

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Educación gastronómica a niños y niñas de 10 a 12 años enfocada en la soberanía alimentaria ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Carlos Crespi II

Línea de investigación: soberanía alimentaria, salud y gastronomía

Trabajo de Titulación previo a la
obtención del título de Licenciado
en Gastronomía

Autor:

Jerson Stalin Bombón Caiza

Maribel del Cisne Diaz Ochoa

Director:

Guido Esteban Abad Vicuña

ORCID:  0000-0002-4971-5694

Cuenca, Ecuador

2024-09-09

Resumen

La alimentación en las unidades educativas de Cuenca es crucial para el bienestar físico, mental y académico de los estudiantes, y juega un papel fundamental en su desarrollo integral y rendimiento educativo. Este estudio se centra en niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II, un grupo idóneo para explorar conjuntamente el aprendizaje y las aplicaciones gastronómicas, fomentando la creatividad y la comprensión de la soberanía alimentaria. El propósito principal del estudio es educar a los niños en el reconocimiento de alimentos, métodos de cocción, modos de consumo y la valorización de productos ecuatorianos. Es así que, la primera fase del proyecto incluyó una revisión bibliográfica exhaustiva y la aplicación de cuestionarios como inducción al programa, junto con actividades lúdicas para comprender las percepciones de los niños sobre la alimentación y en base al diagnóstico, proponer mejoras y líneas de intervención. La segunda fase consistió en actividades prácticas gastronómicas basadas en la soberanía y gastronomía alimentaria ecuatoriana, de acuerdo con los objetivos del estudio. Finalmente, se evaluaron y analizaron los resultados de estas actividades para presentar un informe que propone un modelo de programa de educación gastronómica. Este modelo tiene como objetivo mejorar la nutrición de los niños de la Unidad Educativa seleccionada y servir de ejemplo para otras unidades educativas.

Palabras clave del autor: educación gastronómica, soberanía alimentaria, adolescentes tempranos, Cuenca, modelo de programa



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Food in the educational units of Cuenca is an issue of great relevance since it directly affects the physical, mental and academic well-being of students. In addition, it plays a fundamental role in the integral development of children and adolescents, having an important impact on their growth and educational performance. The present study aims to investigate and work with children from 10 to 12 years of age from the Carlos Crespi II Private Educational Unit, since they make up the ideal age range for the joint exploration of learning and gastronomic applications. On the other hand, exposure to this field such as gastronomy, encourages the development of creativity and understanding of food sovereignty. The fundamental purpose of this study focused on providing education to children from 10 to 12 years old on issues of food recognition, cooking, modes of consumption and valorization of Ecuadorian products as a basis. The first phase of this project involved an exhaustive review of bibliographic sources related to the development of the topic. Subsequently, questionnaires were applied as an induction to the program, and recreational activities were carried out to know the perceptions of children in this age range in terms of food. In the second phase, it included a practical work aimed at children in gastronomic activities based on Ecuadorian food sovereignty, considering the objectives of this research. Finally, the results of the field activities were evaluated and analyzed in order to present a report aimed at proposing a model of gastronomic education program, promoting better nutrition of the children in the first instance of the Educational Unit of case and for the chosen age range and, secondly, serve as an example for the other educational units.

Keywords: gastronomic education, food sovereignty, early adolescents, Cuenca, program model



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Trabajo de titulación: Educación gastronómica a niños y niñas de 10 a 12 años enfocada en la soberanía alimentaria ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Carlos Crespi II.

Autores: Jerson Stalin Bombón Caiza - Maribel del Cisne Diaz Ochoa

Director: Guido Esteban Abad Vicuña - ORCID: 0000-0002-4971-5694

Certificado de Precisión FCH-TR-LicGas-432

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.



guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 5 de junio de 2024

Elaborado por: GEAV

Abstract en formato MsWord enviado a correo institucional de director/a de trabajo de titulación/UIC y/o estudiante/s.

Índice de contenido

Resumen	2
Abstract	3
Índice de contenido	5
Índice de ilustraciones	7
Índice de tablas	9
Índice de anexos	11
Dedicatoria	12
Dedicatoria	13
Agradecimiento	14
Agradecimiento	15
Introducción	16
CAPÍTULO 1	17
1. MARCO TEÓRICO	17
1.1 Educación gastronómica	17
1.1.1 Conceptos y objetivos de la educación gastronómica	17
1.1.2 Nutrición en adolescentes tempranos	18
1.1.3 Importancia de una alimentación equilibrada en el desarrollo infantil	19
1.2 Desarrollo cognitivo y social en adolescentes tempranos	20
1.2.2 La relación entre la educación gastronómica y el desarrollo cognitivo y social	20
1.3 Experiencias de Educación Gastronómica en otros contextos	20
1.3.1 Métodos de evaluación para medir el impacto de programas de educación gastronómica	20
1.4 Soberanía alimentaria	21
1.4.1 Definición y principios de soberanía alimentaria	21
1.4.2 Soberanía alimentaria ecuatoriana contexto histórico y relevancia	22
1.4.3 Políticas y estrategias gubernamentales relacionadas con la soberanía alimentaria	22
1.5 Cocina ecuatoriana	23
1.5.1 Ingredientes locales y su importancia en la dieta	23
1.5.2 Platos típicos y tradicionales de la cocina ecuatoriana	23
1.5.3 La cocina tradicional y la soberanía alimentaria	23
1.6 METODOLOGÍA	24
1.6.1 Diseño de la investigación	24

1.6.2 Recolección de la información	24
1.6.3 Metodología de análisis.....	24
CAPÍTULO 2	25
2. Diagnóstico de la educación alimentaria que existe en los adolescentes tempranos, dentro del rango de 10 a 12 años en la unidad educativa particular Carlos Crespi II.....	25
CAPÍTULO 3	40
3. Reglas de alimentación saludable involucrando la soberanía alimentaria, para socializar con los adolescentes tempranos de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II.	40
3.1 Desarrollo de las actividades enfocadas en la soberanía alimentaria ecuatoriana	41
3.1.1 Actividad 1: Degustación y comparación de chocolates orgánicos nacionales, industriales y chocolate con leche.	41
3.1.2 Actividad 2: Jardinería escolar en la Unidad Educativa enfocada en la siembra de productos locales.....	43
3.1.3 Actividad 3: Degustación de frutas ecuatorianas poco comunes en la Unidad Educativa	45
3.1.4 Actividad 4: Degustación de bebidas tradicionales ecuatorianas elaboradas con ingredientes considerados dentro de la soberanía alimentaria.....	50
3.1.5 Actividad 5: Degustación de platos típicos ecuatorianos en un menú de 3 tiempos (ceviche de camarones, hornado con mote pillo y dulce de babaco)	63
CAPÍTULO 4	69
4. Programa de alimentación y educación gastronómica como base para una mejor nutrición de los adolescentes tempranos dentro del rango de edad de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II, buscando rescatar los productos locales	69
Resultados	70
4.1 Resultados “Actividades enfocadas en la soberanía alimentaria ecuatoriana las actividades”	70
Conclusiones.....	74
Recomendaciones	74
Referencias	75
Anexos	78
Anexo fotográfico	115

