-3.75	\$1.50-3.00	\$ 2.00	\$2.00	No oferta
 Hot dogs Diferentes tamaños e ingredientes	\$1.50	\$1.75	\$1.50	\$1.00-1.50	\$1.25	\$1.25	\$1.00-2.50	\$1.00-2.50	\$1.00	No oferta

	Sándwiches Pollo- queso y jamón- pernil- pavo	\$1,50	\$0.80- 1.00	\$0,90 - 2.50	\$1.00- 2.50	\$0.80- 1.25	\$1.00- 4.00	\$1.50 – 2.00	\$1.25- 2.00	\$1.00- 2.50	\$2.15 -2.45
	Papas fritas Diferentes tamaños	\$1.00- 3.00	\$1.00- 2.00	\$ 1.25 -1.75	\$1.00	\$1.25- 2.00	\$1.25- 2.50	\$1.50- 2.50	\$1.50- 2.50	\$1.50	No oferta
	Postres Cakes- helados- tortas- waffles- donas- Cheesecake	\$1 - 1.25	\$0.50- 0.80	\$1.00- 2.50	\$0.25- 1.00	No oferta	\$1.00- 1.50	\$1.00- 2.50	\$1.00	\$1.00- 2.50	\$0.50 – 3.25
	Tradicional Empanadas- bolones- humitas- panes- pan de yuca – tigrillo	\$0.75 - 1.00	\$0.80- 1.50	\$0.80 - 1.50	\$1.50	\$0.85- 1.00	\$1.25- 3.00	\$0.85- 2.00	\$0.85- 2.00	\$ 1 - 2.50	\$1.00 -1.75
	Ensaladas	No oferta	No oferta	No oferta	No oferta	No oferta	\$4.00	No oferta	No oferta	\$ 3.00	No oferta
	Desayunos Diferentes tipos	\$1.50- 2.50	\$2.00	\$ 1.25 -2.25	\$1.50- 2.00	\$2.25- 2.50	\$2.00- 3.00	\$2.00- 3.00	\$2.75- 3.00	\$ 2.50 -3.00	No oferta
	Secos- Almuerzos- platos a la carta	\$1.25- 2.50	\$2.00	\$ 2.50 -2.75	\$2.50- 3.00	\$2.25- 2.50	\$1.75- 3.00	\$2.50- 3.50	\$2.50- 3.00	\$ 3.00	No oferta

	Ensaladas de frutas	\$1.25-1.50	\$ 1.25-1.50	\$ 1.50	\$1.50	\$1.25	\$2.00-2.50	\$1.50-2.00	\$1.50	\$2.50	No oferta
---	---------------------	-------------	--------------	---------	--------	--------	-------------	-------------	--------	--------	-----------

Fuente: Elaboración propia **CAPÍTULO II Diseño de las opciones de comida saludable.**

2.1 Concepto de Alimentación Saludable

Varias son las definiciones que se pueden encontrar acerca del concepto de alimentación saludable, sin embargo, una de las definiciones más completas es la desarrollada por el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación de Dietistas- Nutricionistas (GREP-AEDN) en el año 2013 que indica:

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

Adicional a este concepto se debe tomar en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (2018) manifestó que:

La composición de una alimentación saludable se ve también influenciada por factores como las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida, grado de actividad física, estado de salud), el contexto cultural, la disponibilidad de alimentos en el lugar y los hábitos alimenticios.

Si bien es cierto que para llevar a cabo una alimentación saludable se debe tomar en cuenta todos los factores antes mencionados cabe recalcar que existen pautas generales que se pueden seguir para mejorar la calidad de la alimentación que han sido establecidas por la OMS (2018) y que se indican a continuación:

- Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Realizar un promedio de 60 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada al día.
- Reducir el consumo de grasas saturadas y grasas trans. Para conseguirlo se debe preferir técnicas de cocción como al vapor o hervido, ingerir carnes magras y productos lácteos desnatados o reducidos en grasa y limitar el consumo de productos procesados industrialmente.

- Disminuir el consumo de sal al nivel recomendado (menos de 5 g diarios), de igual manera evitar en lo posible la ingesta de alimentos ricos en sodio (condimentos, salsas, embutidos).
- Restringir el consumo de alimentos y bebidas con contenido alto en azúcares (bollería, bebidas energéticas, refrescos, zumos de frutas entre otros productos).

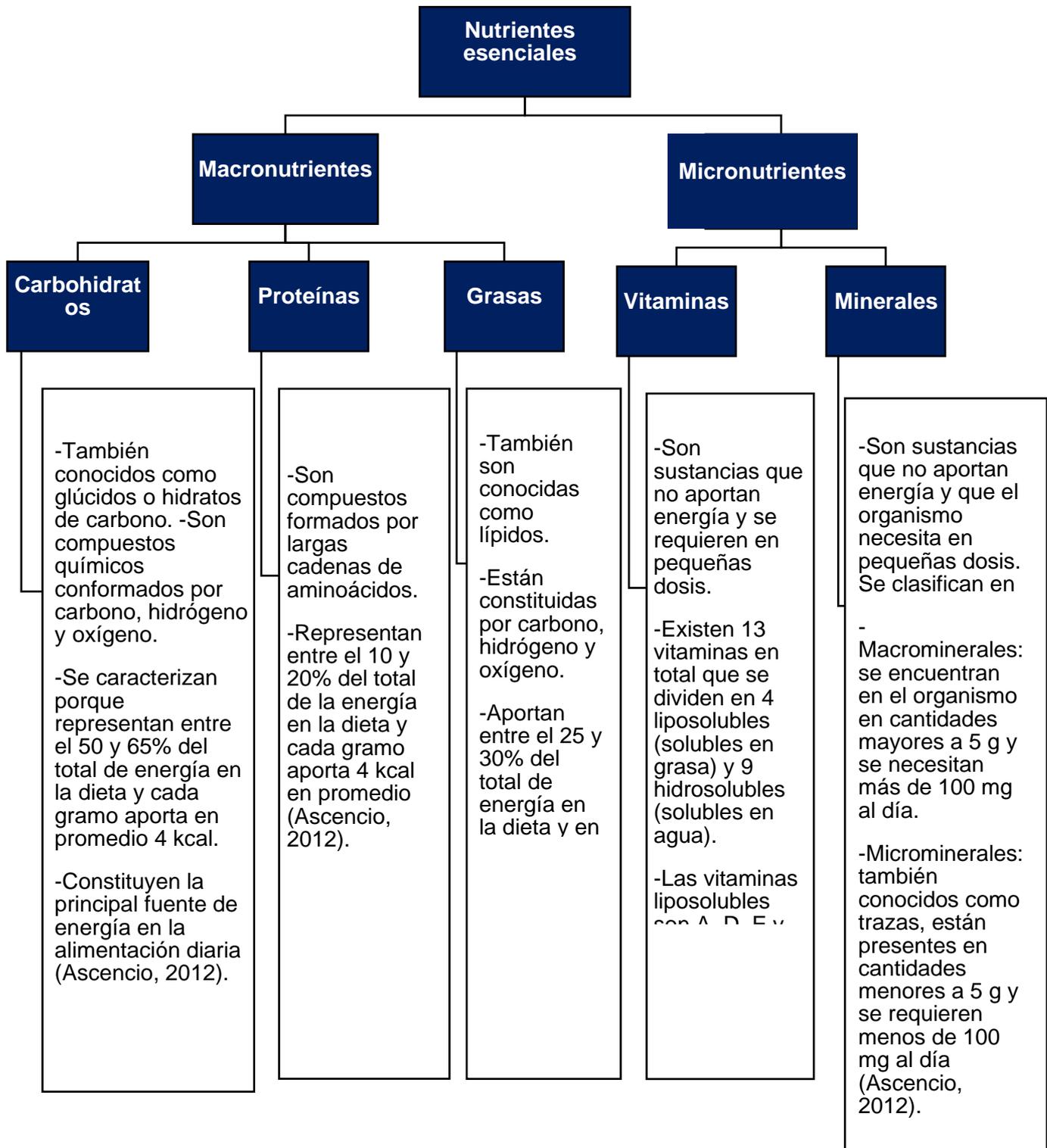
2.1.1 Clasificación de los alimentos

Para clasificar los alimentos suele recurrirse a diversos criterios, según el Manual de Nutrición y Dietética publicado en 2013, por Ángeles Carvajal, los siguientes criterios de clasificación son los más comunes:

- Según su origen y procedencia: alimentos de origen vegetal y alimentos de origen animal.
- Según su composición química: en macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Según su aporte energético: hipocalóricos o hipercalóricos.
- Según sus funciones en el organismo: energéticos, plásticos o estructurales y reguladores.
- Según su aporte nutricional: grupo I (lácteos y derivados) grupo II (carne, huevos y pescado) grupo III (tubérculos, legumbres y frutos secos) grupo IV (verduras y hortalizas) grupo V (pan, pasta, cereales y azúcar) y grupo VI (grasas, aceites y mantequillas).

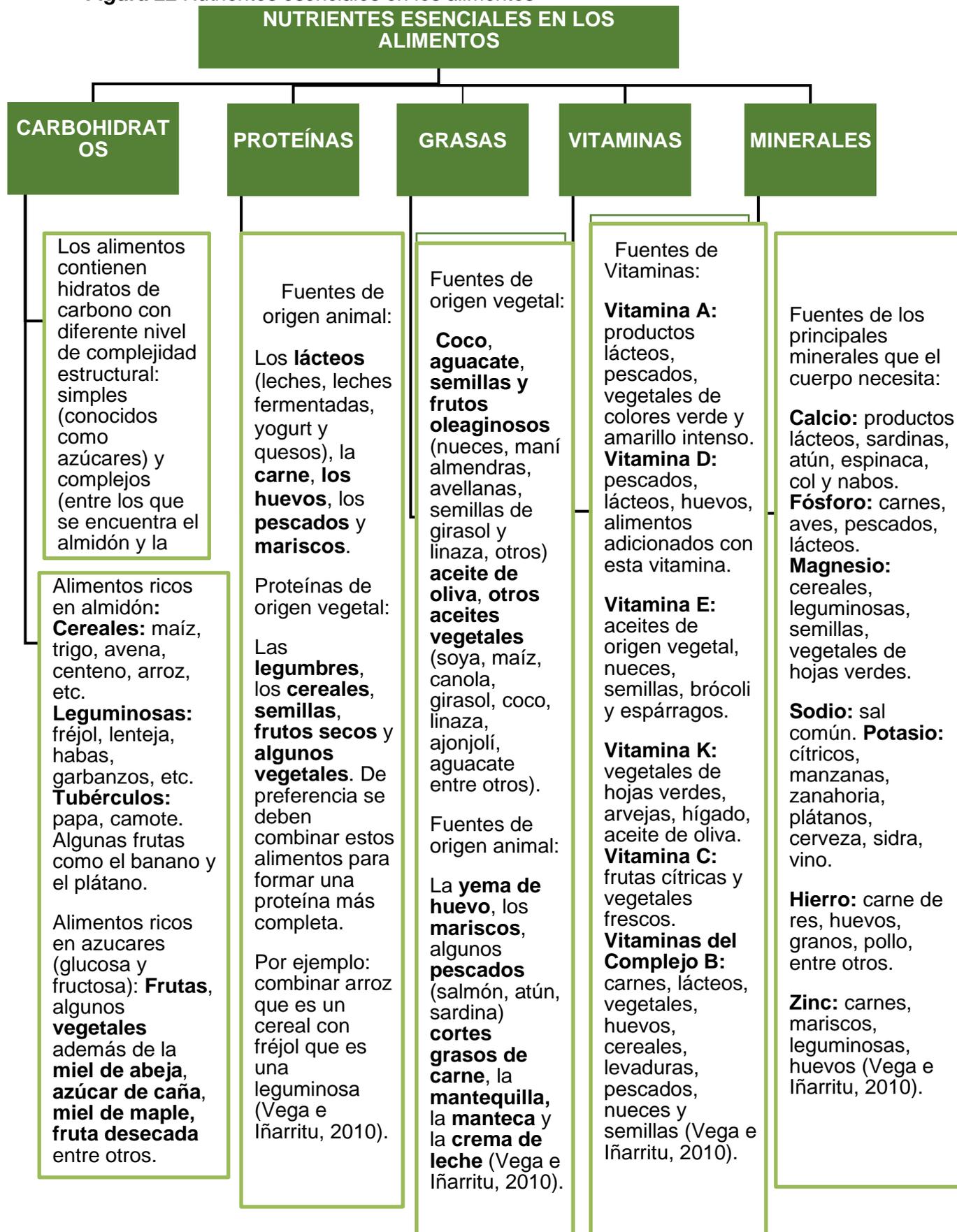
Para el desarrollo de este proyecto se ha optado por hacer uso del criterio de clasificación de alimentos según su composición química:

Figura 19 Clasificación de los alimentos según su composición química



Fuente: Información obtenida del libro *Fisiología de la Nutrición* (p.3-7), por C. Ascencio, 2012.

Figura 22 Nutrientes esenciales en los alimentos



Fuente: Información obtenida del libro Fundamentos de nutrición y dietética (p.11-65), por L. Vega & M. Iñárritu, 2010

2.1.2 Alimentos nutritivos para los estudiantes

Los nutrientes que el cuerpo necesita para su óptimo desarrollo no se encuentran en todo lo que ingerimos por eso es importante pensar y valorar qué es lo que se ingiere y cómo se ingiere, ni el exceso ni las carencias de cualquier grupo de alimentos es conveniente para llevar una dieta sana y equilibrada (Roca, 2014).

Por lo tanto, se debe priorizar el consumo de productos en su estado natural, frescos y libres de aditivos (fruta entera, verduras, hortalizas, frutos secos, lácteos, cereales integrales) ya que estos últimos al ser consumidos enteros aportan más vitaminas y minerales que los alimentos refinados.

Es importante limitar el consumo de grasa saturada, alimentos con alta densidad energética, altos en sodio y azúcares simples por el alto riesgo de contraer enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares (Calañas Continente & Bellido, 2006) *Según el artículo Siete opciones para alimentar a tu cerebro publicado por el New York Times, y el libro titulado Cocina con Joan Roca, Técnicas Básicas para Cocinar en Casa se recomienda consumir primordialmente los siguientes alimentos.*

Figura 9 Alimentos que se recomienda ingerir con regularidad



Vegetales de hojas verdes.

Son versátiles y baratas, su valor nutricional es alto en relación a su aporte calórico, Aportan además de nutrientes, vitaminas, minerales como el magnesio, potasio y también aportan fibra. La col rizada, espinaca, rúcula, remolacha, la acelga, son parte de este grupo, se las puede consumir en ensalada, sopas, salteados y jugos o batidos (Parker-Pope, 2022).



Frutas y verduras coloridas

Estudios sugieren que este grupo tiene implicaciones positivas en el cerebro pues reduce la inflamación, mejora el estado de ánimo, el sueño y la capacidad receptora. Mientras más colorido y variado sea el plato mayor será la presencia de fitonutrientes (sustancias que se encuentran en los vegetales y son beneficiosas para la salud) en nuestro organismo. Los arándanos, pimientos de colores, brócoli y berenjenas son parte de este grupo (Parker-Pope, 2022).



Pescado y mariscos.

Son fuente natural de ácidos grasos omega-3, vitamina B12, hierro, zinc y aminoácidos esenciales que contribuyen a mantener una buena salud del cerebro. Es recomendable consumir de 2 a 3 veces por semana. Dentro de este grupo se encuentra: la trucha, bacalao, atún, sardinas entre otros (Parker-Pope, 2022).



Frutos secos y semillas

Tienen propiedades antioxidantes, favorecen a la disminución del colesterol por su contenido de ácidos grasos insaturados, se consideran además buenos protectores cardiovasculares. Almendras, nueces, semillas de girasol, de sambo, ajonjolí, linaza, chía, son una buena opción, ya sea natural, tostadas o en ensaladas (Parker-Pope, 2022).



Hierbas y especias

Estudios sugieren que este grupo ayuda a mantener el equilibrio de la flora intestinal, reducir la inflamación y mejorar la memoria, por ejemplo, la cúrcuma tiene un efecto positivo en la atención y cognición (Parker-Pope, 2022). Especies y hierbas como la pimienta, canela, romero, orégano, comino, anís y el jengibre se deben incluir en la alimentación diaria.



Alimentos fermentados

Su consumo favorece a la reducción de la inflamación y ayuda a mejorar la diversidad de la flora intestinal. El Yogur, chucrut, kéfir, kombucha, y el kimchi de col y rábano, queso cottage, queso gouda y algunos tipos de vinagre como el vinagre de manzana se recomienda consumir frecuentemente (Parker-Pope, 2022).

Fuente Elaboración propia

2.1.3 Guías Alimentarias

Existen herramientas gráficas que han sido desarrolladas con la finalidad de contribuir a que las personas lleven a cabo una alimentación saludable. Estas herramientas se conocen como guías alimentarias y pueden ayudar a que las personas especialmente estudiantes mejoren la calidad de su alimentación de una forma práctica y sencilla.

A continuación, se presentan dos de estas guías:

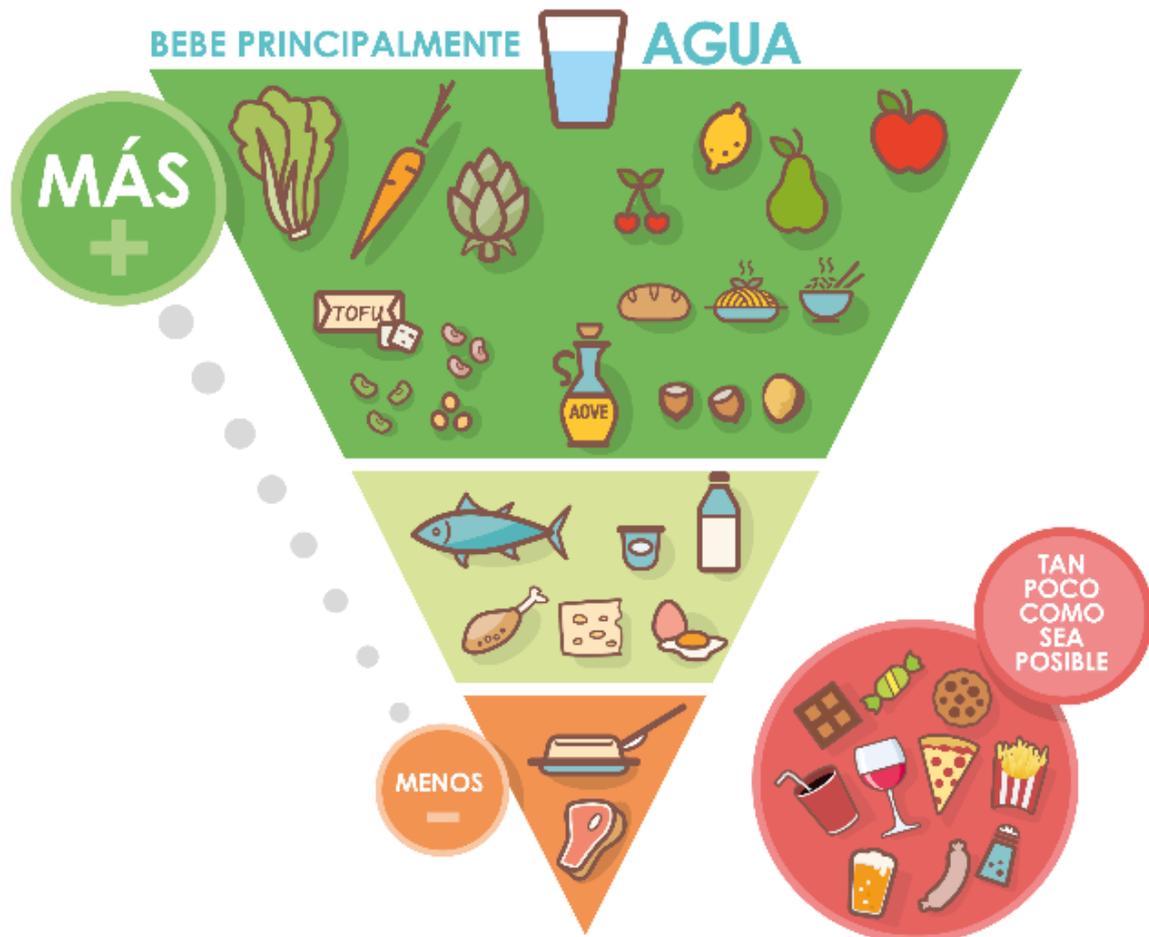
Triángulo de la alimentación saludable

Es una guía hacia una alimentación sana y responsable con el medio ambiente desarrollada por el Instituto Flamenco de Vida Saludable (Vlaams Instituut Gezond Leven). Esta graficado como un triángulo invertido pues su objetivo es que la información se interprete de arriba hacia abajo, los alimentos que se deben priorizar están colocados en la parte de arriba con color verde y a medida que se desciende en el triángulo se encuentran los alimentos que se recomienda se modere su consumo con color amarillo y finalmente los alimentos que se deben evitar con color rojo. A continuación, se indica la imagen del triángulo.

Figura 10 Triángulo de la alimentación saludable



Triángulo de la alimentación saludable



Fuente: SinAzúcar.org (2017). Triángulo de la alimentación saludable. [Fotografía]. Obtenido de <https://www.sinazucar.org/material/>

En el triángulo de alimentación saludable se indica también la siguiente información a tener en cuenta para llevar a cabo una alimentación saludable:

Tabla 4 Consejos que se desprenden del triángulo de la alimentación saludable

- Beber agua es primordial para mantener una buena salud y mantenerse hidratado, no es necesario que sea agua embotellada, el agua del grifo si es potable es consumible,

llevarla en un envase reutilizable es una buena opción, de esta manera se contribuye a disminuir el impacto medio ambiental generado por los desechos plásticos.

- Frutas y verduras tienen múltiples beneficios para la salud, es importante incorporar este grupo a la ingesta diaria de alimentos, se debe considerar consumir frutas y verduras de temporada por su frescura, agradable sabor y por el limitado impacto ambiental que generan. Comprar fruta y verdura localmente contribuye a dinamizar la economía, aparte de generar en el consumidor la seguridad de que conoce el origen del producto.
- Consumir con más frecuencia legumbres, granos enteros y nueces debido a su alto valor nutricional. Es recomendable consumir cereales integrales (arroz integral, avena) en reemplazo a los refinados. Es importante incorporar en la ingesta diaria legumbres como el garbanzo, los frijoles, las lentejas entre otras, pues son una alternativa accesible a la proteína animal. (Instituto Flamenco para una Vida Saludable vzw, 2017).
- Se debe limitar el consumo de carnes rojas, preferiblemente se debe consumir pescado, aves de corral, y huevos, su consumo alternado y variado es más beneficioso para la salud.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas, refrescos, dulces, papas fritas ya que se está ingiriendo calorías vacías sin ningún aporte nutritivo para el organismo. Es mejor reemplazar su consumo por alimentos que contengan menos azúcar y sal y más vitaminas y minerales.

Fuente: Flemish Institute Healthy Living, 2017, traducción de Juan Revenga

Plato para comer saludable

Es una guía para crear comidas saludables y balanceadas desarrollada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Está graficada en forma de plato e indica los tipos de alimentos y las porciones que se deben consumir para alimentarse saludablemente.

Figura 11 El Plato para comer saludable



Fuente: Recuperada de: (El Plato para Comer Saludable (Spanish)., 2015). Nota: Derechos de autor © 2011, Universidad de Harvard.

Como se puede ver en la imagen, esta guía contiene también recomendaciones sobre cada uno de los grupos de alimentos que están graficados.

Estas recomendaciones coinciden con la información proporcionada en el triángulo de alimentación saludable, así como con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para una alimentación sana.

Estas dos herramientas podrían ser socializadas con los estudiantes, de tal manera que les permita tener bases en las que guiarse al momento de elegir los alimentos que van a consumir, de forma que tomen mejores decisiones y tengan claro qué alimentos consumir y qué hábitos desarrollar si su objetivo es llevar a cabo una alimentación equilibrada y nutritiva.

2.2 Técnicas y métodos de cocción saludables

A través del proceso de cocción el alimento se transforma ya sea de forma física o química, sus propiedades nutritivas y características organolépticas cambian y como resultado se vuelven más digeribles, apetecibles, seguros para el consumo humano y su vida útil se alarga (Caracuel García, 2008).

El proceso de cocción puede desarrollarse a través de diferentes métodos: cocción en medio líquido (usa agua, caldos, vapor de agua para cocinar los alimentos); cocción en medio graso (hace uso de aceites y grasas); cocción en medio aéreo (hace uso directamente de la flama para cocinar los alimentos y cocciones mixtas (combina las cocciones en medio líquido y graso) (Aprende Institute, s.f).

A su vez cada método de cocción emplea diferentes técnicas para llevar a cabo la cocción de los alimentos, por ejemplo, para la cocción en medio graso se puede emplear técnicas como escalfar, hervir, cocer al vapor etc. Para la cocción en medio graso usualmente se emplea el salteado, la fritura entre otras. Para la cocción en medio aéreo las técnicas que se usan son a la plancha, al horno, a la parrilla, papillote etc. Mientras que para las cocciones mixtas se usa el estofado, el braseado, guisado y sofrito (Caracuel García, 2008).

El uso de una u otra técnica de cocción dependerá del resultado final que se desee lograr en el producto, se debe recordar además que, si las técnicas culinarias no son bien empleadas, éstas pueden convertirse en vía para la transferencia de sustancias indeseables en el producto final o un riesgo para la salud del consumidor (Arija Val, y otros, 2016).

Por lo tanto, es necesario conocer el método de cocción más adecuado para cada tipo de alimento, así como el manejo óptimo de la técnica con el objetivo de conservar las propiedades organolépticas y el valor nutritivo de la materia prima. Por esta razón a continuación se describen algunas de las técnicas de cocción mayormente empleadas en nuestro medio y que además son las más recomendables para llevar una alimentación sana.

Figura 12 Técnicas de cocción saludable

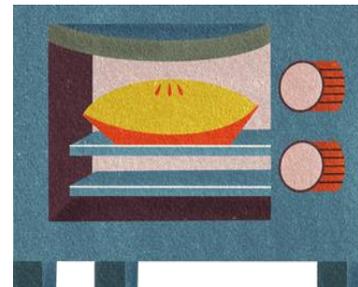
Salteado



Salteado o cocción a la minuta, por el corto periodo de tiempo que implica la cocción de los alimentos. La cocción se realiza en un wok muy caliente con una mínima cantidad de grasa, se agregan los productos a saltear con cortes uniformes, se revuelve y una vez dorados en la parte externa se retiran del fuego para evitar una sobre cocción.

Al horno

Es una técnica muy recomendable para hortalizas, papas y carnes, conserva la mayoría de nutrientes debido a la elevada temperatura a la cual se someten los alimentos, dado que se da la formación casi inmediata de una costra que los conserva en su interior, quedando además el producto jugoso por dentro y crujiente por fuera.



A la plancha



Se considera una técnica rápida de cocción, la plancha debe estar muy caliente antes de colocar los alimentos, esto permitirá la coagulación de las proteínas evitando su pérdida total, si se utiliza grasa, usar de preferencia aceite de oliva, este se debe agregar al alimento y no directamente a la plancha.

Como indicación general se debe cocinar a bajas temperaturas las piezas grandes y a altas temperaturas las piezas pequeñas.

Estofado

Es la cocción de un alimento en sus propios jugos con un poco de grasa, la cocción en sus propios jugos permite la concentración de minerales y la pérdida casi nula de nutrientes, se caracteriza por ser una cocción a baja temperatura por un largo periodo de tiempo y con el recipiente tapado.



Hervido



También llamado "ebullición". Consiste en llevar al fuego un recipiente con agua, cuando alcance el punto de ebullición soltar el alimento y dejarlo cocer sin tapan el recipiente. "La cocción preserva el sabor de los alimentos, reduce el riesgo de intoxicaciones alimentarias y los hace más digeribles"(Nieto, 2014).

Al vapor

Se considera una de las técnicas más sanas de cocción dentro de la cocina, los alimentos se cocinan sobre una rejilla por acción del calor que desprende vapor caliente, este calor cuece los alimentos de manera lenta, se conserva en su totalidad las vitaminas y minerales y solo se observa cambios en el color y textura del alimento.



Papillote



Esta técnica consiste en envolver el alimento en papel aluminio para que se cocinen en sus propios jugos por acción del calor, esta técnica permite potenciar el sabor y mantener intactos los nutrientes del alimento después de su cocción.

Fuente: Elaboración propia

2.3 Recetario

Para el desarrollo del recetario se tomó en consideración los siguientes aspectos:

- Preferencias alimenticias registradas en la encuesta: en la que se manifiesta que se incluya más frutas, vegetales, opciones de comida vegana, vegetariana, para celíacos, postres y bebidas saludables.
- Presupuesto: opciones de comida a precios asequibles (se consideró el rango de precios que se indica en la tabla 3).
- Tiempo: opciones de alimentos fáciles de transportar y de consumir de tal manera que los estudiantes puedan usar adecuadamente el corto tiempo del que disponen para alimentarse.
- Técnicas: uso de técnicas como: papillote, salteado, hervido, a la plancha, que son técnicas saludables y que permiten conservar los nutrientes de los alimentos.
- Ingredientes: uso de ingredientes accesibles, de bajo precio y de alto rendimiento como la machica, el arroz de cebada, el trigo, la quinua, el garbanzo, la avena, la jícama, papa, camote, lácteos, frutas y vegetales variados. Cabe destacar que también se eligieron ingredientes de alto valor nutritivo tomando en consideración la información presentada en la figura 23. Adicional a esto se optó por usar los mismos ingredientes en varias recetas con la finalidad de que las señoras que trabajan en los Bares pueden usar un mismo ingrediente para la realización de diferentes opciones de comida
- Fáciles de replicar y aptas para cocina masiva, pues los bares reciben a una gran cantidad de estudiantes diariamente.

Es así que se han desarrollado 21 recetas que responden a las siguientes necesidades de los estudiantes.

Tabla 5 Preferencias de los estudiantes de la Universidad de Cuenca aplicadas al recetario

Receta	Preferencias alimenticias de las estudiantes registradas en la encuesta
Recetas de sal	
Deditos de yuca al horno	Incluye pescado e ingredientes de la Región Costa.
Rollitos de vegetales	Incluye proteína y variedad de vegetales.
Tortillas rellenas de albacora y maní	Incluye ingredientes de la Región Costa.
Barquillos de papa	Opción de comida vegana

Tostada integral untada con pesto de pepa de sambo y huevos pochados	Opción de desayuno saludable
Quiche de trigotto de verduras	Opción vegetariana, incluye variedad de verduras.
Crepes de harina de arroz con dip de arveja y atún	Receta apta para celíacos.
Hamburguesa de lenteja	Receta vegetariana.
Arepa rellena de kale y pollo desmechado	Opción de comida saludable, fácil de preparar.
Ensalada de pollo	Incluye variedad de vegetales y proteína.
Ensalada andina	Incluye variedad de carbohidratos saludables.
Recetas de dulce	
Mousse de morocho	Opción de postre fácil de preparar e innovador para los estudiantes.
Copa fría de yogurt y manzana verde	Incluye cereales, fruta, lácteos Opción para desayuno o para refrigerio.
Crepe de harina de arroz rellena de coulis de mora y ensalada de jícama	Receta apta para celíacos, incluye además variedad de fruta. Reducida en azúcar.
Galletas de almidón de achira y chispas de chocolate	Receta apta para celíacos.
Torta helada de maíz morado y uvilla	Postre saludable: incluye lácteos y fruta. Reducida en azúcar.
Bebidas	
Batido de guayaba y quinoa	Incluye cereales y fruta.
Bebida fría de machica, piña y manzana	Incluye cereales y fruta.
Smoothie de tomate de árbol y mango	Incluye fruta y cereales.
Salsas	
Mayonesa de tomate de árbol	Opción saludable, disminuye el uso de aceite y es segura para el consumo pues usa huevos cocidos.
Pico de gallo de taxo	Opción saludable para reemplazar salsas altas en grasa.

Fuente: Elaboración propia

2.3.1 Fichas técnicas

2.3.1.1. Deditos de yuca al horno y filete de tilapia

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Yuca, pelada, cortada en bastones	150,00	g	78,31%	\$0,35	454	g	\$0,148
Orégano seco	2,000	g	100,00%	\$0,70	50	g	\$0,028
Perejil seco	2,000	g	100,00%	\$1,99	50	g	\$0,080
Comino	3,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,075
Cúrcuma	2,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,050
Cebolla en polvo	1,0000	g	100,00%	\$1,99	150	g	\$0,013
Tomillo seco	3,0000	g	100,00%	\$2,30	50	g	\$0,138
Filete de tilapia	150,0000	g	100,00%	\$1,50	250	g	\$0,900
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013
Sal	3,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,002
Aceite de oliva	15,0000	ml	100,00%	\$2,50	150	ml	\$0,250
COSTO TOTAL							\$1,70
COSTO TOTAL + 2%							\$1,73

RECETA ESTÁNDAR **UCUENCA**
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Deditos de yuca al horno y filete de tilapia. Fecha: 22/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 255 g

Costo por porción: 1,729955302 P.V.P: 2,00, Costo Ingrediente 86,50%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento

1. Cocer la yuca durante 10 minutos. Retirar del fuego y reservar.
2. Precalentar el horno a 160°C, colocar la yuca en un recipiente con el aceite de oliva, espolvorear las especias y llevar al horno durante 20 minutos.
3. Calentar una sartén con aceite.
4. Adobar los filetes con sal, pimienta y limón.
5. Cocer los filetes a la plancha.
6. Servir los deditos de yuca acompañados de los filetes empanizados.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 22 de Diciembre 2022

2.3.1.2 Rollos de tocino rellenos de vegetales y queso fresco

RECETA ESTÁNDAR							
Nombre de la receta:		Rollito de tocino relleno de vegetales y queso fresco			Fecha:		19/12/2022
Número porciones:		2		Peso porción:		150 g	
Costo por porción:		1,343581268	P.V.P:	2,0	% Costo Ingrediente:		66,00%
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Zanahoria blanca, pelada y cortada en dados pequeños	125,00	g	84,00%	\$0,98	454	g	\$0,321
Mix col blanca y morada rallada	50,000	g	100,00%	\$1,53	250	g	\$0,306
Brócoli, rallado	20,000	g	62,80%	\$0,50	315	g	\$0,051
Zanahoria, rallada	50,0000	g	81,30%	\$0,30	454	g	\$0,041
Coliflor, rallada	20,0000	g	60,00%	\$0,50	434	g	\$0,038
Cebolla, brunoise	15,0000	g	90,60%	\$0,60	454	g	\$0,022
Ajo, brunoise	2,0000	g	88,10%	\$1,10	300	g	\$0,008
Mantequilla	15,0000	g	100,00%	\$1,50	125	g	\$0,180
Sal	3,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,002
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013
Nuez moscada	3,0000	g	100,00%	\$0,75	6	g	\$0,375
Tocino, lonchas	40,0000	g	100,00%	\$1,56	100	g	\$0,624
Queso fresco, rallado	100,0000	g	100,00%	\$2,00	454	g	\$0,441
Salsa inglesa	15,0000	ml	100,00%	\$2,49	175	ml	\$0,213
COSTO TOTAL							\$2,63
COSTO TOTAL + 2%							\$2,69
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento:				Fotografía:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la zanahoria blanca con sal hasta que esté blanda. 2. Majar la zanahoria con mantequilla y la nuez moscada. 3. Saltear los vegetales con aceite de oliva y salsa inglesa, salpimentar. 4. Extender el puré de zanahoria sobre una lámina de tocino y rellenar con las verduras salteadas y el queso rallado. 5. Envolver el rollito y dorar en la plancha. Servir calientes							
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 19 de Diciembre 2022							