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Porcentajes de la pregunta: ¿en la escuela has recibido talleres, educación o charlas sobre nutrición y alimentación saludable?	25
Ilustración 2 Nube de palabras de la pregunta: ¿qué has aprendido en las actividades sobre nutrición saludable?	25
Ilustración 3 Porcentajes de la pregunta: ¿tus padres te han hablado sobre alimentación sana/saludable?	26
Ilustración 4 Nube de palabras de la pregunta: ¿qué has aprendido sobre estas conversaciones?	26
Ilustración 5 Porcentaje de la pregunta: ¿has oído hablar alguna vez sobre la soberanía alimentaria ecuatoriana?	27
Ilustración 6 Nube de palabras de la pregunta: ¿crees que es importante la producción de alimentos locales y tradicionales en nuestra ciudad y específicamente en tu parroquia? ¿Por qué?	27
Ilustración 7 Nube de palabras de la pregunta: ¿crees que es importante proteger la biodiversidad de los alimentos en Ecuador?, ¿por qué?	28
Ilustración 8 Porcentajes de la pregunta: ¿sueles desayunar en las mañanas antes de asistir a la escuela?	29
Ilustración 9 Frecuencias de la pregunta: ¿qué es lo que normalmente consumes en el desayuno?	31
Ilustración 10 Porcentajes de la pregunta: ¿consume alimentos en el tiempo de receso de las clases?	31
Ilustración 11 Frecuencias de la pregunta: ¿qué alimentos normalmente consumes en el receso?	32
Ilustración 12 Porcentaje de la pregunta ¿con qué frecuencia consumes alimentos altos en azúcar como galletas, pasteles, dulces o refrescos?	33
Ilustración 13 Frecuencias de la pregunta: ¿cuál es tu comida o bebida azucarada favorita?	34
Ilustración 14 Porcentajes de la pregunta: ¿con qué frecuencia consumes alimentos altos en grasa y sal como salchipapas, hamburguesas, hot dogs o snacks?	35
Ilustración 15 Frecuencia de la pregunta: ¿cuál es tu comida salada favorita?	36
Ilustración 16 Porcentaje de la pregunta: ¿cuántas porciones de fruta o verdura consumes al día?	37
Ilustración 17 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu fruta favorita?	38
Ilustración 18 Frecuencia de la pregunta ¿Existen verduras que no te gustan y cuáles son?	39
Ilustración 19 Actividad 1: degustación de chocolates	42
Ilustración 20 Adolescentes tempranos en la actividad denominada jardinería escolar	44
Ilustración 21 Estudiantes sembrando las plántulas en el jardín escolar de la unidad educativa	44
Ilustración 22 Porcentajes de la pregunta: elige las frutas que has probado antes de esta degustación	46
Ilustración 23 Porcentajes de la pregunta: de las frutas que has probado hoy, ¿qué características fueron las que más te gustaron?	47
Ilustración 24 Porcentajes de la pregunta ¿Al finalizar la degustación, qué frutas son las que más te gustaron?	48

Ilustración 25 Porcentajes de la pregunta ¿ volverías a probar o incluso consumir frecuentemente estas frutas?	49
Ilustración 26 Porcentajes de la pregunta ¿has probado alguna de estas bebidas (yaguana y chicha de jora)?.....	51
Ilustración 27 Frecuencia de la pregunta: en la yaguana, ¿logras indentificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	52
Ilustración 28 Frecuencia de la pregunta: en la chicha de jora, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	53
Ilustración 29 Frecuencia de la pregunta ¿Con que frecuencia consumes yaguana?	53
Ilustración 30 Frecuencia de la pregunta ¿Con que frecuencia consumes chicha de jora?	54
Ilustración 31 Porcentajes de la pregunta: ¿ volverías a consumir alguna de estas bebidas?	54
Ilustración 32 Porcentaje de la pregunta, ¿Volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cual o cuales	55
Ilustración 33 Porcentajes de la calificación de la experiencia con la yaguana	55
Ilustración 34 Porcentajes de la calificación de la experiencia con la chicha de jora	56
Ilustración 35 Porcentajes de la pregunta ¿Has probado alguna de estas bebidas	57
Ilustración 36 Frecuencia de la pregunta: en la horchata ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	57
Ilustración 37 Frecuencia de la pregunta: en la guayusa ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	58
Ilustración 38 Porcentajes de la pregunta: ¿con qué frecuencia consumes horchata?	59
Ilustración 39 Porcentaje de la pregunta ¿Con qué frecuencia consumes horchata?	59
Ilustración 40 Porcentajes de la pregunta: volverías a consumir alguna de estas bebidas	60
Ilustración 41 Porcentajes de la pregunta: volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cuál o cuáles.	60
Ilustración 42 Porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (horchata).....	61
Ilustración 43 Porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (agua de guayusa)	62
Ilustración 44 Porcentajes de la pregunta: ¿has probado antes alguna de estas preparaciones?	64
Ilustración 45 Porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el ceviche de camarones	65
Ilustración 46 Porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el hornado y mote pillo	65
Ilustración 47 Porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con el dulce de babaco	66
Ilustración 48 Porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu plato favorito de los que probamos hoy?.....	67
Ilustración 49 Porcentaje de la pregunta: ¿has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país?	67
Ilustración 50 Porcentajes de la pregunta: ¿te gustaron estas actividades realizadas?	71
Ilustración 51 Porcentajes de las preguntas: ¿Te gustaría volver a repetir estas actividades? y ¿Te gustaría tener clases de cocina en la escuela?	72
Ilustración 52 Porcentaje de clasificación a la experiencia de las actividades realizadas..	73