2.3.1.3 Tortillas rellenas de albacora y maní

RECETA ESTÁNDAR							
Nombre de la receta:		Tortillas rellenas de albacora y maní			Fecha:		19/12/2022
Número porciones:		2			Peso porción:		175 g
Costo por porción:		1,178099229			P.V.P:		2,0
					% Costo Ingrediente:		59,10%
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Tortillas de trigo, grandes	68,00	g	100,00%	\$2,30	400	g	\$0,391
Tortillas de trigo, pequeñas	50,000	g	100,00%	\$1,47	300	g	\$0,245
Albacora, filetes	200,000	g	100,00%	\$2,50	454	g	\$1,101
Plátano verde, rallado	100,000	g	62,38%	\$0,35	347	g	\$0,162
Tomate, concassé	50,0000	g	78,40%	\$0,60	454	g	\$0,084
Cebolla, brunoise	50,0000	g	90,60%	\$0,60	454	g	\$0,073
Ajo, brunoise	5,0000	g	88,10%	\$1,10	300	g	\$0,021
Pasta de maní	12,0000	g	100,00%	\$2,25	454	g	\$0,059
Sal	5,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,003
Pimienta	2,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,026
Cilantro, picado finamente	5,0000	g	46,43%	\$0,50	140	g	\$0,038
Achiote	10,0000	g	100,00%	\$2,45	230	g	\$0,107
COSTO TOTAL							\$2,31
COSTO TOTAL + 2%							\$2,36
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento:				Fotografía			
<ol style="list-style-type: none"> En una olla agregar agua, sal, una rama de cilantro y la albacora, llevar a fuego medio y dejar cocinar. Sofreír en una sartén cebolla, tomate, ajo, pimienta y achiote. Licuar la pasta de maní con el caldo de la cocción del pescado. Agregar el maní licuado al sofrito agregar el plátano rallado y dejar cocer por 10 minutos. Finalmente agregar el pescado desmenuzado, cocer por 5 minutos. Para servir, sobre la tortilla más grande colocar el relleno en la mitad y cubrir con la tortilla pequeña. Para sellar, doblar los bordes de la tortilla grande sobre la tortilla pequeña como una quesadilla. Dorar la tortilla en la plancha. Servir la tortilla acompañada de pico de gallo de taxi. 							
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 19 de Diciembre 2022							

2.3.1.4 Barquillos de papa rellenos de champiñones y garbanzo salteado

RECETA ESTÁNDAR							COSTO DE RECETA
Nombre de la receta:		Barquillos de papa rellenos de champiñones y garbanzos salteados		Fecha:		20/12/2022	
Número porciones:		2		Peso porción:		200 g	
Costo por porción:		0,956601704		P.V.P.: 1,5 % Costo Ingrediente:		64,20%	
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Papa, lavada cortada en cubos medianos	200,00	g	78,10%	\$0,40	454	g	\$0,226
Champiñones, fileteados	100,000	g	100,00%	\$1,80	200	g	\$0,900
Garbanzo, cocido	100,000	g	100,00%	\$1,00	454	g	\$0,220
Sal	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001
Cebolla, juliana	20,0000	g	90,60%	\$0,60	454	g	\$0,029
Ajo, brunoise	3,0000	g	88,10%	\$1,10	300	g	\$0,012
Cilantro, finamente picado	5,0000	g	46,43%	\$0,78	120	g	\$0,070
Albahaca, lavada, chiffonade	8,0000	g	56,00%	\$0,50	120	g	\$0,060
Paprika	2,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,050
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013
Tomate riñón, medios rondelles	30,0000	g	78,40%	\$0,60	454	g	\$0,051
Maíz dulce, cocido	40,0000	g	100,00%	\$2,16	500	g	\$0,173
Salsa de soya	15,0000	g	100,00%	\$1,90	400	ml	\$0,071
COSTO TOTAL							\$1,88
COSTO TOTAL + 2%							\$1,91

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Cocinar la papa con sal hasta que esté blanda.
2. Formar un puré con la papa, condimentar con pimienta, paprika y nuez moscada.
3. En una sartén sofreír la cebolla con el ajo, agregar los champiñones, garbanzo, maíz dulce y la salsa de soya. Saltear los vegetales, rectificar el sabor y reservar.
4. Para emplatar, usar una bandeja para hot dog, sobre la bandeja, extender el puré de papa y sobre el puré colocar los vegetales salteados, decorar con tomate riñón y cilantro.

Fotografía:

Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 18 de Diciembre 2023

2.3.1.5 Tostada integral untada con pesto de pepa de sambo y huevo pochados

RECETA ESTÁNDAR								
Nombre de la receta: Tostada integral untada con pesto de pepa de sambo y huevos pochados			Fecha: 4/1/2023					
Número porciones: 1			Peso porción: 200 g					
Costo por porción: 2,2999025			P.V.P: 2,8		% Costo Ingrediente: 83,63%			
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Tostada integral								
Pan Integral de centeno	55,00	g	100,00%	\$1,86	500	g	\$0,205	
Mantequilla	15,000	g	100,00%	\$1,50	125	g	\$0,180	
Pesto de pepa de sambo								
Albahaca fresca, lavada	15,000	g	56,00%	\$0,50	120	g	\$0,112	
Pepa de sambo	40,0000	g	100,00%	\$4,00	454	g	\$0,352	
Aceite de canola	40,0000	ml	100,00%	\$5,00	1000	ml	\$0,200	
Queso parmesano	40,0000	g	100,00%	\$1,89	100	g	\$0,756	
Sal	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001	
Ajo	1,0000	g	88,10%	\$1,10	300	g	\$0,004	
Huevos Pochados								
Vinagre blanco	30,0000	ml	100,00%	\$1,20	500	ml	\$0,072	
Huevos	120,0000	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,360	
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013	
COSTO TOTAL							\$2,25	
COSTO TOTAL + 2%							\$2,30	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:				Fotografía:				
<p>Pesto de pepa de sambo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tostar la pepa de sambo. En una licuadora colocar la pepa de sambo, las hojas de albahaca, queso parmesano, ajo y sal, licuar y agregar el aceite en forma de hilo hasta obtener una salsa espesa. <p>Huevos pochados:</p> <ol style="list-style-type: none"> Calentar una olla con agua, verter el vinagre cuando el agua esté a punto de hervir. Cascar los huevos y reservar en recipientes separados Formar un remolino con ayuda de una cuchara, dejar caer el huevo en el centro del remolino y dejar cocinar durante 3 minutos. Retirar el huevo y repetir el procedimiento. <p>Tostada integral:</p> <ol style="list-style-type: none"> Untar el pan con mantequilla y dorar. <p>Emplatado:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sobre la rebanada de pan untar pesto y colocar los huevos pochados servir. 								
				Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 04 de Enero del 2023				

2.3.1.6 Quiche de trigotto y verduras

RECETA ESTÁNDAR							UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	
Nombre de la receta:			Quiche de trigotto de verduras		Fecha:		20/12/2022	
Número porciones:			6		Peso porción:		125	
Costo por porción:			0,6244201		P.V.P:		1	
					% Costo Ingrediente:		62,44%	
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Masa para fondos								
Harina de trigo	125,00	g	100,00%	\$1,90	1000	g	\$0,238	
Mantequilla	63,000	g	100,00%	\$1,50	125	g	\$0,756	
Agua	32,000	ml	100,00%	\$0,00	32	ml	\$0,000	
Sal	1,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001	
Trigotto de verduras								
Trigo, cocido	150,0000	g	100%	\$1,00	454	g	\$0,330	
Pimiento rojo, brunoise	20,0000	g	85%	\$0,25	137	g	\$0,043	
Pimiento verde, brunoise	20,0000	g	85,00%	\$0,20	122	g	\$0,039	
Cebolla perla, brunoise	40,0000	g	90,60%	\$0,60	454	g	\$0,058	
Champiñones, fileteados	80,0000	g	100,00%	\$1,80	200	g	\$0,720	
Calabacín, brunoise	30,0000	g	93,80%	\$0,60	376	g	\$0,051	
Zanahoria, brunoise	50,0000	g	90,00%	\$0,30	454	g	\$0,037	
Queso mozzarella, rallado	100,0000	g	100,00%	\$2,00	200	g	\$1,000	
Aceite de oliva	20,000	ml	100,00%	\$2,50	230	ml	\$0,217	
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$1,00	15	g	\$0,067	
Orégano seco	3,0000	g	100,00%	\$0,70	50	g	\$0,042	
Páprika	3,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,075	
COSTO TOTAL							\$3,67	
COSTO TOTAL + 2%							\$3,75	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:					Fotografía:			
<p>Masa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una superficie formar un volcán con la harina, agregar la mantequilla y con ayuda de una rasqueta integrar todo hasta formar una masa arenosa. 2. Diluir la sal en el agua e incorporar a la masa, amasar hasta formar una masa homogénea. Cubrir con papel film y llevar a refrigeración durante 15 minutos. 4. Estirar la masa y forrar un molde para tarta, llevar nuevamente a refrigeración, hasta tener listo el relleno. <p>Quiche</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. En una sartén calentar aceite y sofreír la cebolla junto con los demás vegetales, agregar el trigo y condimentar. Integrar todo, agregar la crema de leche, rectificar el sabor y retirar del fuego. Dejar enfriar. 6. Colocar el relleno sobre el molde para tarta, agregar el queso mozzarella y hornear durante 25 minutos a 180 grados Centígrados. 								
<p>Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 21 de Diciembre del 2022</p>								

2.3.1.7. Crepes de harina de arroz con dip de alverja y atún

RECETA ESTÁNDAR							UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	
Nombre de la receta: <u>Crepes de harina de arroz con dip de arveja y atún</u>				Fecha: <u>20/12/2022</u>				
Número porciones: <u>2</u>			Peso porción: <u>80 g</u>					
Costo por porción: <u>1,2270339</u>		P.V.P: <u>1,75</u>		% Costo Ingrediente: <u>70,00%</u>				
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Crepe de harina de arroz								
Harina de arroz	125,00	g	100,00%	\$1,15	500	g	\$0,288	
Huevos	120,000	g	83,30%	\$0,15	60	g	\$0,360	
Leche	250,000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,225	
Sal	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001	
Dip de alverja								
Arveja, cocida	75,0000	g	100,00%	\$1,00	454	g	\$0,165	
Zumo de limón	2,0000	ml	41,30%	\$0,10	35	g	\$0,014	
Aceite de canola	20,0000	ml	100,00%	\$5,00	1000	ml	\$0,100	
Fondo de pollo	30,0000	ml	90,00%	\$0,22	1000	ml	\$0,007	
Atún	100,0000	g	65,00%	\$1,15	142	g	\$1,246	
COSTO TOTAL							\$2,41	
COSTO TOTAL + 2%							\$2,45	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:								
Crepe:								
1.Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.								
2.Calentar una sartén con una cucharadita de mantequilla y colocar una cucharada de la mezcla, extender para formar una crepe, dejar cocinar por ambos lados. Reservar.								
Dip de alverja:								
1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una salsa cremosa, rectificar el sabor.								
Emplatado:								
Sobre una crepe, colocar una cucharada del dip y sobre el dip la porción de atún, cerrar la crepe y servir.								
				Fotografía:				
								
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina								
Fecha: 20 de Diciembre del 2022								

2.3.1.8 Hamburguesa de lenteja

RECETA ESTÁNDAR								
Nombre de la receta:			Hamburguesa de lenteja		Fecha:		18/12/2022	
Número porciones:			2		Peso porción:		250 g	
Costo por porción:			1,275256 P.V.P:		1,80		% Costo Ingrediente: 71,00%	
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Carne de lenteja								
Lenteja, remojada	200,000	g	100,00%	\$1,20	454	g	\$0,529	
Cebolla perla, brunoise	25,000	g	90,60%	\$0,60	454	g	\$0,036	
Pimiento amarillo, brunoise	15,0000	g	85,00%	\$0,25	68	g	\$0,065	
Pimiento rojo, brunoise	15,0000	g	85,00%	\$0,25	137	g	\$0,032	
Pimiento verde, brunoise	15,0000	g	85,00%	\$0,20	122	g	\$0,029	
Ajo, brunoise	4,0000	g	88,10%	\$1,10	300	g	\$0,017	
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013	
Orégano seco	2,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,050	
Paprika	2,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,050	
Cúrcuma	2,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,050	
Comino	2,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,050	
Huevos	60,0000	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,180	
Sal	3,000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,002	
Apanadura	40,000	g	100,00%	\$1,25	500	g	\$0,100	
Para acompañar								
Tortillas de maíz	60,0000	g	100,00%	\$2,16	275	g	\$0,471	
Lechuga crespa, lavada	25,0000	g	81,30%	\$0,50	200	g	\$0,077	
Queso cheddar	20,0000	g	100,00%	\$1,80	100	g	\$0,360	
Maíz dulce, cocido	15,0000	g	100,00%	\$2,16	500	g	\$0,065	
Tomate riñón, rodajas	15,0000	g	78,40%	\$0,60	454	g	\$0,025	
Aceite de canola	15,0000	ml	100,00%	\$5,00	1000	ml	\$0,075	
Mayonesa de tomate de árbol	20,0000	g	100,00%	\$0,90	80	g	\$0,225	
COSTO TOTAL							\$2,50	
COSTO TOTAL + 2%							\$2,55	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:								
Carne de lenteja								
1.Cocinar la lenteja con sal hasta que quede blanda.								
2.Realizar un sofrito con la cebolla, ajo, pimientos y especias, agregar la lenteja, incorporar todo y rectificar el sabor.								
3.Procesar la lenteja, agregar el huevo y la apanadura, integrar todo hasta obtener una masa homogénea.								
4. Formar dos bolitas y aplanar hasta formar un disco. Cocinar las hamburguesas en la plancha, colocar rebanadas de queso sobre las hamburguesas de lenteja. Retirar del fuego.								
5. Colocar una tortilla de maíz, una cucharadita de mayonesa, la hamburguesa de lenteja, cubrir con una rodaja de tomate, el maíz dulce y la hoja de lechuga, cubrir con otra tortilla de maíz untada de mayonesa. Servir.								
Fotografía:								
								
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina								
Fecha: 18 de Diciembre del 2022								

2.3.1.9 Arepa de kale y pollo

RECETA ESTÁNDAR								
Nombre de la receta:			Arepa rellena de kale y pollo		Fecha:		22/12/2022	
Número porciones:			2		Peso porción:		200 g	
Costo por porción:			0,975189 P.V.P:		1,5		% Costo Ingrediente: 65,01%	
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Masa								
Harina de maíz precocido	100,00	g	100,00%	\$2,45	1000	g	\$0,245	
Agua tibia	150,000	ml	100,00%	\$0,00	150	ml	\$0,000	
Sal	2,000	g	100,00%	\$1,00	1000	g	\$0,002	
Relleno								
Pechuga de pollo desmenuzado	100,0000	g	85,00%	\$2,00	454	g	\$0,518	
Aguacate	80,0000	g	78,60%	\$0,30	150	g	\$0,204	
Kale, lavado	30,0000	g	60,00%	\$0,53	125	g	\$0,212	
Zumo de limón	5,0000	ml	41,30%	\$0,10	35	g	\$0,035	
Maíz dulce, cocido	25,0000	g	100,00%	\$2,16	500	g	\$0,108	
Tomate riñón, brunoise	20,0000	g	78,40%	\$0,60	454	g	\$0,034	
Queso cheddar	30,0000	g	100,00%	\$1,80	100	g	\$0,540	
Sal	4,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,002	
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013	
COSTO TOTAL							\$1,91	
COSTO TOTAL + 2%							\$1,95	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:				Fotografía:				
<p>Masa:</p> <ol style="list-style-type: none"> En un recipiente combinar la harina, agua y la sal, amasar hasta conseguir una masa lisa y homogénea, agregar más agua en caso de ser necesario. La masa debe tener una consistencia húmeda pero no pegajosa. Formar dos bolas de masa y aplanar hasta obtener la forma de una tortilla. Dejar reposar durante 5 minutos. <p>Calentar la plancha a fuego medio, agregar aceite y cocinar durante 5 minutos por cada lado. Retirar del fuego y reservar.</p> <p>Relleno</p> <ol style="list-style-type: none"> Blanquear el kale y pasar por agua fría para cortar la cocción. En un recipiente hacer un puré con el aguacate, agregar el tomate riñón, el maíz amarillo y el pollo desmenuzado. Integrar todo, salpimentar y agregar el zumo de limón. rectificar el sabor y reservar. Emplatado <p>Abrir la arepa por un costado colocar una loncha de queso cheddar y el relleno de pollo y aguacate. Servir.</p>								
<p>Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 22 de Diciembre 2022</p>								

2.3.1.10 Ensalada de pollo y pera

RECETA ESTÁNDAR							
Nombre de la receta: <u>Ensalada de pollo y pera</u>			Fecha: <u>23/12/2022</u>				
Número porciones: <u>2</u>			Peso porción: <u>175 g</u>				
Costo por porción: <u>1,3372079</u>			P.V.P: <u>2</u>		% Costo Ingrediente: <u>66,86%</u>		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Pechuga de pollo	150,00	g	85,00%	\$1,50	454	g	\$0,583
Papa chaucha, lavada cortada en mitades	80,000	g	82,00%	\$0,40	454	g	\$0,086
Pera	50,000	g	78,81%	\$1,13	454	g	\$0,158
Mix de col blanca y morada rallada	30,0000	g	100,00%	\$1,53	250	g	\$0,184
Lechuga, lavada	50,0000		81,30%	\$0,50	200	g	\$0,154
Zanahoria rallada	30,0000	g	90,00%	\$0,30	454	g	\$0,022
Tomate riñón, brunoise	20,0000	g	78,40%	\$0,60	454	g	\$0,034
Maíz dulce, cocido	25,0000	g	100,00%	\$2,16	454	g	\$0,119
Sal	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,75	50	g	\$0,015
Orégano	3,0000	g	100,00%	\$0,70	50	g	\$0,042
Tomillo	3,0000	g	100,00%	\$2,30	50	g	\$0,138
Aceite de canola	3,0000	ml	100,00%	\$5,00	1000	ml	\$0,015
Páprika	3,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,075
Vinagreta de taxo y miel							
Pulpa de taxo	40,0000	g	84,00%		52	g	\$0,000
Perejil fresco, picado finamente	8,000	g	40,35%	\$0,50	135	g	\$0,073
Aceite de canola	120,000	ml	100,00%	\$5,00	1000	ml	\$0,600
Zumo de limón	5,0000	ml	41,30%	\$0,10	35	g	\$0,035
Sal	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,65	50	g	\$0,013
Miel	15,0000	g	100,00%	\$2,75	150	g	\$0,275
COSTO TOTAL							\$2,62
COSTO TOTAL + 2%							\$2,67
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento				Fotografía			
<ol style="list-style-type: none"> Cortar la pechuga en cubos, salpimentar con sal, orégano y En una sartén caliente saltear el pollo con aceite de canola. Blanquear las papas chauchas por 5 minutos. Rallar la col blanca conjuntamente con la col morada. Lavar las hojas de lechuga y trocear. Pelar la zanahoria y rallar. Lavar la pera, quitar la semillas y cortar en cubos pequeños 							
Vinagreta de taxo y miel <ol style="list-style-type: none"> Mezclar el aceite de canola con el zumo de limón, sal, pimienta, perejil picado, la pulpa y la miel, emulsionar con un batidor de manos hasta que la vinagreta tenga consistencia En un bol de cerámica montar los ingredientes preparados por secciones y agregar la vinagreta							
Fecha: 22 de Diciembre 2022							

2.3.1.11 Ensalada Andina

RECETA ESTÁNDAR							
Nombre de la receta: <u>Ensalada andina</u>			Fecha: <u>23/12/2022</u>				
Número porciones: <u>1</u>			Peso porción: <u>250 g</u>				
Costo por porción: <u>1,54165874</u>			P.V.P: <u>2 % Costo Ingrediente:</u>		<u>77,08%</u>		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Camote	50,00	g	80,00%	\$1,00	500	g	\$0,125
Pimiento verde	30,000	g	85,00%	\$0,50	300	g	\$0,059
Choclo cocido	50,000	g	100,00%	\$1,50	454	g	\$0,165
Papa limpia, en cubos pequeños	50,0000	g	100,00%	\$0,80	454	g	\$0,088
Aderezo cremoso de perejil							
Queso Crema	80,0000	g	100,00%	\$1,80	150	g	\$0,960
Yogurt griego	25,0000	ml	100,00%	\$1,20	1000	ml	\$0,030
Perejil	10,0000	g	80,00%	\$0,50	100	g	\$0,063
Sal	1,0000	g	100,00%	\$1,00	454	g	\$0,002
Pimienta	1,0000	g	100,00%	\$0,60	50	g	\$0,012
Vinagre	2,0000	g	100,00%	\$0,95	250	ml	\$0,008
COSTO TOTAL							\$1,51
COSTO TOTAL + 2%							\$1,54
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento:				Fotografía			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el camote por 20 minutos, pelar y cortar en cubos pequeños. 2. Llevar a fritura a 175° C por 10 minutos. 3. Cortar el pimiento en brunoise. 4. Mezclar todo y reservar 							
Aderezo <ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporar con un batidor el queso crema con el yogurt griego, sal, pimienta y el vinagre. 2. Agregar el perejil picado finamente. 3. Incorporar el aderezo a la mezcla del camote, choclo, la papa y el pimiento mezclar. 4. Rectificar sabores. Servir.							
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 23 de Diciembre 2022							

2.3.1.12 Mouse de morocho

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta		
Morocho, cocido	200,00	g	100,00%	\$1,00	454	g	
Azúcar	40,000	g	100,00%	\$1,00	1000	g	\$0,040
Clara de huevo	30,000	g	50,00%	\$0,15	60	g	\$0,150
Gelatina sin sabor	0,8000	g	100,00%	\$0,25	11	g	\$0,018
Crema de leche	40,0000	g	100,00%	\$1,20	220	g	\$0,218
Poleo, fresco	5,0000	g	41,79%	\$0,25	120	g	\$0,025
Mango, cubos pequeños	30,0000	g	60,00%	\$0,50	488	g	\$0,051
COSTO TOTAL							\$0,50
COSTO TOTAL + 2%							\$0,51

RECETA ESTÁNDAR **UCUENCA**
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Mouse de Morocho Fecha: 19/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 225 g

Costo por porción: 0,51256975 P.V.P: 1,25 % Costo Ingrediente: 41,01%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Hidratar la gelatina.
- Batir las claras de huevo con el azúcar a punto de nieve.
- Batir la crema de leche a punto letra.
- Incorporar con movimientos envolventes el merengue al morocho y luego incorporar la crema de leche
- Finalmente agregar la gelatina en forma de hilo.
- Llevar a refrigeración durante 15 minutos.
- Decorar con mango en cubos y poleo fresco, servir.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 19 de Diciembre 2022

2.3.1.13 Copa fría de yogurt y manzana verde

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Avena, tostada	45,00	g	100,00%	\$0,80	454	g	\$0,079
Cebada, cocida	30,000	g	100,00%	\$1,00	454	g	\$0,066
Mix de Frutos Secos, picados	30,000	g	100,00%	\$1,00	100	g	\$0,300
Yogurt natural	200,0000	g	100,00%	\$1,36	1000	g	\$0,272
Manzana, bronoise	50,0000	g	73,88%	\$0,30	170	g	\$0,119
Miel de abeja	40,0000	g	100,00%	\$2,75	150	g	\$0,733
COSTO TOTAL							\$1,57
COSTO TOTAL + 2%							\$1,60

RECETA ESTÁNDAR

UCUENCA
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Copa fría de yogurt y manzana verde Fecha: 19/12/2022

Número porciones: 2 Peso porción: 200 g

Costo por porción: 0,800770552 P.V.P: 1,5 % Costo Ingrediente: 53,38%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. En un bowl incorporar el yogurt, la avena, la cebada, agregar los frutos secos, la manzana y la miel.
2. Rectificar el sabor.

Llevar a refrigeración hasta el momento de servicio.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 22 de Diciembre 2022

2.3.1.14 Crepe de arroz rellena de coulis de mora y ensalada de jícama

RECETA ESTÁNDAR								
Nombre de la receta:		Crepe arroz rellena de coulis de mora y ensalada de jícama			Fecha:		19/12/2022	
Número porciones:		2		Peso porción:		135 g		
Costo por porción:		1,052767532		P.V.P:		1,75		% Costo Ingrediente: 60,16%
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Crepe de harina de arroz								
Leche	250,00	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,225	
Harina de arroz	125,000	g	100,00%	\$1,15	500	g	\$0,288	
Huevos	120,000	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,360	
Mantequilla	15,0000	g	100,00%	\$1,50	125	g	\$0,180	
Esencia de vainilla	5,0000	ml	100,00%	\$1,99	500	ml	\$0,020	
Coulis de mora								
Mora, lavada y limpia	100,0000	g	95,00%	\$1,25	454	g	\$0,290	
Manzana, rallada	25,0000	g	73,88%	\$0,30	170	g	\$0,060	
Agua	50,0000	ml	100,00%	\$0,00	50	ml	\$0,000	
Azúcar	25,0000	g	100,00%	\$1,00	1000	g	\$0,025	
Macedonia de frutas								
Papaya, cubos pequeños	50,0000	g	66,90%	\$0,50	490	g	\$0,076	
Fresa, rodajas	50,0000	g	91,90%	\$1,00	454	g	\$0,120	
Kiwi, rodajas	50,0000	g	84,40%	\$1,36	454	g	\$0,177	
Jícama, cubos pequeños	50,0000	g	81,30%	\$0,50	454	g	\$0,068	
Arándanos, limpios	20,0000	g	100,00%	\$1,10	125	g	\$0,176	
COSTO TOTAL							\$2,06	
COSTO TOTAL + 2%							\$2,11	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:				Fotografía:				
<p>Crepe:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Calentar una sartén con una cucharadita de mantequilla y colocar una cucharada de la mezcla, extender para formar una crepe, dejar cocinar por ambos lados. Reservar. <p>Coulis de mora</p> <p>En una cacerola colocar todos los ingredientes, cocer hasta obtener una salsa espesa, colar y reservar.</p> <p>Ensalada de jícama</p> <p>En un bowl combinar todos los ingredientes.</p> <p>Emplatado</p> <p>Colocar en la crepe una cucharada de coulis de mora y la ensalada de jícama, cerrar la crepe y servir.</p>								
<p>Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 19 de Diciembre 2022</p>								

2.3.1.15 Galletas de almidón achira y chispas de chocolate

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Almidón de achira	250,00	g	100,00%	\$1,50	454	g	\$0,826
Chispas de chocolate	40,000	g	100,00%	\$1,10	130	g	\$0,338
Polvo de hornear	1,000	g	100,00%	\$1,80	120	g	\$0,015
Sal	1,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001
Mantequilla	60,0000	g	100,00%	\$1,50	125	g	\$0,720
Azúcar	30,0000	g	100,00%	\$1,00	1000	g	\$0,030
Leche entera	30,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,027
Esencia de vainilla	3,0000	ml	100,00%	\$1,99	500	ml	\$0,012
Huevos	60,0000	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,180
COSTO TOTAL							\$2,15
COSTO TOTAL + 2%							\$2,19

RECETA ESTÁNDAR **UCUENCA**
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Galletas de almidón de achira y chispas de chocolate Fecha: 20/12/2022

Número porciones: 20 Peso porción: 10 g

Costo por porción: 0,1095939 P.V.P: 50 % Costo Ingrediente: 0,22%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Enmantequillar una bandeja para horno.
3. Crear la mantequilla con el azúcar, agregar el huevo y la esencia de vainilla,, incorporar todo
4. En un recipiente mezclar el almidón, sal y polvo de hornear.
5. Incorporar la mezcla de almidón y las chispas de chocolate a la mantequilla cremada hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Formar bolitas con ayuda de una cuchara, colocar en la bandeja.
7. Hornear durante 15 minutos.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 20 de Diciembre 2022

2.3.1.16 Torta helada de maíz morada y uvilla

RECETA ESTÁNDAR							UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	
Nombre de la receta:			Torta helada de maíz morado y uvilla		Fecha:		23/12/2022	
Número porciones:			2		Peso porción:		150 g	
Costo por porción:			0,824531		P.V.P:		1,25 % Costo Ingrediente: 65,96%	
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Bizcocho de maíz morado								
Huevos	120,00	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,360	
Aceite de canola	35,000	g	100,00%	\$5,00	1000	g	\$0,175	
Azúcar	50,000	g	100,00%	\$1,00	1000	g	\$0,050	
Manzana, cocinada sin cáscara	50,0000	g	73,88%	\$0,30	170	g	\$0,119	
Harina de maíz morado	7,0000	g	100,00%	\$1,93	500	g	\$0,027	
Polvo de hornear	2,0000	g	100,00%	\$1,80	120	g	\$0,030	
Mermelada de mango y uvilla								
Mango	160,0000	ml	60,00%	\$0,50	488	g	\$0,273	
Uvilla	40,0000	g	60,00%	\$1,25	454	g	\$0,184	
Agua	75,0000	g	100,00%	\$0,00	75	g	\$0,000	
Azúcar	50,0000	g	100,00%	\$1,00	1000	g	\$0,050	
Mousse								
Yogurt natural	100,0000	ml	100,00%	\$1,50	900	ml	\$0,167	
Gelatina sin sabor	8,000	g	100,00%	\$0,25	11	g	\$0,182	
COSTO TOTAL							\$1,62	
COSTO TOTAL + 2%							\$1,65	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America								
Procedimiento:				Fotografía:				
<p>Cake</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 180 grados Centígrado. 2. Batir los huevos con el azúcar durante 8 minutos, agregar el aceite, integrar todo. 3. Mezclar la harina de maíz con el polvo de hornear y agregar a la mezcla de huevos. 4. Aplastar la manzana con un tenedor hasta obtener un puré e integrar a la preparación anterior. 5. Incorporar todos los ingredientes, colocar en un molde enharinado y llevar al horno durante 20 minutos. Retirar y dejar enfriar. <p>Mermelada</p> <p>Colocar todos los ingredientes en una cacerola, llevar a ebullición hasta que todos los ingredientes estén cocinados. Retirar del fuego, dejar enfriar, procesar y pasar por un colador.</p> <p>Mousse</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar la gelatina. 2. Mezclar la mermelada con el yogurt. 3. Calentar la gelatina e integrar al yogurt con movimientos envolventes. <p>Montaje</p> <p>Colocar en un molde redondo desmontable una rebanada de bizcocho y sobre éste el mousse de yogurt. Llevar a refrigeración durante 2 horas.</p> <p>Desmontar, decorar con fruta fresca y servir.</p>								
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 23 de Diciembre 2022								

2.3.1.17 Batido de guayaba y quinua

RECETA ESTÁNDAR							
Nombre de la receta: <u>Batido de guayaba y quinua</u>			Fecha: <u>27/12/2022</u>				
Número porciones: <u>1</u>			Peso porción: <u>250 ml</u>				
Costo por porción: <u>0,5720786</u>			P.V.P: <u>1,25</u>		% Costo Ingrediente: <u>45,77%</u>		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Quinoa, cocida	40,00	g	100,00%	\$1,19	500	g	\$0,095
Pulpa de guayaba	40,000	g	100,00%	\$1,08	500	g	\$0,086
Fresa, lavada y congelada	40,000	g	91,90%	\$0,30	454	g	\$0,029
Canela en polvo	2,0000	g	100,00%	\$1,09	40	g	\$0,055
Panela	20,0000	g	100,00%	\$1,15	500	g	\$0,046
Yogurt natural	150,0000	ml	100,00%	\$1,50	900	ml	\$0,250
COSTO TOTAL							\$0,56
COSTO TOTAL + 2%							\$0,57
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento: Colocar en la licuadora, el yogurt natural, la quinua, fresa y guayaba, licuar. Servir con canela al gusto.				Fotografía:			
							
Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina Fecha: 27 de Diciembre 2022							

2.3.1.18 Bebida fría de machica, piña y manzana

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.		
Machica	30,00	g	100,00%	\$1,23	500	g	\$0,074	
Piña, cubos pequeños	80,000	g	45,56%	\$2,00	1346	g	\$0,261	
Manzana pelada, cubos pequeños	80,000	g	73,88%	\$0,30	170	g	\$0,191	
Azúcar morena	30,0000	g	100,00%	\$1,25	1000	g	\$0,038	
Canela en rama	2,0000	g	100,00%	\$2,40	60	g	\$0,080	
Pimienta dulce	1,0000	g	100,00%	\$0,99	50	g	\$0,020	
Clavo de olor	1,0000	g	100,00%	\$1,99	50	g	\$0,040	
Agua	100,0000	g	100,00%	\$0,00	1000	ml	\$0,000	
COSTO TOTAL							\$0,70	
COSTO TOTAL + 2%							\$0,72	

RECETA ESTÁNDAR **UCUENCA**
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Bebida fría de machica piña y Fecha: 23/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 250 ml

Costo por porción: 0,7169572 P.V.P: 1,5 % Costo Ingrediente: 47,80%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

1. Disolver la machica en 750 ml de agua.
2. Llevar a fuego medio la machica disuelta en agua junto a los demás ingredientes.
3. Dejar cocinar durante 10 minutos a fuego bajo.
4. Retirar del fuego, retirar las especias, licuar y llevar a refrigeración. Servir la bebida fría.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 23 de Diciembre 2022

2.3.1.19 Smoothie de tomate de árbol y mango

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Agua	125,000	ml	100,00%	\$0,00	125	g	\$0,000
Avena	25,000	g	100,00%	\$0,80	454	g	\$0,044
Mango congelado, cubos grandes	70,0000	g	60,00%	\$0,50	488	g	\$0,120
Pulpa de tomate de árbol	30,0000	g	100,00%	\$0,91	250		\$0,109
Menta fresca.	2,0000	g	41,79%	\$0,50	147	g	\$0,016
Miel	15,0000	g	100,00%	\$2,75	150	g	\$0,275
COSTO TOTAL							\$0,56
COSTO TOTAL + 2%							\$0,58

RECETA ESTÁNDAR **UCUENCA**
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Smoothie de tomate de árbol y mango Fecha: 23/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 250 ml

Costo por porción: 0,5753481 P.V.P: 1,5 % Costo Ingrediente: 38,36%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Servir, decorado con hojas de menta fresca y mango troceado.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 23 de Diciembre 2022

2.3.1.20 Mayonesa de tomate de árbol y páprika

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Huevo	60,00	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,180
Pulpa de tomate de árbol	50,000	g	100,00%	\$0,91	250	g	\$0,182
Zumo de limón	2,000	ml	41,30%	\$0,10	35	ml	\$0,014
Aceite de oliva	50,0000	ml	100,00%	\$2,30	250	ml	\$0,460
Páprika	1,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,025
Cúrcuma	1,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,025
Sal	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001
COSTO TOTAL							\$0,89
COSTO TOTAL + 2%							\$0,90

RECETA ESTÁNDAR **UCUENCA**
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Mayonesa de tomate de árbol y páprika Fecha: 29/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 80

Costo por porción: 0,9045801 P.V.P: 1 % Costo Ingrediente: 90,46%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora, excepto el aceite de oliva, licuar y agregar el aceite de oliva en forma de hilo. Licuar hasta obtener una salsa cremosa.
- Rectificar el sabor y refrigerar hasta su uso.