Índice de tablas

Tabla 1 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿sueles desayunar en las mañanas antes de asistir a la escuela?	29
Tabla 2 Frecuencias y porcentajes de la pregunta: ¿qué es lo que normalmente consumes en el desayuno?.....	30
Tabla 3 Frecuencias y porcentajes de la pregunta: ¿consume alimentos en el tiempo de receso de las clases y de qué forma?	31
Tabla 4 Frecuencias de la pregunta: ¿qué alimentos normalmente consumes en el receso?	32
Tabla 5 Frecuencia y porcentaje de los alimentos altos en azúcar consumidos por los adolescentes tempranos.....	33
Tabla 6 Frecuencia y porcentaje de la pregunta ¿Cuál es tu comida o bebida azucarada favorita?	34
Tabla 7 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿con qué frecuencia consumes alimentos altos en grasa y sal como salchipapas, hamburguesas, hot dogs o snacks?.....	35
Tabla 8 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu comida salada favorita?	36
Tabla 9 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuántas porciones de fruta o verdura consumes al día?	37
Tabla 10 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿Cuál es tu fruta favorita?	38
Tabla 11 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿Existen verduras que no te gustan y cuáles son?	39
Tabla 12 Cronograma de actividades aplicada en la unidad educativa.....	40
Tabla 13 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: elige las frutas que has probado antes de esta degustación	45
Tabla 14 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: de las frutas que has probado hoy, ¿qué características fueron las que más te gustaron?	46
Tabla 15 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: al finalizar la degustacion, ¿qué frutas son las que más te gustaron?	47
Tabla 16 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿volverías a probar o incluso consumir frecuentemente estas frutas?	48
Tabla 17 Frecuencia y porcentajes de la pregunta ¿Has probado alguna de estas bebidas (yaguana y chicha de jora)?	51
Tabla 18 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: en la yaguana, ¿logras indentificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	52
Tabla 19 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: en la chicha de jora, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	53
Tabla 20 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cual o cuales	54
Tabla 21 Frecuencia y porcentajes de la calificación de la experiencia con la yaguana	55
Tabla 22 Frecuencia y porcentajes de la calificación de la experiencia con la chicha de jora	56
Tabla 23 Frecuencia y porcentajes de la pregunta ¿Has probado alguna de estas bebidas	56
Tabla 24 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: en la horchata ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	57

Tabla 25 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: en la guayusa ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?	58
Tabla 26 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (horchata).....	61
Tabla 27 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (agua de guayusa)	61
Tabla 28 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿has probado antes alguna de estas preparaciones?	63
Tabla 29 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el ceviche de camarones	64
Tabla 30 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el hornado y mote pillo	65
Tabla 31 Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el dulce de babaco.....	66
Tabla 32 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu plato favorito de los que probamos hoy?	66
Tabla 33 Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país?	67
Tabla 34 Frecuencia y porcentajes de las preguntas: ¿Te gustaría volver a repetir estas actividades? y ¿Te gustaría tener clases de cocina en la escuela?	72
Tabla 35 Frecuencia y porcentajes de la calificación de experiencia de estas actividades realizadas.....	72

Índice de anexos

Anexo A Autorización de la Unidad Educativa de estudio	78
Anexo B Diseño de trabajo de titulación aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad	79
Anexo C Diagnóstico inicial sobre alimentación saludable y soberanía alimentaria ..	93
Anexo D Encuesta de degustación de frutas ecuatorianas (actividad 3)	96
Anexo E Encuesta de degustación de bebidas ecuatorianas (actividad 4)	98
Anexo F Encuesta de degustación del menú ecuatoriano (actividad 5).....	100
Anexo G Encuesta de satisfacción final	102
Anexo H Ficha técnica de la yaguana	103
Anexo I Ficha técnica de la chicha de jora	105
Anexo J Ficha técnica de la horchata	107
Anexo K Ficha técnica del agua de guayusa	108
Anexo L Ficha técnica de ceviche de camarones	110
Anexo M Ficha técnica de mote pillo con hornado	112
Anexo N Ficha técnica de dulce de babaco	114

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo de titulación a mi familia, por su amor incondicional y apoyo constante durante todo este camino. Esta tesis está dedicada a todos ustedes, mis pilares en este logro académico. ¡Gracias por creer en mí!

Jerson Stalin Bombón Caiza

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi esposo, cuyo amor, sacrificio y constante apoyo han sido mi mayor fuente de inspiración y motivación a lo largo de mi carrera universitaria.

Maribel del Cisne Diaz Ochoa

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han contribuido de alguna manera a la realización de esta tesis. En primer lugar, a mis padres, Gloria y Klever y mis hermanos Keli y Anthony, por su apoyo incondicional y comprensión en los momentos de estrés y dedicación que este proyecto ha implicado y al resto de mi familia por el granito de arena que aportaron durante mi formación académica. Agradezco a mis profesores, en especial a la Mgtr. Marlene Jaramillo por su apoyo incondicional y guía generosa en el desarrollo de este trabajo; a la MSc. María Cecilia Vintimilla por ser un ejemplo de visionaria y fuente de inspiración para buscar la excelencia; al rector de la Unidad Educativa Carlos Crespi II, el Lic. Diego Fajardo, por permitirnos realizar la investigación en la institución y abrirnos las puertas pese a las circunstancias. También quiero agradecer a mis amigos y amigas, por ser mi fuente de alegría y motivación en cada paso del camino, gracias de todo corazón. Este logro no habría sido posible sin ustedes. ¡Gracias infinitas!

Jerson Stalin Bombón Caiza

Agradecimiento

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a la docente Mgtr. Marlene Jaramillo, que con su orientación constante y apoyo inquebrantable hizo de este trabajo de tesis una realidad; a la docente MSc. María Cecilia Vintimilla por ser una constante inspiración a seguir con mis estudios y darme siempre el impulso para seguir investigando y aprendiendo más.

Deseo agradecer a mis compañeros de clases en especial a: Gabriela, Odalys, Stalin, Kevin y Bryan que han sido un apoyo constante, gracias por su inspiración y comprensión.

Finalmente agradezco a la Universidad de Cuenca por haber permitido que me forme en sus aulas como profesional.

Maribel del Cisne Diaz Ochoa

Introducción

La educación alimentaria desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas, lo cual contribuye no solo a la salud física y mental de los individuos, sino también al desarrollo integral y al rendimiento académico. Por lo tanto, es crucial identificar áreas de fortaleza y áreas de mejora en el enfoque educativo actual sobre la alimentación de la Unidad Educativa de caso.

A través de un diagnóstico (Anexo C), se busca responder a preguntas clave como: ¿cuál es el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre la alimentación saludable y la importancia de una dieta equilibrada? ¿Qué actitudes y comportamientos muestran hacia la comida y la nutrición? ¿Cuáles son los factores que influyen en sus elecciones alimentarias y cómo afectan estas elecciones a su bienestar?

El análisis de estos aspectos permitirá identificar los desafíos específicos que enfrentan los adolescentes tempranos en relación con su alimentación, así como las oportunidades para mejorar la educación alimentaria en la Unidad Educativa. Con base en los resultados obtenidos, se podrán diseñar intervenciones y programas educativos más efectivos y adaptados a las necesidades y realidades de los estudiantes, con el fin de fomentar hábitos alimentarios saludables y promover la adopción de estilos de vida activos y sostenibles con base en la gastronomía ecuatoriana. Identificar estas áreas de mejora nos brinda la oportunidad de implementar intervenciones específicas y efectivas que aborden las necesidades reales de los adolescentes tempranos en cuanto a su educación alimentaria. Estas intervenciones pueden incluir la actualización de los planes de estudio para incluir información más completa y actualizada sobre nutrición, la implementación de programas extracurriculares que fomenten la cocina saludable y la exploración de alimentos, o la colaboración con los padres y la comunidad para crear un entorno alimentario más favorable.