Fotografía:



Fuente: Ca nar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 29 de Diciembre 2022

2.3.1.21 Pico de gallo de taxo

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Pimiento, brunoise	60,00	g	83,33%	\$0,15	60	g	\$0,180
Tomate riñón, brunoise	50,000	g	100,00%	\$0,91	250	g	\$0,182
Cebolla morada, brunoise	2,000	ml	41,30%	\$0,10	35	ml	\$0,014
Sal	50,0000	ml	100,00%	\$2,30	250	ml	\$0,460
Pulpa de taxo	1,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,025
Ají cristal	1,0000	g	100,00%	\$1,25	50	g	\$0,025
Cilantro	2,0000	g	100,00%	\$0,50	1000	g	\$0,001
COSTO TOTAL							\$0,89
COSTO TOTAL + 2%							\$0,90

RECETA ESTÁNDAR

UCUENCA
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Nombre de la receta: Pico de gallo de taxo Fecha: 29/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 80 g

Costo por porción: 0,9045801 P.V.P: 1,3 % Costo Ingrediente: 69,58%

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora, excepto el aceite de oliva, licuar y agregar el aceite de oliva en forma de hilo.
- Licuar hasta obtener una salsa cremosa.
- Rectificar el sabor y refrigerar hasta su uso.

Fotografía:



Fuente: Cañar Katherine y Vayancela Cristina
Fecha: 29 de Diciembre 2022

CAPÍTULO III Valoración de la propuesta por parte del tribunal y los estudiantes

Para conocer la opinión de los estudiantes sobre la propuesta gastronómica desarrollada, se resolvió la realización de una degustación, para esto se eligieron seis opciones del recetario en la que se incluyeron: hamburguesa de lentejas (opción vegetariana), quiche de trigotto y verduras (opción vegetariana), ensalada andina, copa fría de yogurt y manzana verde (opción dulce), bebida fría de machica, piña y manzana y mayonesa de tomate de árbol (salsa). Para llevar a cabo este evento se invitó a diecisiete estudiantes de la Universidad de Cuenca, conformados por alumnos de los terceros y séptimos ciclos de la carrera de Gastronomía y una estudiante de la carrera de Comunicación.

Adicionalmente, se contó con la presencia del tribunal de la tesis conformado por las docentes María Cecilia Vintimilla, María Augusta Molina y Jessica Guamán dado que al ser un proyecto de intervención se requiere conocer la valoración y las sugerencias que el jurado tiene sobre la propuesta gastronómica.

En la degustación se tuvo previsto evaluar las características organolépticas de las seis opciones, para esto se desarrolló un formulario a través de la herramienta de Google Forms, en este formulario se pidió a los participantes evaluar: el olor, sabor, textura, color y presentación de las seis recetas en una calificación de excelente, bueno, regular, malo y muy malo. Para registrar las respuestas se seccionó el formulario en dos grupos, estudiantes y tribunal, además de que el formulario registró las respuestas de manera anónima. Cabe mencionar que, aunque se contó con la presencia de veinte personas, tres miembros del tribunal y diecisiete estudiantes, de este último grupo se registraron quince respuestas. A continuación, se indican el análisis y las respuestas obtenidas para cada opción de comida, el análisis está dividido en dos grupos antes mencionados.

3.1 Valoración de la propuesta gastronómica

3.1.1 Valoración del tribunal

Opción 1: Hamburguesa de lenteja

Olor: dos de los tres miembros del tribunal indicaron que el olor de la hamburguesa es bueno mientras que uno de los miembros manifestó que es excelente.

Sabor: respecto al sabor dos miembros señalaron que es excelente mientras que un miembro indicó que es bueno.

Textura: dos de los tres miembros del tribunal indicaron que la textura es excelente mientras que el otro miembro manifestó que es regular.

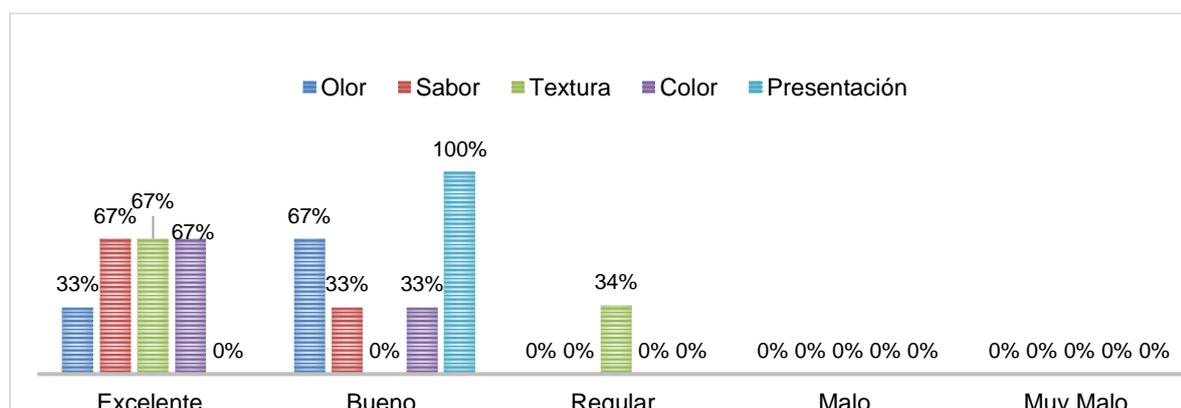
Color: respecto al color de la hamburguesa, 2 integrantes del tribunal indicaron que tiene un excelente color mientras que el tercer integrante indicó que tiene un buen color.

Presentación: los tres integrantes indicaron que la presentación es buena.

Tomando en consideración la valoración del tribunal, un aspecto en el que se puede mejorar es en trabajar mejor la textura de la hamburguesa, sin embargo, en general esta opción tiene muy buena aceptación por el tribunal.

A continuación, en el gráfico 24 se presentan los datos convertidos a porcentaje:

Gráfico 24 Valoración de la Hamburguesa de lenteja por el tribunal



Fuente: Elaboración propia

Opción 2: Quiche de trigotto y verduras

La quiche de trigotto y verduras obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: a dos miembros del tribunal les pareció que la quiche tiene un excelente olor mientras que el tercer miembro indicó que el olor es bueno.

Sabor: respecto al sabor dos integrantes señalaron que es excelente mientras que el tercer integrante indicó que es bueno.

Textura: dos de los tres integrantes indicaron que la textura es excelente mientras que el tercer integrante manifestó que es buena.

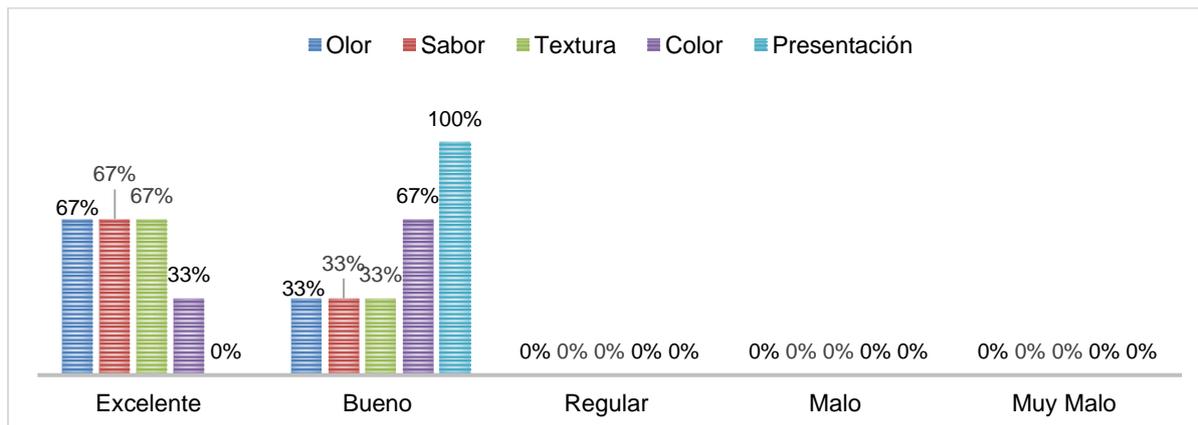
Color: respecto al color de la quiche, dos de los tres integrantes manifestaron que tiene un buen color mientras que el tercer integrante indicó que tiene un excelente color.

Presentación: los tres integrantes coinciden en que la presentación es buena.

Según la valoración del tribunal, un aspecto a mejorar es el color, en este caso se podría gratinar de manera más uniforme la quiche, además de incluir vegetales más coloridos que llamen la atención del comensal.

En el gráfico 25 se presentan los datos convertidos a porcentaje:

Gráfico 25 Valoración de la Quiche de trigotto y verduras por el tribunal



Fuente: Elaboración propia

Opción 3: Ensalada andina

La ensalada andina obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: dos miembros del tribunal indicaron que el olor de la ensalada es bueno mientras que el tercer integrante manifestó que es excelente.

Sabor: respecto al sabor a dos miembros les pareció que es bueno mientras que el tercer miembro indicó que es excelente.

Textura: dos integrantes manifestaron que la textura es buena mientras que el tercer integrante manifestó que es excelente.

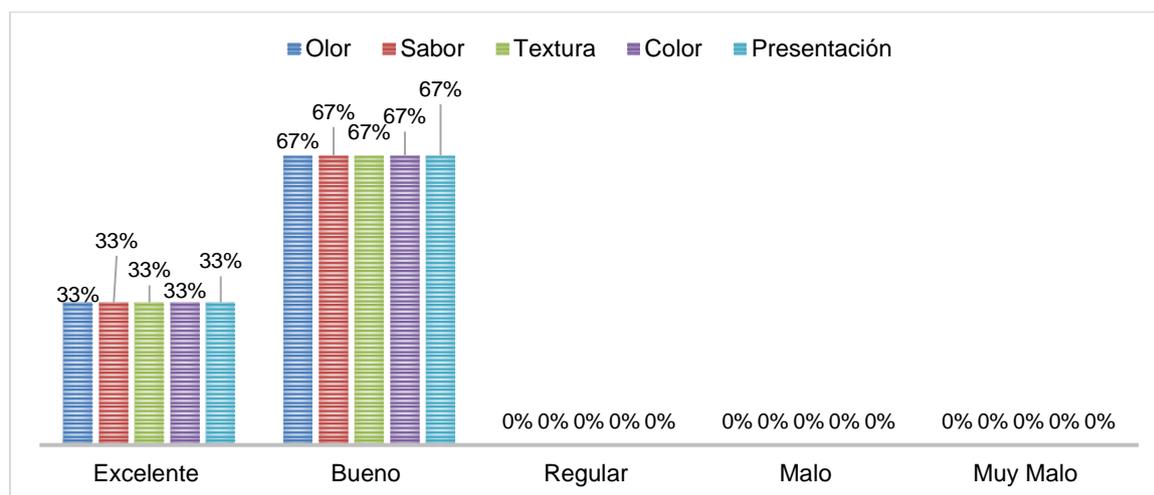
Color: respecto al color de la ensalada, dos miembros del tribunal indicaron que tiene un buen color mientras que el tercer miembro indicó que tiene un excelente color.

Presentación: a dos miembros del tribunal les pareció que la presentación es buena mientras que el tercer integrante manifestó que es excelente.

Aunque de forma general la receta tiene buena aceptación por el tribunal, una de las sugerencias recibidas es incluir más vegetales frescos y de colores en la receta, además de reemplazar la papa frita de la receta por papas al horno de tal forma que la ensalada sea mucho más variada, saludable y nutritiva.

A continuación, en el gráfico 26 se presentan los datos convertidos a porcentaje.

Gráfico 26 Valoración de la Ensalada andina por el tribunal



Fuente: Elaboración propia

Opción 4 Copa de yogurt y manzana verde

La copa fría obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: los tres miembros del tribunal están de acuerdo en que el olor de la copa fría es excelente.

Sabor: respecto al sabor el 100% el tribunal señaló que es excelente.

Textura: todos los integrantes indicaron que la textura es excelente.

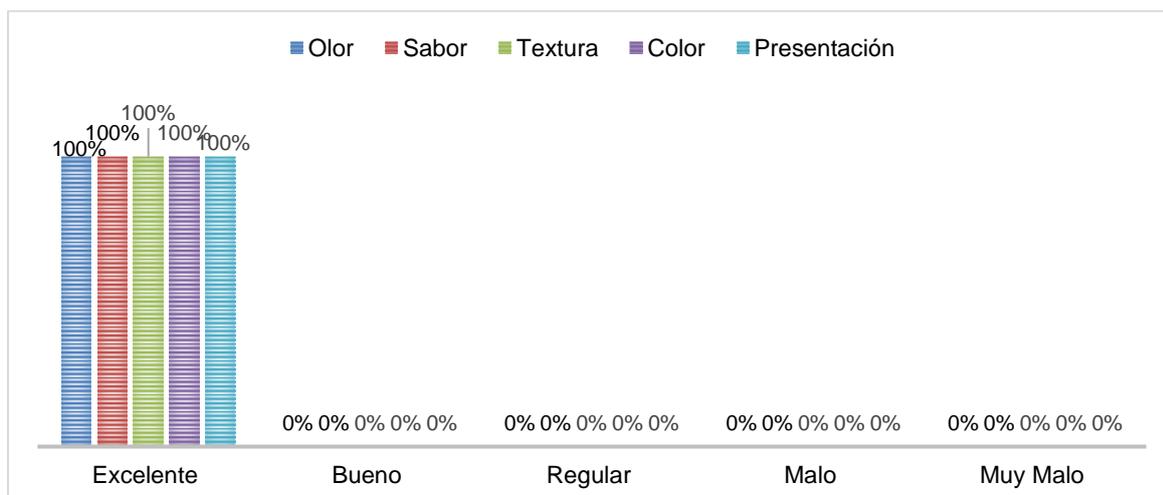
Color: respecto al color de la copa fría, a todos los integrantes les pareció que tiene un excelente color.

Presentación: todos los integrantes coinciden en que la presentación es excelente.

Esta receta ha obtenido una valoración de *excelente* en todos los aspectos por lo tanto no se registran sugerencias de mejora.

En el gráfico 27 se presentan los datos convertidos a porcentaje.

Gráfico 27 Valoración de la Copa fría de yogurt y manzana verde por el tribunal



Fuente: Elaboración propia

Opción 5 Bebida fría de machica, piña y manzana

La bebida de cebada, piña y manzana obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: dos de los integrantes del tribunal indicaron que el olor de la bebida es regular mientras que el tercer integrante manifestó que es excelente.

Sabor: respecto al sabor a dos miembros del tribunal les pareció que es regular mientras que el tercer miembro indicó que es excelente.

Textura: dos miembros indicaron que la textura es regular mientras que el tercer miembro manifestó que es excelente.

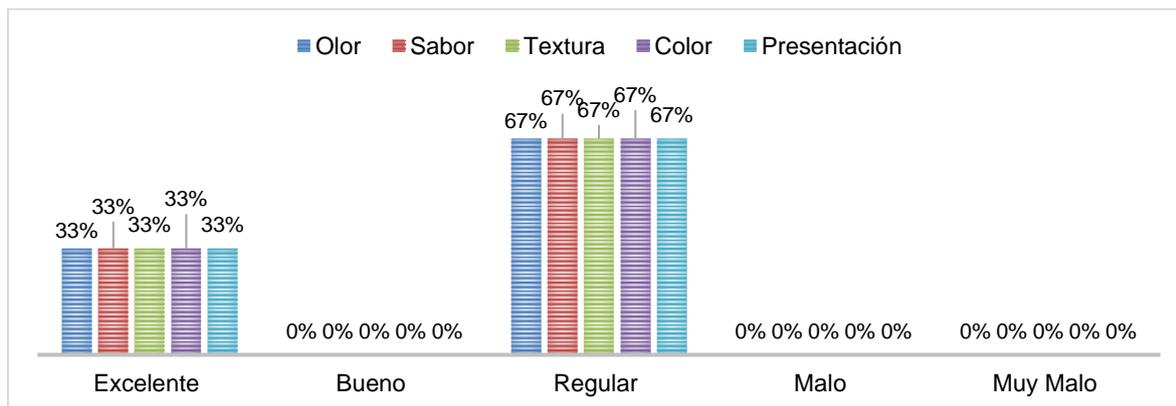
Color: respecto al color de la bebida, dos integrantes indicaron que tiene un color regular mientras que el tercer integrante indicó que tiene un excelente color.

Presentación: dos miembros indicaron que la presentación es regular mientras que el tercero indicó que es excelente.

Respecto a esta bebida se podría incluir otras frutas que combinen mejor con la machica, tratar de mejorar el color y el sabor con especias dulces podría ser también una opción y otra de las sugerencias recibidas es que se sirva con hielo tipo granizado.

A continuación, en el gráfico 28 se presentan los datos convertidos a porcentaje.

Gráfico 28 Valoración de la Bebida fría de machica por el tribunal



Fuente: Elaboración propia

Opción 6 Mayonesa de tomate de árbol

La mayonesa de tomate de árbol obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: dos miembros del tribunal indicaron que el olor de la mayonesa de tomate de árbol es bueno mientras que el tercero manifestó que es regular.

Sabor: respecto al sabor, dos integrantes señalaron que es excelente mientras que el tercer integrante indicó que es regular.

Textura: dos integrantes indicaron que la textura es excelente mientras que el tercero manifestó que es regular.