En última instancia, comprender el estado actual de la educación alimentaria permite no solo mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes tempranos en la Unidad Educativa, sino también sentar las bases para hábitos alimentarios saludables que puedan perdurar a lo largo de sus vidas.

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Educación gastronómica

1.1.1 Conceptos y objetivos de la educación gastronómica

La educación gastronómica abarca una variedad de aspectos, desde la preparación de los mismos hasta la comprensión de sus ingredientes, pasando por la apreciación de la diversidad culinaria y el conocimiento de los procesos de producción y distribución de alimentos. La educación gastronómica puede impartirse en diferentes contextos, como escuelas, hogares, comunidades y establecimientos gastronómicos, y puede incluir actividades prácticas, teóricas y experienciales para fomentar el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades culinarias (Marín Parra I. M, et al. 2023).

Actualmente las escuelas e institutos culinarios y de educación gastronómica crecen día a día alrededor del mundo, ofreciendo un aprendizaje sobre recetas, técnicas y administración. Es un hecho que está en pleno auge siendo una tendencia y a más de sus beneficios como un gran campo laboral con las múltiples opciones de crecer profesionalmente y/o emprender un negocio propio favoreciendo el desarrollo económico del país (Mendez Sandoval, T, 2018)

Una educación gastronómica dirigida niños y niñas se enfoca en enseñar sobre ingredientes, alimentación saludable, importancia de una buena dieta y la diversidad cultural del país desde una temprana edad con el fin de sembrar creatividad y autonomía. La FAO promueve un enfoque que abarca la relación de la educación escolar con la alimentación y la nutrición, en la que interactúan los niños, padres, docentes, personal escolar y agricultores locales; se ha demostrado que las escuelas tienen una oportunidad única para fomentar la nutrición y el desarrollo adecuado de los niños; ya que pueden influir en las percepciones, prácticas y hábitos de los niños. Cada día más países van integrando la educación alimentaria en sus escuelas; la FAO busca entender cómo se integra la educación con la nutrición y la alimentación de los niños (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2019)

Sin embargo, el escenario en Ecuador es diferente, es así que: Marín Parra I. M, et al. (2023), señalan que la educación gastronómica en las escuelas de Ecuador ha sido esporádica, a menudo impulsada por campañas gubernamentales de alimentación saludable. Se destaca que la mayoría de las veces se implementan normativas en los bares escolares para ofrecer opciones de comida saludable durante el horario escolar. Pero, con esto no se logra cumplir

con los objetivos propuestos por la FAO u organizaciones internacionales de salud y educación.

Valero Gaspar, T., et al. (2016) afirman que en el ambiente educativo; dentro de las aulas como tal, la alimentación escolar afecta a un grupo especialmente vulnerable, la niñez, quienes se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo mental y físico. Por esta razón, crear consciencia y una cultura alimentaria es un aspecto fundamental, en el que se dé un continuo aprendizaje en las culturas alimentarias, recursos gastronómicos, nutrición, comportamientos y hábitos alimentarios saludables, etc. los mismos que deben ser inculcados y mantenidos durante el resto de vida. En virtud de aquello, se resalta la necesidad de educación en el medio local con este grupo poblacional, por lo que, se desarrolló esta investigación, para determinar las falencias en la alimentación de los adolescentes tempranos, y así buscar la solución a los problemas que acarrea este tipo de deficiencias, como: la falta de desarrollo físico e intelectual, mejorar la cultura alimentaria y así optimizar los recursos de cada comunidad; respetando y consumiendo los productos locales.

1.1.2 Nutrición en adolescentes tempranos

En los últimos años, se han observado cambios significativos en los estilos de vida y la alimentación de niños y adolescentes. Factores como el desarrollo económico, avances tecnológicos en la industria alimentaria, la participación de la mujer en el trabajo, cambios en la estructura familiar y la influencia de la publicidad y la televisión han contribuido a un aumento en el consumo de alimentos con alto contenido calórico y baja calidad nutricional. Además, la incorporación temprana de los niños a la escuela y la autonomía en la elección de sus alimentos sin una supervisión adecuada también influyen en estos patrones alimenticios (Vicario, M. H., 2007)

Los malos hábitos alimenticios son adquiridos a lo largo de la vida, una correcta educación acerca de la nutrición y cómo debe conllevar, será un aprendizaje que llevarán a lo largo de la vida. Según Miriam Latorre, “el primero es un proceso fisiológico que solo se puede entrenar; aquí es donde se habla ya de la educación alimentaria” refiriéndose como lo primero al acto de comer ya que es un reflejo innato que poseen todos los seres vivos; tomando en cuenta que los adultos deben dar el ejemplo, establecer un horario regular para el consumo de los alimentos, involucrar a los niños en todas las etapas de la alimentación. No se debe premiar, castigar o chantajear con la comida, este acto sólo los confunde y crea asociaciones distorsionadas entre lo que sienten y los alimentos. Se les debe educar con trucos, recetas divertidas, juegos y actividades didácticas (Carnero, 2023). La identificación de los puntos críticos con respecto a la nutrición en las poblaciones más vulnerables, permite establecer

parámetros sobre los cuales trabajar y educar, relacionándolos con la cultura y recursos disponibles. En el caso de la población de estudio, se lograron identificar aspectos claves, y, mediante el trabajo de campo, rescatar ciertos saberes y sabores, además de involucrar a los adolescentes tempranos en la soberanía alimentaria.

1.1.3 Importancia de una alimentación equilibrada en el desarrollo infantil

Durante la infancia y preadolescencia, el crecimiento es constante pero lento, con un aumento promedio de 5-6 cm en altura por año y un incremento de peso de 2 kg/año al principio, y de 4-4,5 kg hacia la pubertad. Se pueden experimentar picos de crecimiento que afectan el apetito. En la preadolescencia, las niñas tienden a acumular más grasa corporal mientras que los niños tienen más masa muscular. Esto puede llevar a preocupaciones sobre el peso y la imagen corporal. A nivel emocional, entre los 7 y 11 años, los niños comprenden la importancia de la nutrición para la salud, aunque su conocimiento sobre el tema puede ser limitado. Las comidas entre horas adquieren un significado social, con una fuerte influencia de amigos y medios de comunicación, especialmente la televisión. Los padres siguen siendo influencia clave en la alimentación de los niños, aunque estos comienzan a tomar decisiones sobre la cantidad de comida que consumen. Es fundamental que las familias coman juntas en un ambiente agradable y que se supervisen los refrigerios que los niños compren, ya que pueden ser altos en grasas y azúcares refinados y bajos en nutrientes. A medida que crecen, es importante educarlos sobre los efectos negativos del tabaco, alcohol y drogas, y fomentar hábitos de vida saludables, incluyendo la actividad física regular (Vicario, M. H., et al, 2007).

Vicario, M. H., et al (2007), expresan que, durante la etapa de desarrollo escolar, se ha observado un desequilibrio nutricional, con un aumento en el consumo de lípidos, grasa saturada y proteínas, y una disminución en el consumo de carbohidratos complejos. Surgiendo así una serie de desórdenes alimenticios y falencias como la siguiente:

- Ausencia de consumo de un correcto desayuno: Entre un 20-50% de los niños no desayunan adecuadamente, lo que se traduce en una disminución del consumo de leche y un aumento en el consumo de bebidas manufacturadas ricas en fósforo. Estudios en EE.UU. entre 1965 y 1991 revelaron una tendencia decreciente en el consumo de desayuno en diferentes grupos de edad: un 5% en preescolares, cerca del 9% en niños de 8-10 años y entre un 13-20% en adolescentes. Aquellos que no desayunan suelen no alcanzar los 2/3 de las recomendaciones diarias de vitaminas y minerales.

Desayunar cereales tiende a aumentar el consumo de leche y azúcar mientras que disminuye el consumo de panes y grasas untadas. La combinación de yogur y fruta es altamente

saludable debido a las propiedades nutricionales de ambos alimentos. La fruta aporta antioxidantes, fibra y vitaminas, mientras que el yogur es rico en proteínas, calcio y bacterias probióticas. Cuando se consumen juntos, estos alimentos pueden tener un efecto sinérgico, promoviendo la salud digestiva y la modulación del microbiota (Moreno Aznar, L. A., et al, 2021)

1.2 Desarrollo cognitivo y social en adolescentes tempranos

1.2.2 La relación entre la educación gastronómica y el desarrollo cognitivo y social

Si bien el desarrollo cognitivo, físico y social se da principalmente en los primeros 12 a 18 meses de edad, cuando este no se da de una manera adecuada, se convierte en un problema que se mantiene durante lo largo de la vida; varios estudios realizados, muestran que, la pérdida de crecimiento y el desarrollo cognitivo se ven retrasado por una mala nutrición; la interrupción del crecimiento y el pobre desarrollo está altamente ligado con la desnutrición crónica y un escaso progreso escolar o habilidades cognitivas; está demostrado que el 37% de los niños viven en condiciones de pobreza y este índice es mucho mayor en áreas rurales (Martínez, 2014).

1.3 Experiencias de Educación Gastronómica en otros contextos

1.3.1 Métodos de evaluación para medir el impacto de programas de educación gastronómica

En el proyecto “Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores”, elaborado en el año 2016 por la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, se calculó el grado de conocimiento en una muestra de 94 estudiantes a través de un cuestionario; este estudio tuvo dos fases, transcurriendo un mes de diferencia entre cada una de ellas, tiempo suficiente para la ejecución de una intervención que tuvo como objetivo modificar la alimentación de los niños, cada fase estaba constituida por un taller y una charla. Cada taller tuvo una duración de 40 minutos en los que se explicaron las pautas básicas de una alimentación saludable usando la guía de la pirámide alimenticia, así como la importancia de la actividad física, para lo cual se usó juegos educativos por otro lado las charlas, duraron 60 minutos cada una; en este caso estaba involucrados los padres y docentes los cuales realizaron un cuestionario evaluando la alimentación de los niños (Rodrigo Cano et al., 2016).

Según el estudio realizado por Rodrigo Cano indica que en la muestra a la cual se le realizaron los estudios, solo presentó un aumento significativo en la mejora de la actividad física, por lo cual recomienda llevar a cabo actividades promotoras de hábitos saludables que incluyan la

alimentación y actividad física por dietistas-nutricionistas a lo largo de todo un curso académico a niños en edades tempranas, contando con la colaboración de los docentes y el adecuado material educativo de acuerdo a su edad y nivel de comprensión (Rodrigo Cano et al., 2016). Por ello, en el presente estudio, si bien se trabajó con una muestra menor, se realizaron encuestas en las que se identificaron aspectos claves relacionados con la nutrición y conocimientos acerca de la misma, preferencias alimentarias y reconocimiento de productos locales, con un trabajo de campo equivalente al plan de intervención del proyecto citado, en el que se promovieron conductas y rescate de productos autóctonos la cual se dividió en actividades gastronómicas dinámicas y de interés para los adolescentes tempranos

1.4 Soberanía alimentaria

1.4.1 Definición y principios de soberanía alimentaria

Según Vía Campesina (1996), promotor de la idea,

“La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo”.

Esto surge como un complemento del concepto de seguridad alimentaria que anteriormente apareció en los setenta.

Los principios de soberanía alimentaria fueron establecidos por la organización internacional Vía Campesina en 1996, estos, sirven como base conceptual y filosófica para el movimiento global, entre los principios más relevantes según Pierrick (2003), están:

En primer lugar, el derecho a la alimentación, este surge como un derecho universal que todos los seres humanos tienen. Derecho a una alimentación adecuada y nutritiva, lo cual implica el acceso equitativo a los alimentos.

La prioridad de la alimentación local, la cual prioriza las necesidades de consumo local, la autosuficiencia alimentaria promoviendo la producción local con el fin de reducir las importaciones de alimentos. En conjunto a este principio está el de la valorización de una agricultura campesina y familiar como papel central en la producción de alimentos y preservación de la biodiversidad agrícola.

Las comunidades locales deben tener el poder de decidir sobre sus propios sistemas alimentarios participando y decidiendo activamente sobre la producción, distribución y consumo de alimentos, así mismo, buscando reducir las desigualdades sociales y económicas en el acceso a recursos productivos y en la distribución de beneficios dentro de los sistemas alimentarios. Finalmente, busca valorar la diversidad cultural en los sistemas alimentarios, reconociendo y protegiendo conocimientos, prácticas y tradiciones alimentarias de las comunidades y pueblos ancestrales.

Sostenibilidad ambiental minimizando el impacto negativo en el medio ambiente y promoviendo una gestión sostenible de los recursos naturales (agua, aire, tierra y semillas) para garantizar una producción de alimentos a futuro y conservación de los ecosistemas.