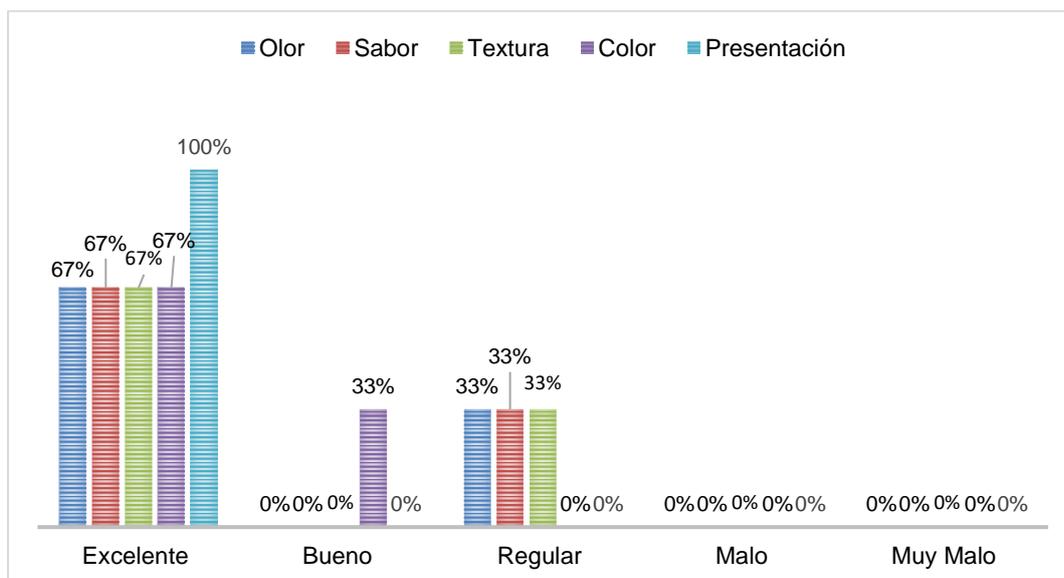
Color: respecto al color de la mayonesa, dos miembros del tribunal indicaron que tiene un excelente color mientras que el tercer miembro indicó que tiene un buen color.

Presentación: los tres miembros del tribunal indican que la presentación es excelente.

La receta de mayonesa de tomate de árbol en general tiene buena acogida, sin embargo, podría mejorarse la textura usando ya sea yogurt griego o leche para ligar la salsa y obtener una textura mucho más cremosa y también se podría usar especias como cúrcuma o páprika para potenciar el sabor y el color de la mayonesa.

A continuación, en el gráfico 29 se presenta el resumen de los datos en porcentaje:

Gráfico 29 Valoración de la Mayonesa de tomate de árbol por el tribunal



Fuente: Elaboración propia

3.1.2 Valoración de los estudiantes Opción 1 Hamburguesa de lentejas

La hamburguesa de lentejas obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: el 53% de los estudiantes indica que el olor de la hamburguesa es bueno; el 40% indica que es regular y el 7% indica que es excelente.

Sabor: respecto al sabor el 60% señala que el sabor de la hamburguesa es bueno; un 20% señala que es regular y otro 20% señala que es excelente.

Textura: el 40% indicó que la textura es buena; el 34% indicó que es regular; un 13% indicó que es mala y otro 13% indicó que es excelente.

Color: respecto al color de la hamburguesa, el 46% de los estudiantes indicó que tiene un excelente color; el 40% indicó que es bueno; el 7% que es regular y otro 7% que tiene mal color.

Presentación: el 53% indicó que la presentación es excelente; el 27% que es regular y el 20% que es buena.

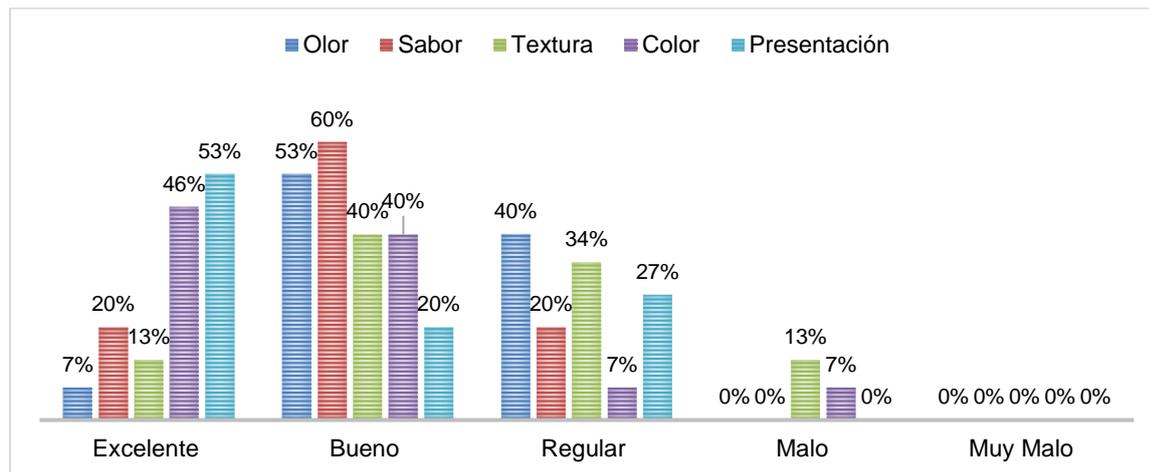
En esta receta de todos los aspectos mencionados anteriormente la textura y el color son los que menos parecen ser de agrado de los estudiantes.

En este sentido se podría trabajar con otro ingrediente que mejore la textura de la carne de lenteja, en este caso se usó pan rallado, pero podría usarse harina de trigo integral o harina

de avena, se requerirían realizar pruebas, y respecto al color podría mejorarse haciendo uso de otra variedad de lenteja más oscura que le otorgue un color más parecido al de la proteína animal.

A continuación, se presenta el resumen de los datos en el gráfico 30:

Gráfico 30 Valoración de la Hamburguesa de lenteja por los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

Opción 2 Quiche de trigo y verduras

La quiche de trigo y verduras obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: el 73% de los estudiantes indica que el olor de la quiche es excelente; el 20% indica que es bueno y el 7% indica que es regular.

Sabor: respecto al sabor el 73% señala que el sabor de la quiche es excelente; el 20% señala que es bueno y el 7% señala que es regular.

Textura: el 40% indicó que la textura es excelente; el 33% indicó que es buena y el 27% indicó que es regular.

Color: respecto al color de la quiche, el 80% de los estudiantes indicó que tiene un excelente color y el 20% indicó que buen color.

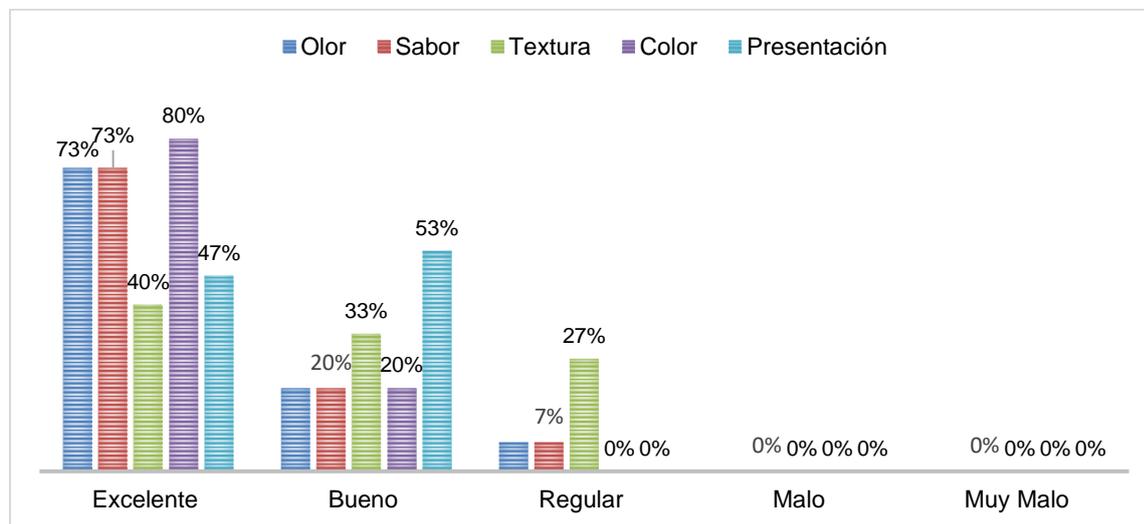
Presentación: el 53% indicó que la presentación es buena y el 47% que es excelente.

Respecto a esta receta se podría usar moldes de tartas individuales para mejorar la presentación y que sea más atractivo a los estudiantes, y respecto a la textura que es lo que menos les agrada a los estudiantes se podría usar otros cereales como quinua, cebada o

hacer quiches solo de queso y verduras para mejorar su textura y que sea más apetecible para los jóvenes universitarios.

A continuación, se presenta el resumen de los datos en el gráfico 31:

Gráfico 31 Valoración de la Quiche de trigotto y verduras por los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

Opción 3 Ensalada andina

La ensalada andina obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: el 74% de los estudiantes indica que el olor de la ensalada andina es bueno; un 13% indica que regular y otro 13% indica que es excelente.

Sabor: respecto al sabor el 73% señala que el sabor de la ensalada es excelente; el 20% señala que es bueno y el 7% señala que es regular.

Textura: el 40% indicó que la textura es regular; un 27% indicó que es buena otro 27% indicó que es excelente y un 6% que es mala.

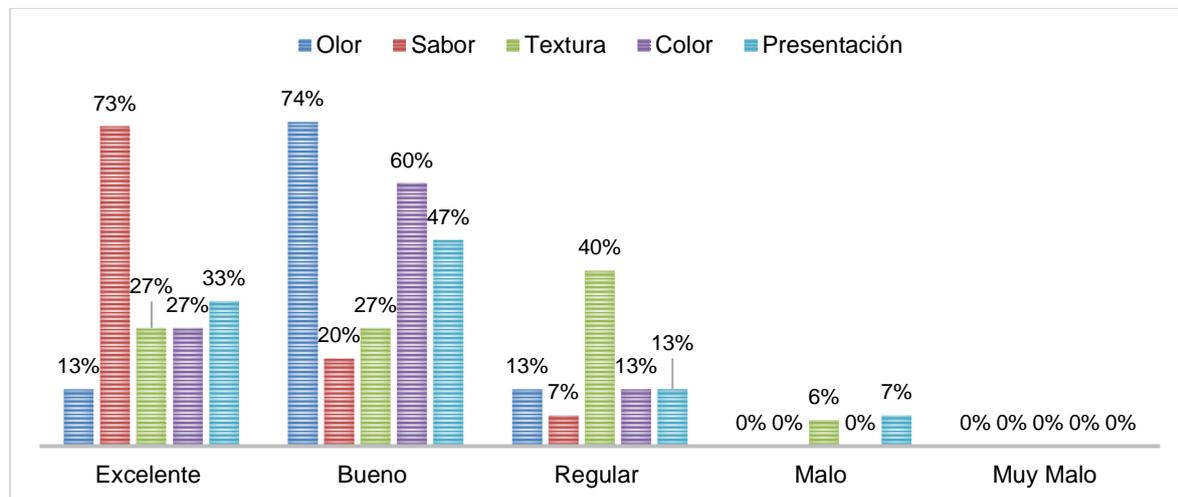
Color: respecto al color de la ensalada, el 60% de los estudiantes indicó que tiene un buen color, el 27% indicó que tiene excelente color y el 13% que tiene un color regular.

Presentación: el 47% indicó que la presentación es buena, el 33% que es excelente, el 13% que es regular y el 7% que es mala.

Respecto a esta receta, para mejorarla se podría realizar lo que se mencionó anteriormente en el análisis de respuestas del tribunal, que es agregar más vegetales frescos y variados para mejorar el sabor y el color e incorporar más texturas para mejorar la presentación.

A continuación, se presenta el resumen de los datos en el gráfico 32:

Gráfico 32 Valoración de la Ensalada andina por los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

Opción 4 Copa fría de yogurt y manzana verde

La copa fría de yogurt y manzana verde obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: el 53% de los estudiantes indica que el olor de la copa fría es excelente; el 40% indica que es bueno y el 7% indica que es regular.

Sabor: respecto al sabor el 60% señala que el sabor de la copa es excelente; el 33% señala que es bueno y el 7% señala que es regular.

Textura: el 47% indicó que la textura es buena; el 33% indicó que es regular y el 20% que es buena.

Color: respecto al color de la copa, el 53% de los estudiantes indicó que tiene un excelente color, el 27% indicó que tiene un color regular y el 20% que tiene un buen color.

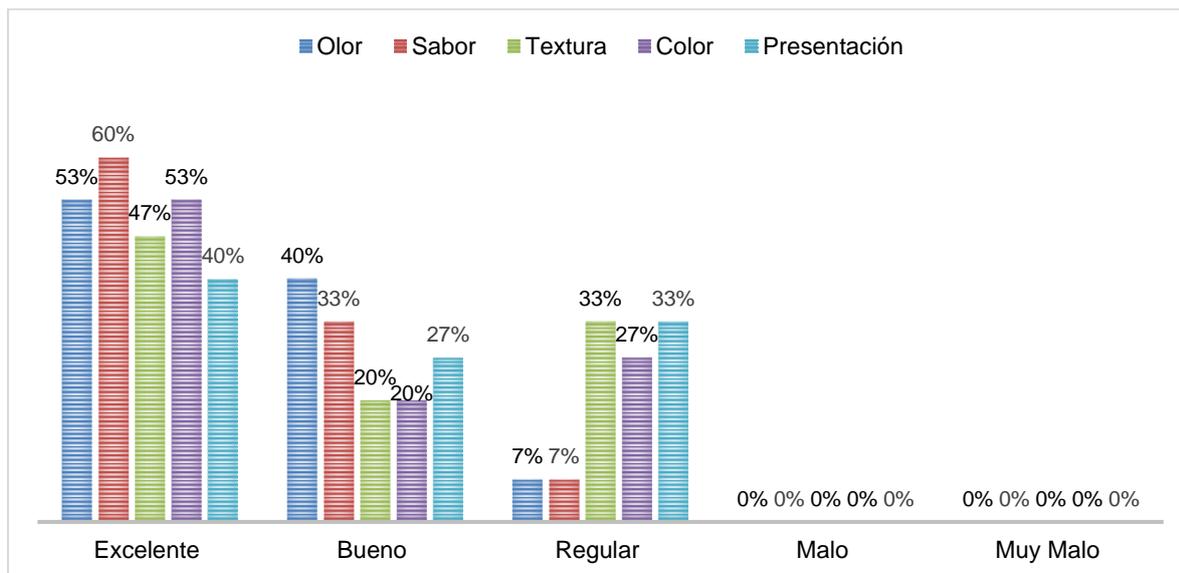
Presentación: el 40% indicó que la presentación es excelente, el 33% que es regular y el 27% que es buena.

En este caso los estudiantes sugirieron que se presente los ingredientes por separado a manera de un *bowl* de fruta, avena y yogurt lo que probablemente volvería más atractiva a esta receta, sin embargo, por cuestiones de practicidad para las señoras que trabajan en los bares, se

considera la opción presentada como la más factible, aunque se pudiera agregar fruta fresca que mejoraría su presentación y sabor, sin embargo, quedaría a disposición de los bares optar por la opción que mejor les convenga.

A continuación, se presenta el resumen de los datos en el gráfico 33:

Gráfico 33 Valoración de la Copa fría de yogurt y manzana verde por los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

Opción 5 Bebida fría de machica, piña y manzana

La bebida fría de machica, piña y manzana obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: el 47% de los estudiantes indica que el olor de la bebida es excelente; el 47% indica que es bueno y el 7% indica que es regular.

Sabor: respecto al sabor el 53% señala que el sabor de la bebida es bueno; el 27% señala que es excelente y el 20% señala que es regular.

Textura: el 53% indicó que la textura es buena y el 47% que es excelente.

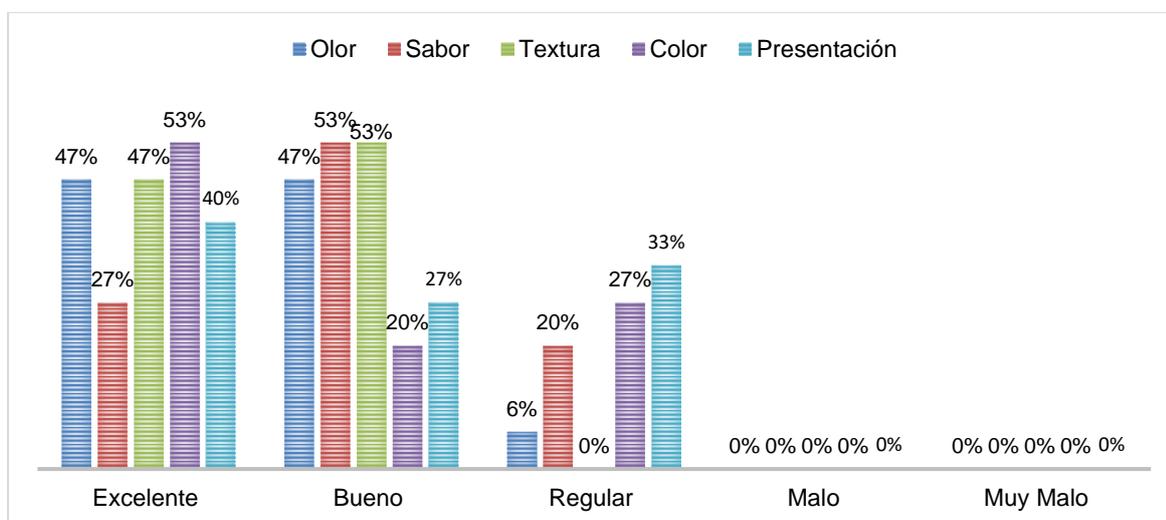
Color: respecto al color de la bebida, el 53% de los estudiantes indicó que tiene un excelente color, el 27% indicó que tiene un color regular y el 20% que tiene un buen color.

Presentación: el 40% indicó que la presentación es excelente, el 33% que es regular y el 27% que es buena.

Respecto a la bebida de machica esta tiene mejor aceptación de los estudiantes si se compara con la valoración del tribunal, sin embargo, hay aspectos que mejorar por lo que se podría poner en práctica las recomendaciones antes mencionadas en el análisis de la valoración del tribunal.