1.4.2 Soberanía alimentaria ecuatoriana contexto histórico y relevancia

En la primera década del siglo XXI, la propuesta de soberanía alimentaria ganó apoyo y consenso entre los movimientos campesinos e indígenas, así como en diversas organizaciones de la sociedad civil en Ecuador. Este impulso se produjo en el contexto de la oposición al tratado de libre comercio con los Estados Unidos. Cabe mencionar que las crisis bancarias de 1998 y 1999; y la dolarización provocaron un fenómeno migratorio sin precedentes en la historia ecuatoriana especialmente de zonas rurales a destinos como Estados Unidos y España. Sin embargo, en 2006 la propuesta de soberanía alimentaria surgió como una respuesta innovadora y efectiva frente a los tratados de libre comercio (TLCs) y al mercado global de alimentos. Además de la suspensión de las negociaciones del TLC marcó un triunfo significativo, al mismo tiempo que consolidó la soberanía alimentaria como una consigna central del movimiento campesino. Finalmente, esta consigna comenzó a ser respaldada por consumidores urbanos, redes de comercialización alternativa, pequeños productores y pescadores (Hidalgo, F, et al. 2013)

1.4.3 Políticas y estrategias gubernamentales relacionadas con la soberanía alimentaria

En Ecuador, la Ley Orgánica de Salud del año 2014, en su artículo 16, establece que el Estado debe implementar una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional. Esta política tiene como objetivos principales eliminar los malos hábitos alimenticios, promover y respetar los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como fomentar el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región. Además, garantiza a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. La política está especialmente dirigida a prevenir trastornos causados

por deficiencias de micronutrientes o por desórdenes alimentarios (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2014)

1.5 Cocina ecuatoriana

1.5.1 Ingredientes locales y su importancia en la dieta

Según el artículo escrito por la revista el Oriente (2022), destaca que los ingredientes ecuatorianos se obtienen según la mezcla de etnias, culturas y la colonización española al cual nos sobrecarga de nuevos sabores e ingredientes traídos de diferentes partes del mundo, por lo cual es llamado el “país de los cuatro mundos” ya que en cada región podemos encontrar diferentes ingredientes y platos que realzan.

Mantener una buena dieta en edades de mayor riesgo como la infancia, tiene una gran importancia, ya que, en esta etapa de la vida los problemas nutricionales son mucho más frecuentes; desnutrición y obesidad, contribuyendo esto a problemas de salud individual y salud pública. En el Ecuador, solo el 50% de la población mantiene una dieta nutritiva implementando todas las familias de la pirámide alimenticia; mientras que, el otro 50% mantiene una dieta que solo busca eliminar la sensación de hambre consumiendo más azúcares y carbohidratos (Machado, 2019).

1.5.2 Platos típicos y tradicionales de la cocina ecuatoriana

Según el libro saberes y sabores, se considera como platos típicos y tradicionales a una selección muy amplia de elaboraciones gastronómicas que se pueden encontrar en las cuatro regiones del país, usando ingredientes locales, así como los que fueron introducidos con el mestizaje; tales como el ayampaco, el cuy con papa, las carnes coloradas, tortillas de choclo, la cecina, entre otros (Ministerio de turismo del Ecuador, 2012).

1.5.3 La cocina tradicional y la soberanía alimentaria

La relación entre el patrimonio alimentario o también conocido como cocina tradicional está estrechamente relacionado con el contexto cultural y realidad social, pero, sobre todo, respaldado por el artículo 13 de la constitución del Ecuador “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes, nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria” (art. 13). Por lo cual se busca revalorizar el patrimonio alimentario y la producción local de los ingredientes que son usados para la preparación de estos platos; con lo cual se busca

garantizar una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada para los ciudadanos (Ministerio de cultura y patrimonio, 2013).

1.6 METODOLOGÍA

1.6.1 Diseño de la investigación

Este estudio se llevó a cabo mediante un enfoque mixto combinando elementos cualitativos y cuantitativos de corte transversal. Debido a qué se obtuvieron resultados como opiniones y por otro lado datos estadísticos

Además, se aplicó una estrategia de investigación- acción participativa para el diseño de un programa de educación gastronómica.

La muestra utilizada para este estudio es por conveniencia, el cuál comprende de 23 estudiantes conformado por adolescentes tempranos de entre 10 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II ubicada próxima a una zona rural en el barrio Jaime Roldós de la Parroquia Bellavista.

1.6.2 Recolección de la información

En primer lugar, se llevó a cabo una exhaustiva revisión de fuentes bibliográficas relacionadas con el desarrollo del tema en internet, con autores aleatorios.

En segundo lugar, se elaboraron encuestas específicas para el grupo de participantes, a través de la plataforma Google Forms y escritas con grupos focales para un llenado físico. Adicionalmente se realizó una observación minuciosa de las reacciones y colaboración de los participantes de las actividades.

1.6.3 Metodología de análisis

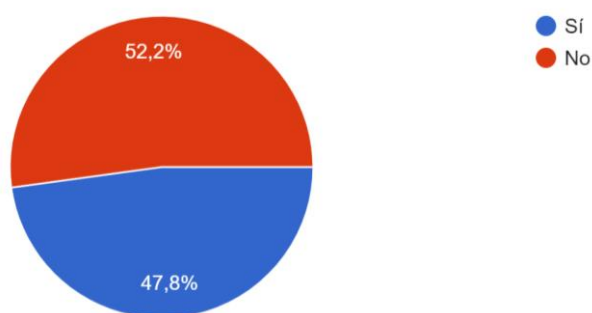
Para el análisis de la información obtenida en las encuestas se utilizó el software Atlasti 7 para el análisis cualitativo y por otro lado el software SPSS 25 para el análisis cuantitativo y obtención de las ilustraciones

CAPÍTULO 2

2. Diagnóstico de la educación alimentaria que existe en los adolescentes tempranos, dentro del rango de 10 a 12 años en la unidad educativa particular Carlos Crespi II

Como primera actividad se realizó un diagnóstico para identificar las falencias que poseen los adolescentes tempranos de acuerdo al estilo de vida que manejan, para lo cual se aplicó un cuestionario estructurado (Anexo C) obteniendo los siguientes resultados:

¿En la escuela has recibido talleres, educación o charlas sobre nutrición y alimentación saludable?, ¿qué has aprendido en las actividades sobre nutrición saludable?

**Ilustración 1**

Porcentajes de la pregunta: ¿en la escuela has recibido talleres, educación o charlas sobre nutrición y alimentación saludable?

**Ilustración 2**

Nube de palabras de la pregunta: ¿qué has aprendido en las actividades sobre nutrición saludable?

¿Tus padres te han hablado sobre alimentación sana/saludable?, ¿qué has aprendido sobre estas conversaciones?



De esta pregunta se puede recalcar que los adolescentes tempranos tienen buena comunicación sobre nutrición y alimentación saludable en sus hogares ya que, se destacan palabras como: “comer”, “saludable”, “alimentación” y están relacionadas con la “salud”,

tomando en cuenta que para su edad (10 a 12 años) ya tienen el suficiente criterio para responder a este tipo de preguntas. Además, se destaca que, en comparación con la pregunta anterior, el 73,9 % de los encuestados dieron una respuesta positiva tomando en cuenta que los adolescentes tempranos asocian la nutrición y alimentación con la salud o comer sano para estar saludable, sin embargo, una minoría respondió que “nada” o no dieron respuesta.

¿Has oído hablar alguna vez sobre la soberanía alimentaria ecuatoriana?