A continuación, se presenta el resumen de los datos en el gráfico 34:

Gráfico 34 Valoración de la Bebida fría de machica, piña y manzana por los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

Opción 6 Mayonesa de tomate de árbol

La mayonesa de tomate de árbol obtuvo las siguientes valoraciones en estos aspectos:

Olor: el 47% de los estudiantes indica que el olor de la mayonesa es bueno; el 27% indica que es regular, el 20% indica que es excelente y el 6% indica que es malo.

Sabor: respecto al sabor el 53% señala que el sabor de la mayonesa es bueno; el 27% señala que es regular, el 13% señala que es malo y el 7% señala que es excelente.

Textura: un 40% indicó que es excelente, otro 40% indicó que buena y el 20% indicó que la textura es regular.

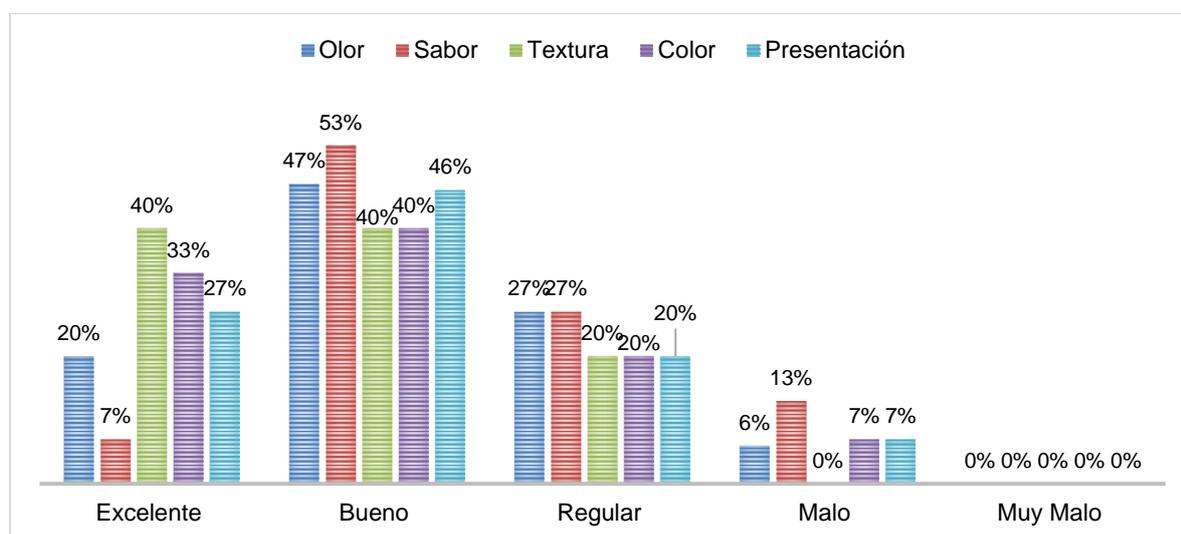
Color: respecto al color de la mayonesa, el 40% de los estudiantes indicó que tiene un buen color, el 33% indicó que tiene un excelente color, el 20% que tiene un color regular y el 7% que tiene mal color.

Presentación: el 46% indicó que la presentación es buena, el 27% que es excelente, el 20% que es regular y el 7% que es mala.

Esta receta no ha sido del agrado de los estudiantes por lo que se debía poner en práctica las recomendaciones antes mencionadas en el análisis de la valoración del tribunal

A continuación, se presenta el resumen de los datos en el gráfico 35:

Gráfico 35 Valoración de la Mayonesa de tomate de árbol por los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

- Al concluir con el estudio referente al tema de la alimentación de los estudiantes de la Universidad de Cuenca y con la propuesta de comida saludable para los bares de la institución se plantean las siguientes conclusiones.
- Como resultado de la aplicación de la encuesta a la comunidad universitaria se obtuvieron muy buenos resultados siendo el género femenino quien mostró mayor interés y participación para llenar el cuestionario, el mismo que se analizó para conocer las preferencias, tiempo y presupuesto de los estudiantes para sus comidas dentro de las horas de clases en la universidad.
- A partir del análisis del estudio es posible evidenciar que los estudiantes durante su jornada estudiantil, consumen principalmente comida tradicional y comida rápida, siendo esta segunda categoría, la que tiene mayor demanda conjuntamente con snacks dulces como postres, cakes y helados. Así mismo, se visualiza que los estudiantes al momento de elegir su comida se guían por factores como gusto personal y precio asequible. Un punto positivo a rescatar de las preferencias alimenticias expuestas es que se constató que los jóvenes universitarios están conscientes sobre la importancia de beber agua natural ya que el 62% de los estudiantes encuestados manifestaron que consumen agua diariamente lo que resulta favorecedor para los jóvenes puesto que al preferir tomar agua están dejando de lado bebidas gaseosas y jugos artificiales, de tal forma que adquirir el hábito de tomar agua pura del grifo repercutirá positivamente en su salud además de que se contribuye al cuidado del medio ambiente se reduce el uso de plásticos.
- Los resultados de la encuesta reflejaron también que el presupuesto que los estudiantes destinan a su alimentación es bastante reducido lo que nos lleva a concluir que uno de los motivos de una mala alimentación en jóvenes universitarios es el escaso presupuesto que destinan a sus comidas pues resulta mucho más conveniente para un estudiante comprar una salchipapa de \$1 que les llena rápidamente y les resulta barato que comprar una opción de almuerzo saludable de \$3 dólares. Lamentablemente con un presupuesto tan reducido las opciones más asequibles son la comida rápida y procesada.
- Respecto al tiempo que los estudiantes destinan para su alimentación se reflejó que, de forma general, los jóvenes que tienen bares en sus Campus consideran que disponen de tiempo suficiente para alimentarse a excepción del refrigerio de media mañana que

- consideran es muy corto, sin embargo, con los estudiantes de las Facultades que no disponen de bar se develaron otros resultados en los que indicaron que disponen de tiempo reducido para su alimentación y que no lo consideran suficiente, para poder concluir si estos resultados se ven influenciados por la presencia o no de un bar se requiere una investigación más profunda pero por el momento se puede afirmar que la presencia de los bares en las Facultades resulta bastante beneficiosa para los estudiantes.
- Cabe destacar también que al analizar sus preferencias alimenticias indicaron que les gustaría que los bares oferten opciones saludables como fruta, ensaladas, opciones veganas- vegetarianas, frutos secos, postres saludables etc. De esta manera queda en evidencia que los estudiantes conocen y están conscientes de los beneficios de llevar una alimentación saludable. Por lo tanto, el desarrollo de las propuestas para el recetario se llevó a cabo a partir de las respuestas obtenidas en el cuestionario, considerando la importancia de tener una oferta más variada dentro de los bares, que satisfaga los gustos y necesidades de los estudiantes y que beneficie a su salud.
- En relación a la cantidad de comidas que ingieren los estudiantes durante el día, se reveló que no se presenta mayor problema debido a que un alto porcentaje de jóvenes universitarios consume las 3 comidas diarias que son las más importantes.
- Por último, las recetas valoradas por los estudiantes y el tribunal obtuvieron buena calificación y aceptación dando paso a la aprobación formal del recetario.

Recomendaciones

Durante la investigación y el análisis de los datos se pudo observar aspectos que se considera que se debería mejorar para lo cual se propone algunas recomendaciones en beneficio la comunidad universitaria (bares, estudiantes, profesores, trabajadores)

Bares:

- Los bares deberían ampliar sus ofertas enfocándose en las preferencias y necesidades de los estudiantes ya que se pudo evidenciar que la mayoría de los bares no ofertan preparaciones para vegetarianos, veganos, celíacos dejando a estos grupos sin opciones a la hora querer ingerir algo dentro de las instalaciones de la universidad.
- Se recomienda que los bares estandaricen los precios de los productos que ofertan, dado que los estudiantes manifiestan su malestar debido a que como principales consumidores expresan que no existe una regulación de precios en los productos que se ofertan a diario y estos no pueden asignar un presupuesto fijo para su alimentación debido a esta problemática. Adicional a esto se recomienda establecer los precios de acuerdo al presupuesto de los estudiantes puesto que se recibieron numerosas quejas acerca de que los precios no son asequibles para los estudiantes y por lo tanto no pueden adquirir los productos en los bares.
- Dado que los estudiantes manifestaron que prefieren consumir más fruta y ensaladas los bares deberían ofertar fruta en su estado natural puesto que de acuerdo a las visitas que se realizaron a cada uno de estos establecimientos, 1 de los 10 bares oferta fruta natural.
- Trabajar con productos de la zona, esto permite optimizar y minimizar el gasto en materia prima y brindar productos de excelente calidad. Además de variar en la oferta gastronómica e incluir más alimentos nutritivos.

Estudiantes:

- Consumir más frutas, vegetales, frutos secos y reducir el consumo de productos altos en azúcares, alimentos procesados, snacks, bebidas azucaradas con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Si existe la posibilidad, optar por llevar alimentos desde casa, permite economizar y disponer de tiempo suficiente para alimentarse durante los horarios de clase.
- Se recomienda a los estudiantes hacer uso de guías alimenticias como *El plato para comer saludable* o el *triángulo de la alimentación saludable* que les permite tomar

- decisiones mucho más acertadas respecto a los alimentos que ingieren y a los hábitos alimentarios que requieren desarrollar para llevar a cabo una alimentación saludable.
- Se recomienda también que los jóvenes universitarios aprendan nociones básicas de nutrición (como por ejemplo que macro y micro nutrientes necesita nuestro organismo y que alimentos tienen estos nutrientes) de tal forma que aprendan a combinar adecuadamente los alimentos y potencien el valor nutritivo de cada ingrediente, además de que se podrán dar cuenta que, con un presupuesto reducido, e ingredientes de bajo costo se puede comer de forma saludable.

Profesores

- Se recomienda a los profesores la posibilidad de permitir a los estudiantes salir 5 o 10 minutos antes de su hora clase para que los estudiantes tengan tiempo de ir a comprar o a comer sus alimentos, con el objetivo de que sus alumnos tengan la energía necesaria para estudiar y prestar atención a sus clases.

Comunidad Universitaria

- Durante las visitas a las instalaciones de la Universidad de Cuenca se evidenció que en los pasillos de muchas Facultades se expenden snacks dulces, de sal, bebidas gaseosas, jugos artificiales, en su gran mayoría comida empacada. Si bien esta es una fuente de ingresos para muchas personas se sugiere que les permitan o les incentiven a vender también otros productos que sean saludables como fruta entera, frutos secos, yogurt de tal forma que los estudiantes tengan más opciones de alimentos a su alcance y su primera opción no sea una galleta alta en grasa y azúcares, sino que también puedan elegir comprar una fruta o un yogurt.
- Si bien es cierto que la implementación de un Bar de Alimentos y Bebidas requiere de presupuesto, tiempo y sobre todo planeación se sugiere que se contemple la idea de implementar bares en las Facultades no disponen de uno, como, por ejemplo, en la Facultad de Ciencias de la Hospital, dado que su implementación beneficiaría no solo a los estudiantes sino también al personal que allí trabaja.

Referencias

- Alava Burgos, I., Maldonado Meneses, F. (2018). Determinantes socioeconómicos y estilos de vida con el estado nutricional de los estudiantes de Primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sedes Quito, Ibarra, Manabí y Santo Domingo. [Tesis de Especialización]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16897#:~:text=Se%20realiz%C3%B3%20un%20estudio%20transversal,estado%20nutricional%20y%20factores%20socioecon%C3%B3micos.>
- Albito, T. M. (2015). Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el año 2014 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja, Ecuador]. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
- Alvaro², Mayta H, Norah², Quispe A, Betty², Quispe M, Melisa², Ramos G, Giovana², Renjifo Ch, Fabiola², Rodas, Maria De Los Angeles², Rubin De Celis R, Andrea², Salazar S, Virginia², Salinas A, Milenka², Tinta F, Marioli², Valencia V, Megan², & Vargas V, Raquel². (2016). "Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016". Cuadernos Hospital de Clínicas, 57(3), 31-40. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es&tlng=es)
- Aprende Institute. (s.f). Métodos de cocción de alimentos y su temperatura. Obtenido de <https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/metodos-de-coccion-de-alimentos/>
- Arija Val, V., Aranceta Bartrina, J., Maiz Aldalur, E., Martínez de Victoria Muñoz, E., Ortega Anta, R. M., Pérez Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Martín, A., Román Viñas, B., Salvador i Castell, G., Tur Marí Josep A., Varale Moreiras, G., & Serra Majem, L. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva

pirámide de alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(8),1-48, 1-48.
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309249944001.pdf>

Peralta, C. (2012). *Fisiología de la nutrición*. Editorial McGraw Hill Educación.

Bardui Dergal, Salvador. (2006). *Química de los alimentos*. Cuarta edición. México.

Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. marzo de 2013. [Monografía en Internet]. [Citado 23 de 01 de 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf

Bonada i Sanjaume, A., Burgos Peláez, R., Salas-Salvadó, J., Saló i Solá, M., Trallero Casañas, R. *Nutrición y Dietética Clínica*. (2008). Segunda Edición.

Bronw, J. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. McGraw-Hill interamerican.

Caracuel García, A. (2008). *Técnicas de cocción saludables aplicables a la alimentación mediterránea*.

Carvajal Azcona, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de Carvajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Disponible en <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Programa Mundial de Alimentos, Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (2017). *Informe de País, Impacto Social y Económico de la Malnutrición Resultados del Estudio Realizado en Ecuador, 2017*. Recuperado de <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Informe%20de%20pa%C3%ADs%20-%20Impacto%20social%20y%20econ%C3%B3mico%20de%20la%20malnutrici%C3%B3n%20-%20Resultados%20del%20estudio%20realizado%20en%20Ecuador.pdf>

Constitucional, T. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Quito-Ecuador: Registro Oficial, 449, 20-10.

Dapcich, V., Salvador Castell, G., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo, C., Aranceta Bartrina, J., y Serra Majem, L. (2004). Guía de alimentación saludable. Sociedad Española de nutrición comunitaria.

Gaibor Gaibor, C. S. (2021). *Recomendaciones de actividad física y requerimientos nutricionales en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato según su nivel de entrenamiento (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física)*.

García-Laguna, Dayan Gabriela, & García-Salamanca, Ginna Paola, & Tapiero-Paipa, Yeinny Tatiana, & Ramos C, Diana Marcela (2012). DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2),169-185. [fecha de Consulta 25 de octubre de 2021]. ISSN: 0121-7577. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>

Gimeno Tena, A., & Esteve Clavero, A. (2021). Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Jaime I. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(2). <https://doi.org/10.12873/412gimeno>

González-Torres, L., Téllez-Valencia, A., Sampedro, J. G., & Nájera, H. (2007). *Las proteínas en la nutrición. Revista salud pública y nutrición*, 8(2), 1-7.

Guerrero, A. (2018). Conceptos Básicos de la Nutrición.

Harvard T.H. Chan, School of Public Health. El Plato para comer saludable (spanish). (2015). Disponible en <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo- Plúa, D., Bosques-Cotelo, J., Linares Manrique, M. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. DOI:10.14642/RENC.2021.27.1.5349

Hitier, R. Deutsche Welle. [Human Talent Management x Max Henry] (2020, 02 de marzo). Nuestro Cerebro es lo que comemos. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QEPWI0N0m0I>

Importancia de la alimentación en jóvenes universitarios. (2020, diciembre 16). Elheraldodesaltillo.mx. <https://www.elheraldodesaltillo.mx/2020/12/16/importancia-de-la-alimentacion-en-jovenes-universitarios/>

Instituto Flamenco para una Vida Saludable vzw. (2017). Obtenido de <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. (2004). *Alimentación saludable*. Revista Cubana de Enfermería, 20(1), 1. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.

Janice L. Thompson, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan. (2008). Nutrición. España

Jiménez, MJ, Margalef, MI, Casermeiro, MA, Gasparini, SR, Guanca, R, Martinez Bustos, M, Palópoli, C, Pérez, MI, Piú, C¹, & Aré, ME. (2010). Evaluación de intervenciones educativas en el conocimiento y opinión de la comunidad universitaria sobre alimentos funcionales. *Diaeta*, 28(132), 23-28. Recuperado en 26 de octubre de 2021, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372010000300004&lng=es&tlng=enhttp://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf

Knight F, Mirochnick N, Momcilovic P, Orstavik S, De Pee S. (2018). Cerrando la brecha de nutrientes. Primera edición 2020 (pp. 41-75). Recuperado de https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000119627/download/?_ga=2.57417386.1411648185.1636465773-859643938.1636465773

Larousse. (2001). *Dietética y la Nutrición*. Spes Editorial, S.I.

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2018). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. GABA-ECU 2018. Quito-Ecuador.
- Miñana, V., Correcher, P., & Dalmau, J. (2016). La nutrición del adolescente. *Adolescere*, 4, 6-18.
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). *Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales*. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=es
- Nieto, C. (2014). *Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo*. Elsevier Farmacia profesional, 28, 15-19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f). Alimentación Saludable. Recuperado de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación Sana. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Parker-Pope, T. (2022). Siete opciones para alimentar a tu cerebro. The New York times. <https://www.nytimes.com/es/2022/01/24/espanol/alimentos-cerebro-estado-animo.html>
- Plate, H. E. (2021). The nutrition source. *Harvard TH Chan School of Public Health* <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy>.
- Ratner G, Rinat, Hernández J, Paulina, Martel A, Jorge, & Atalah S, Eduardo. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista médica de Chile*, 140(12), 1571-1579. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>
- Roca, J. (2014). *Cocina con Joan Roca: técnicas básicas para cocinar en casa*. Grupo Planeta (GBS).