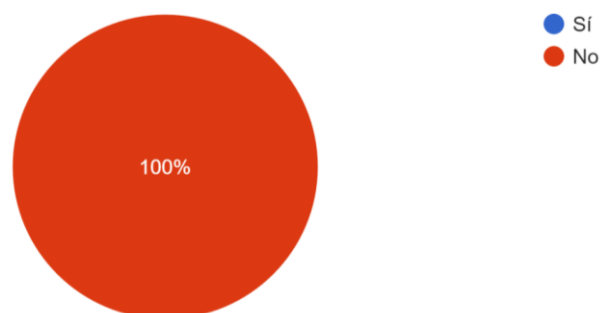


Ilustración 5

Porcentaje de la pregunta: ¿has oído hablar alguna vez sobre la soberanía alimentaria ecuatoriana?

En cuanto a la pregunta referente al conocimiento sobre soberanía alimentaria se obtuvo una totalidad de respuestas negativas que se explica cómo un total desconocimiento sobre este tema sumamente importante, que no es tratado con la importancia educativa que requiere.

¿Crees que es importante la producción de alimentos locales y tradicionales en nuestra ciudad y específicamente en tu parroquia? ¿Por qué?



Ilustración 6

Nube de palabras de la pregunta: ¿crees que es importante la producción de alimentos locales y tradicionales en nuestra ciudad y específicamente en tu parroquia? ¿Por qué?

De esta interrogante se obtiene una respuesta positiva por parte de los adolescentes tempranos. Analizando las razones, podemos deducir que la cultura propia de cada uno influye de forma significativa; debe resaltarse que la comunidad a la que pertenecen los participantes es rural, y, en nuestro medio, una de las principales fuentes de recursos alimentarios para la ciudad, resaltando la importancia de la agricultura y ganadería en la parroquia, sus familias y entornos. Los productos locales forman parte de la identidad de cada población, y así, constituyen un legado que se transmite de generación en generación, aunque, cada vez existe una mayor influencia de la globalización y mercantilización de la alimentación, se reconoce la necesidad de revalorizar lo autóctono.

¿Crees que es importante proteger la biodiversidad de los alimentos en Ecuador? ¿Por qué?



Ilustración 7

Nube de palabras de la pregunta: ¿crees que es importante proteger la biodiversidad de los alimentos en Ecuador?, ¿por qué?

De este gráfico se distingue lo positivo de sus respuestas, evidenciando el conocimiento y la importancia de la biodiversidad alimenticia que posee Ecuador, lo cual indica que los adolescentes tempranos no conocen el concepto de soberanía alimentaria, pero lo aplican; tomando en cuenta la comprensión y respuesta de esta pregunta. Es decir, adolescentes tempranos valoran la variedad de alimentos producidos dentro de Ecuador y consideran que se debe protegerlos porque es la base de nuestra alimentación.

¿Sueles desayunar en las mañanas antes de asistir a la escuela?

Tabla 1

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿sueles desayunar en las mañanas antes de asistir a la escuela?

	Frecuencia	%
Si	20	86.96
No	1	4.35
A veces	2	8.7
Total	23	100

Nota. Fuente: elaboración propia

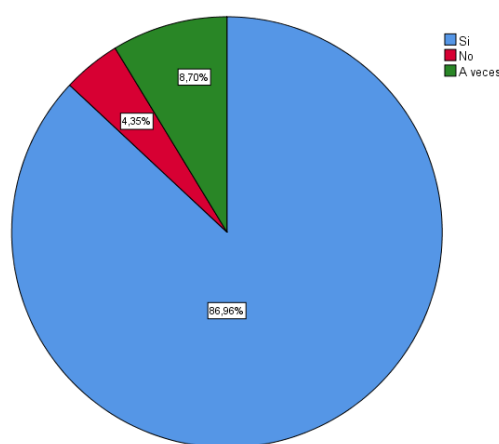


Ilustración 8

Porcentajes de la pregunta: ¿sueles desayunar en las mañanas antes de asistir a la escuela?

Mediante esta pregunta se determina que existe una gran mayoría que le da importancia al desayuno antes de comenzar sus actividades escolares (86.96%). Sin embargo, existe un bajo porcentaje de alumnos que no desayunan o lo hacen a veces (13.05%), entre la toma del cuestionario se pudo identificar que entre las razones por las cuales no desayunan está el que no sienten hambre o a veces se levantan tarde y no desayunan. Sin embargo, este pequeño porcentaje de quienes no desayunan, se ve contrarrestado por el consumo de alimentos en el receso.

¿Qué es lo que normalmente consumes en el desayuno?

Tabla 2

Frecuencias y porcentajes de la pregunta: ¿qué es lo que normalmente consumes en el desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje
Arroz, Café	1	4.35
Arroz, Pollo	1	4.35
Huevos, Arroz	1	4.35
Huevos, Café	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Huevos, Arroz	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Café	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Café, Arroz	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Café, Cereal, Jugos naturales	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Galletas	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Galletas, Cereal,	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Huevos, Cereal	1	4.35
Leche o derivados (queso, yogurt), Pan, Mermelada o similares	1	4.35
Pan, Café	2	8.70
Pan, Café, Cereal	2	8.70
Pan, Café, Chocolate	1	4.35
Pan, Chocolate	1	4.35
Pan, Galletas, Café	1	4.35
Pan, Galletas, Huevos, Café, Cereal	1	4.35
Pan, Huevos, Café, Cereal, Maíz (choclo, mote)	1	4.35
No consume	1	4.35
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

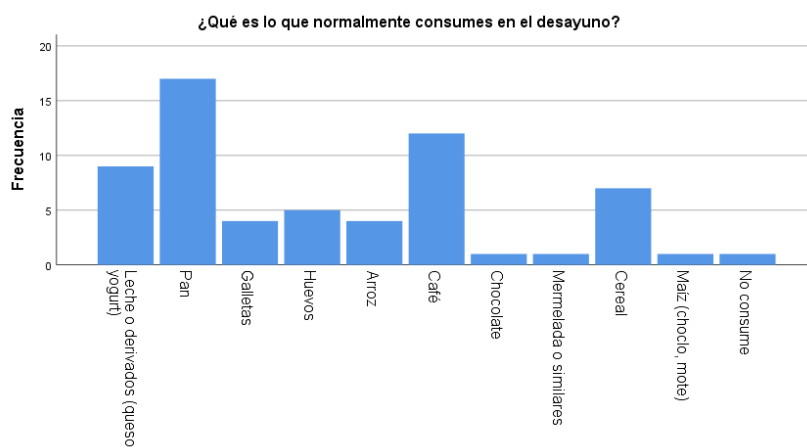
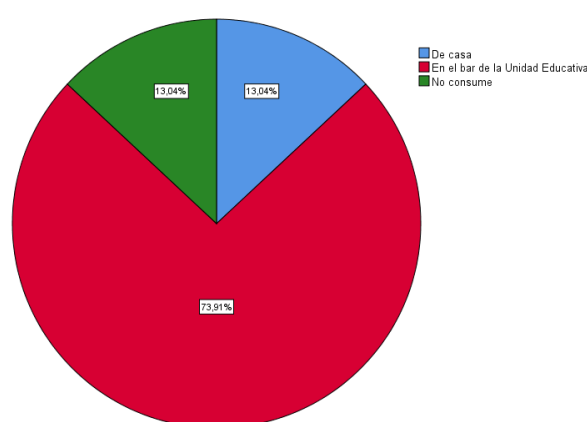


Ilustración 9

Frecuencias de la pregunta: ¿qué es lo que normalmente consumes en el desayuno?