- Rodríguez del Río, E. y Hoyo Martínez, L. (2017). *Nutrición y seguridad alimentaria*. Editorial Síntesis, S.A.
- Ruiz-Aquino, M., Acero Valdez, H., Arce Allende, L., & Alania Contreras, R. D. (2018). *Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios*. *Socialium*, 2(1), 51-62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2018.2.1.734>
- Salas-Salvadó, J., Sanjaume, A., Casañas, R., Solà, M., & Peláez, R. (2019). *Nutrición y dietética clínica* (4ª ed.).
- Salvador, G., & Bultó, L. (2001). *Larousse de la dietética y la nutrición*. España: Editorial SPES.
- Schnettler, Berta, Denegrí, Marianela, Miranda, Horacio, Sepúlveda, José, Orellana, Ligia, Paiva, Galo, & Grunert, Klaus G.. (2013). Eating habits and subjective well-being among university students in southern Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>
- Tamayo Caballero, Carlos¹, Alcocer R, Helen², Choque S, Laura², Chuquimia N, Angel², Condori S, Paola², Gutierrez F, Isabel², Gutierrez C, Mariela², Huanca W, Ximena², Humerez V, Jean Paul², Loza C, Erika², Mamani A, Teresa², Mamani H,
- Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? *Medwave* 2011 May;11(05). doi: 10.5867/medwave.2011.05.5034
- Vázquez, J. A. R., Peña, M. T. L., Madrid, G. G., Gutiérrez, M. C. H., de la Luz Bonilla Luis, M., & Noriega, E. P. (s/f). Hábitos de Alimentación en Estudiantes
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). Alimentación saludable y sostenible con el Triángulo de la Alimentación. Traducción de Juan Revenga. Recuperado de Home | Gezond Leven
- Vega Franco, L., & Iñarritu Pérez, M. (2010). *Fundamentos de nutrición y dietética*. (1ª ed.). México.
- <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-48097740>
- <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic.

Yaguachi Alarcón, R., Reyes López, M., Poveda Llor, C. (2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas en Nutrición Humana*. DOI: 10.17533/udea.penh.v20n2a03

Anexos

Anexo A: Diseño de tesis aprobado



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN:
 Propuesta de creación de opciones de comida saludable para los bares de
 la Universidad de Cuenca.
Proyecto de intervención previo a la obtención del título de:
 Licenciado/a en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas.
Línea de investigación: Soberanía alimentaria, salud y gastronomía
DIRECTORA
 María Cecilia Vintimilla Álvarez, MSc.
AUTORES
 Katherine Ximena Cañar Molina, C.I. 0105124044
 Erika Cristina Vayancela Morocho, C.I.0106735384
CUENCA-MARZO-2022

2.3 Recetario

2.3.1 Fichas técnicas

CAPÍTULO III

Valoración de la propuesta por parte de los estudiantes.

3.1 Grupos focales

3.2 Valoración de la propuesta gastronómica

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE CUENCA



17

CAPÍTULO II

Diseño de las opciones de comida saludable.

2.1 Concepto de Alimentación Saludable

2.1.1 Clasificación de los alimentos

2.1.2 Alimentos nutritivos para los estudiantes

2.2 Técnicas y métodos de cocción saludables

16

UCUENCA

CIUDAD UNIVERSITARIA

Estudio de Patrones Alimentarios en Estudiantes de la UCuenca - período 2022-2023

Consentimiento informado digital para recolección de datos

Cuenca Ciudad Universitaria es la responsable de impulsar, desarrollar y velar por la ejecución de los proyectos estratégicos y programas institucionales de la Universidad de Cuenca. Entre estos programas se encuentra el denominado "kUydar", que promueve el cuidado humanizado de la comunidad universitaria, su familia y del medio ambiental.

Por esta razón, le invitamos a participar de esta investigación con el **objetivo de identificar las preferencias alimenticias, presupuesto y tiempo empleado por los estudiantes de pregrado en su alimentación durante su jornada de estudios**. La información recolectada servirá para trabajar una propuesta de opciones de comida saludable para los bares de la Universidad de Cuenca.

La encuesta es anónima, no se solicitan datos que le identifiquen, solo los investigadores de este estudio tendrán acceso a la información recopilada. Los resultados de esta investigación podrán ser publicados.

Su participación es voluntaria, sin embargo, se espera que en este estudio participen la mayor cantidad de estudiantes de pregrado de nuestra universidad. Completar el formulario le tomará aproximadamente 5 minutos. Si acepta completar la información, por favor marque "Sí" en el enunciado a continuación: "Acepto libre y voluntariamente participar de esta investigación".

Acepto libre y voluntariamente participar de esta investigación. *

Sí

No

Información general.



Descripción (opcional)

Sexo. *

Hombre

Mujer

Otro

Indique su **estatura en centímetros.** *
(Sólo caracteres numéricos)

Texto de respuesta corta

.....

Indique su **peso en kilogramos.** *
(Sólo caracteres numéricos)

Texto de respuesta corta

.....

Seleccione su edad. *

1. Menos de 18
2. 18
3. 19
4. 20
5. 21
6. 22
7. 23
8. 24
9. Más de 25

Seleccione la Facultad a la que pertenece. *

1. Arquitectura y Urbanismo
2. Artes
3. Ciencias Económicas y Administrativas
4. Ciencias de la Hospitalidad
5. Ciencias Médicas
6. Ciencias Químicas
7. Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación
8. Ingeniería
9. Jurisprudencia y Ciencias Políticas y Sociales
10. Odontología

Indique su lugar de residencia durante el periodo académico *

- Ciudad de Cuenca- sector Urbano
- Ciudad de Cuenca- sector Rural
- Afueras de la ciudad de Cuenca

Preferencias alimenticias.



Descripción (opcional)

Marque las comidas que habitualmente usted consume durante el día. *

- Desayuno
- Refrigerio media mañana
- Almuerzo
- Refrigerio media tarde
- Merienda

Indique los lugares en donde consume con mayor frecuencia las siguientes comidas. *

	Casa	Bares (universi...	Lugares cerca...	Otros lugares	No acostumbr...
Desayuno	<input type="radio"/>				
Refrigerio medi...	<input type="radio"/>				
Almuerzo	<input type="radio"/>				
Refrigerio medi...	<input type="radio"/>				
Merienda	<input type="radio"/>				

Indique la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos **mientras se encuentra en ***
la universidad.

	Diariamente	Más de 2 vece...	2 veces a la se...	Ocasionalmente	Nunca
Comida tradici...	<input type="radio"/>				
Comida rápida ...	<input type="radio"/>				
Snacks y comi...	<input type="radio"/>				
Helados, postr...	<input type="radio"/>				
Frutas	<input type="radio"/>				
Verduras y hort...	<input type="radio"/>				
Leche, yogurt	<input type="radio"/>				
Bebidas gaseo...	<input type="radio"/>				
Agua	<input type="radio"/>				
Jugos naturales	<input type="radio"/>				
Café, té	<input type="radio"/>				

¿Por qué prefiere consumir este tipo de alimentos? -Puede marcar más de una respuesta. *

- Gusto personal
- Fácil acceso
- Precio asequible
- Es nutritivo

¿Lleva usted sus alimentos/comida de casa para consumirlos en la Universidad? *

- Sí
- No

Si su respuesta es sí, indique las razones.

Texto de respuesta larga

.....

Consumo de agua.

×

⋮

Descripción (opcional)

¿Cuántos vasos de agua consume usted al día? Considerando que un vaso de agua es 250 ml

1. Menos de 1
 2. 1
 3. 2
 4. 3
 5. 4
 6. 5
 7. 6
 8. 7
 9. 8
 10. Más de 8
-

El agua que usted consume es:

⋮

- Embotellada
- Del grifo
-

¿Dónde adquiere usted el agua que consume?

- Dentro de la Universidad
- Fuera de la Universidad
- Desde la casa

Campus que disponen de Bares.



Descripción (opcional)



¿Su Campus dispone de un Bar de alimentos y bebidas?

Sí

No

Alimentos adquiridos en los Bares de la Universidad.



Descripción (opcional)



DESAYUNA en los Bares de su Campus. *

1. Sí

2. No

Refrigerio de media mañana.



Descripción (opcional)

¿Consume el REFRIGERIO DE MEDIA MAÑANA en los Bares de su Campus? *

Sí

No

Almuerzo.

Descripción (opcional)



¿ALMUERZA en los Bares de su Campus? *

Sí

No

Media tarde



Descripción (opcional)

¿Consume algún REFRIGERIO DE MEDIA TARDE en los Bares de su Campus? *

Sí

No

Merienda.

Descripción (opcional)

¿MERIENDA en los Bares de su Campus? *

Sí

No

Tiempo-gastos Desayuno.



Descripción (opcional)

¿Cuál es la cantidad de dinero que destina para esta comida? *

Menos de \$1

\$1

\$2

\$3

Más de \$3

¿Cuánto tiempo destina DIARIAMENTE para esta comida? *

1. Menos de 15 minutos
2. 15 minutos
3. 30 minutos
4. 45 minutos
5. Más de 45 minutos

¿Considera que el tiempo que dispone para su alimentación es suficiente? *

- Sí
- No

Indique en cual de los bares de su Campus usted desayuna.

- Bar de Agropecuaria
- Bar de Artes
- Bar de Arquitectura
- Bontti
- Bar Campus Balzay
- Bar de Economía
- Bar Campus Central (Tecnológico)
- Bar de Jurisprudencia
- Bar de Medicina
- Bar de Psicología (Café Central)

Tiempo-gastos media mañana.

×

⋮

Descripción (opcional)

¿Cuál es la cantidad de dinero que destina para esta comida?

- Menos de \$1
- \$1
- \$2
- \$3
- Más de \$3

¿Cuánto tiempo destina DIARIAMENTE para esta comida?

- Menos de 15 minutos
- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- Más de 45 minutos

¿Considera que el tiempo que dispone para su alimentación es suficiente? *

- Sí
- No

Indique en cual de los bares de su Campus usted consume su refrigerio de media-mañana

- Bar de Agropecuaria
- Bar de Artes
- Bar de Arquitectura
- Bontti
- Bar Campus Balzay
- Bar de Economía
- Bar Campus Central (Tecnológico)
- Bar de Jurisprudencia
- Bar de Medicina
- Bar de Psicología (Café Central)

Tiempo-gastos almuerzo.

Descripción (opcional)

¿Cuál es la cantidad de dinero que destina para esta comida?

- Menos de \$1
- \$1
- \$2
- \$3
- Más de \$3

¿Cuánto tiempo destina DIARIAMENTE para esta comida?

- Menos de 15 minutos
- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- Más de 45 minutos

¿Considera que el tiempo que dispone para su alimentación es suficiente? *

- Sí
- No

Indique en cual de los bares de su Campus usted consume su almuerzo.

- Bar de Agropecuaria
- Bar de Artes
- Bar de Arquitectura
- Bontti
- Bar Campus Balzay
- Bar de Economía
- Bar Campus Central (Tecnológico)
- Bar de Jurisprudencia
- Bar de Medicina
- Bar de Psicología (Café Central)

Tiempo-gastos media tarde.

Descripción (opcional)

¿Cuál es la cantidad de dinero que destina para esta comida?

- Menos de \$1
- \$1
- \$2
- \$3
- Más de \$3

¿Cuánto tiempo destina DIARIAMENTE para esta comida?

- Menos de 15 minutos
- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- Más de 45 minutos

¿Considera que el tiempo que dispone para su alimentación es suficiente? *

- Sí
 - No
-

Indique en cual de los bares de su Campus usted consume su refrigerio de media tarde.

- Bar de Agropecuaria
 - Bar de Artes
 - Bar de Arquitectura
 - Bontti
 - Bar Campus Balzay
 - Bar de Economía
 - Bar Campus Central (Tecnológico)
 - Bar de Jurisprudencia
 - Bar de Medicina
 - Bar de Psicología (Café Central)
-

Tiempo-gastos merienda.

Descripción (opcional)

¿Cuál es la cantidad de dinero que destina para esta comida?

- Menos de \$1
- \$1
- \$2
- \$3
- Más de \$3

¿Cuánto tiempo destina DIARIAMENTE para esta comida?

- Menos de 15 minutos
- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- Más de 45 minutos

¿Considera que el tiempo que dispone para su alimentación es suficiente? *

- Sí
- No

Indique en cual de los bares de su Campus usted consume la merienda

- Bar de Agropecuaria
- Bar de Artes
- Bar de Arquitectura
- Bontti
- Bar Campus Balzay
- Bar de Economía
- Bar Campus Central (Tecnológico)
- Bar de Jurisprudencia
- Bar de Medicina
- Bar de Psicología (Café Central)

Bares de la Universidad de Cuenca.



Sección dirigida a estudiantes que disponen de Bar en su Campus o acuden frecuentemente a Bares de otras Campus.

Para consumir sus alimentos **dentro de la Universidad** a donde prefiere acudir. *

- Bar de su Campus
- Bares de otras Campus

Bar de preferencia.

Descripción (opcional)

Si su respuesta a la pregunta anterior fue Bares de otros Campus, **indique el Bar al que prefiere acudir.** *

1. Bar de Agropecuaria
2. Bar de Artes
3. Bar de Arquitectura
4. Bontti
5. Bar Campus Balzay
6. Bar de Economía
7. Bar Campus Central (Tecnológico)
8. Bar de Jurisprudencia
9. Bar de Medicina
10. Bar de Psicología (Café Central)

Valoración de la oferta de los Bares.

Descripción (opcional)

¿Considera usted que la oferta de alimentos en **el Bar de su preferencia es variada?**

Sí

No

¿Considera que la oferta de alimentos en **el Bar de su preferencia es nutritiva?**

Sí

No

¿Considera que los precios de los alimentos en **el Bar de su preferencia son asequibles?**

Sí

No

Considera que el servicio en el Bar es:

Muy bueno

Bueno

Regular

Malo

Muy malo

¿ Qué otros alimentos le gustaría que el Bar de su Facultad oferte? *

Texto de respuesta larga

Facultades que no disponen de Bar.



Descripción (opcional)

¿Cuánto tiempo dispone para su alimentación dentro de su jornada de estudios?

	Menos de 10 minu...	10-20 minutos	20-30 minutos	Más de una hora
Desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrigerio media m...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrigerio media ta...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Presupuesto destinado para su alimentación **dentro la Universidad.**

	Menos de \$1	\$1 - \$2	\$2 - \$3	Más de \$3	No dispone de ...
Desayuno	<input type="radio"/>				
Refrigerio medi...	<input type="radio"/>				
Almuerzo	<input type="radio"/>				
Refrigerio medi...	<input type="radio"/>				
Merienda	<input type="radio"/>				

¿En caso de que se aperture un Bar dentro de su Facultad cuales serían sus preferencias en la oferta?

Texto de respuesta larga

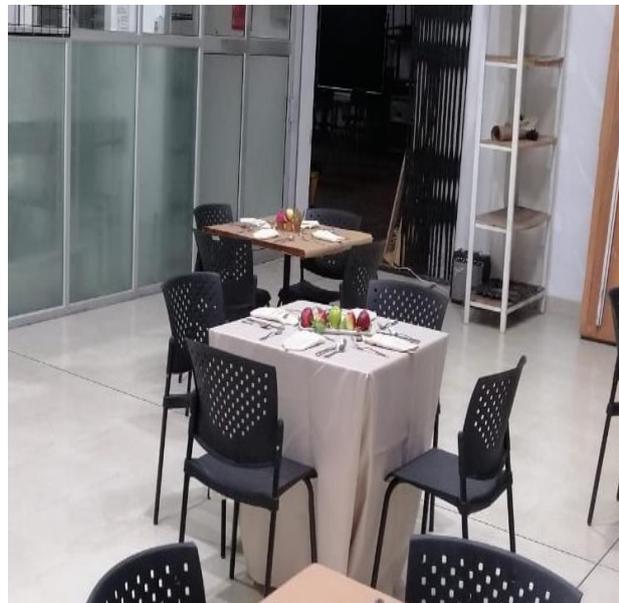
Agradecimiento.

Agradecemos su colaboración y tiempo

Anexo C: Degustación con los estudiantes



Anexo D: Degustación con los miembros del tribunal



Anexo E: Montaje de platos para la degustación



Anexo F: Ficha de evaluación de las recetas

UNIVERSIDAD DE CUENCA Facultad Ciencias de la Hospitalidad Carrera de Gastronomía Proyecto de intervención: **"Propuesta de creación de opciones de comida saludable para los bares de la Universidad de Cuenca".**

Los siguientes cuadros tienen el objetivo de evaluar las recetas del proyecto con la finalidad de medir la calidad del producto final en 5 aspectos:

Seleccione una opción.

- Tribunal
- Estudiantes

Receta 1



Descripción (opcional)

Hamburguesa de lenteja. *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Olor	<input type="radio"/>				
Sabor	<input type="radio"/>				
Textura	<input type="radio"/>				
Color	<input type="radio"/>				
Presentación	<input type="radio"/>				

Receta 2



Descripción (opcional)

Quiche de trigo * *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Olor	<input type="radio"/>				
Sabor	<input type="radio"/>				
Textura	<input type="radio"/>				
Color	<input type="radio"/>				
Presentación	<input type="radio"/>				

Receta 3



Descripción (opcional)

Ensalada andina *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Olor	<input type="radio"/>				
Sabor	<input type="radio"/>				
Textura	<input type="radio"/>				
Color	<input type="radio"/>				
Presentación	<input type="radio"/>				

Receta 4



Descripción (opcional)

Copa fría de yogurt y manzana verde *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Olor	<input type="radio"/>				
Sabor	<input type="radio"/>				
Textura	<input type="radio"/>				
Color	<input type="radio"/>				
Presentación	<input type="radio"/>				

Receta 5



Descripción (opcional)

Bebida fría de machica y piña *

	Muy malo	Malo	Bueno	Excelente	Regular
Olor	<input type="radio"/>				
Sabor	<input type="radio"/>				
Textura	<input type="radio"/>				
Color	<input type="radio"/>				
Presentación	<input type="radio"/>				

Receta 6



Descripción (opcional)

Mayonesa de tomate de árbol. *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Olor	<input type="radio"/>				
Sabor	<input type="radio"/>				
Textura	<input type="radio"/>				
Color	<input type="radio"/>				
Presentación	<input type="radio"/>				