De esta pregunta destaca que la tendencia de alimentos consumidos en el desayuno por los adolescentes tempranos está entre el pan, el café y los lácteos (Ilustración 9). Siendo el pan y café un “desayuno” común, sin embargo, es importante destacar que los adolescentes tempranos no deben limitarse a desayunar solo pan y café, ya que esto puede resultar en una ingesta desequilibrada de nutrientes. De este modo, no existen respuestas que muestren un consumo de frutas, siendo este grupo de alimentos fundamentales en una dieta adecuada. Por ello se considera una actividad donde se motive al consumo frecuente de frutas.

¿Consume alimentos en el tiempo de receso de las clases y de qué forma?**Ilustración 10**

Porcentajes de la pregunta: ¿consume alimentos en el tiempo de receso de las clases?

Tabla 3

Frecuencias y porcentajes de la pregunta: ¿consume alimentos en el tiempo de receso de las clases y de qué forma?

	Frecuencia	Porcentaje
De casa	3	13.04
En el bar de la Unidad Educativa	17	73.91
No consume	3	13.04
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

De los adolescentes tempranos de 10 a 12 años que contestaron la presente pregunta, se obtiene que el 73,91% consumen alimentos adquiridos en el bar escolar, mientras que el 13.04% de los estudiantes traen sus alimentos de su casa para el receso y el 13.04% restante no consume alimentos en este tiempo de descanso. En contraste con la pregunta de si desayunan o no, los adolescentes tempranos que no desayunan o a veces lo hacen, no

forman parte del segmento que no consumen alimentos en el receso, dando como resultado que ningún niño o niña no se alimenta durante el período de clases.

Adicionalmente, los adolescentes tempranos optan por consumir alimentos adquiridos dentro de la Unidad Educativa por la facilidad y por la variedad que se ofrece dentro del mismo.

¿Qué alimentos normalmente consumes en el receso?

Tabla 4

Frecuencias de la pregunta: ¿qué alimentos normalmente consumes en el receso?

	Frecuencia	Porcentaje
Sanduches o similares hechos en casa	1	4.35
Sanduches o similares del bar escolar	2	8.70
Comida preparada (secos, empanadas, ensaladas) del bar escolar	8	34.78
Snacks (papas, galletas, jugos industrializados) del bar	4	17.39
Frutas frescas o ensaladas de frutas con otros complementos como yogurt o cereal	3	13.04
Papas fritas, hotdogs, hamburguesas	1	4.35
Otro	1	4.35
No consume	3	13.04
Total	23	100.00

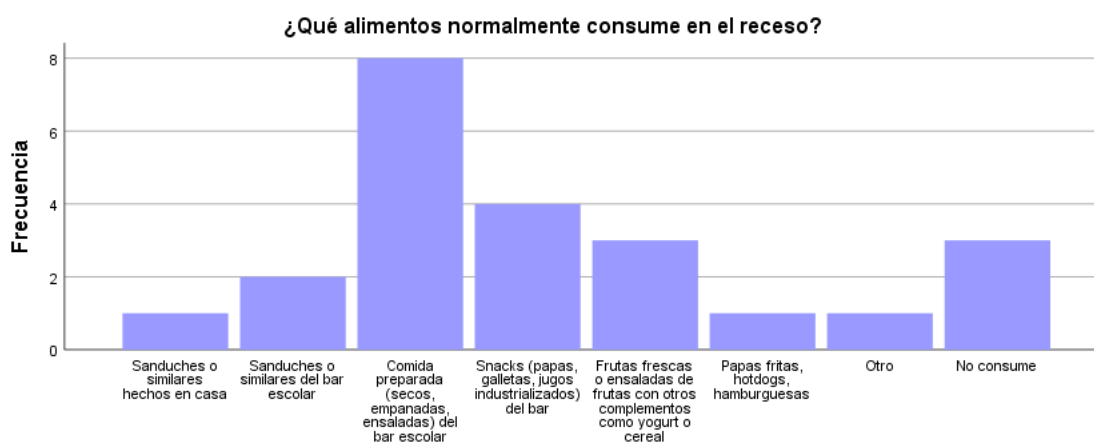


Ilustración 11

Frecuencias de la pregunta: ¿qué alimentos normalmente consumes en el receso?

Entre la clasificación de alimentos que los adolescentes tempranos prefieren consumir destaca la comida preparada adquiridos dentro de la unidad educativa con un 34.8%, seguido de snacks como papas, jugos industrializados, galletas, etc., que ofrece el mismo bar de la institución, esto con un 17.4 %. Por otra parte, en el segmento de frutas o preparaciones con frutas con un 13% alienta a una tendencia del consumo de frutas por parte de los adolescentes tempranos.

En resumen, destacamos que un 60,8 % de los adolescentes tempranos encuestados consumen alimentos sanos y con gran variedad nutricional, es decir, casi 7 de cada 10 adolescentes tempranos que consumen alimentos en el receso prefieren comer comida preparada, frutas o sandwiches frente a snack o comida chatarra.

¿Con qué frecuencia consumes alimentos altos en azúcar como galletas, pasteles, dulces o refrescos?

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de los alimentos altos en azúcar consumidos por los adolescentes tempranos

	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	4	17.39
A veces	16	69.57
Casi siempre	2	8.70
Siempre	1	4.35
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

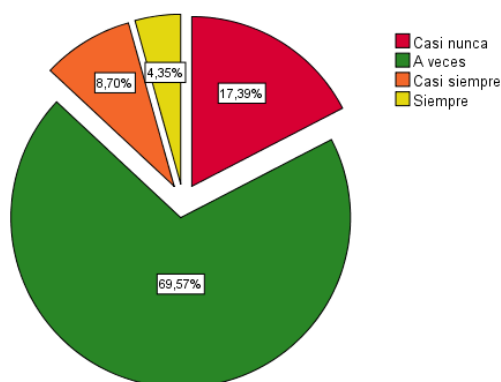


Ilustración 12

Porcentaje de la pregunta ¿con qué frecuencia consumes alimentos altos en azúcar como galletas, pasteles, dulces o refrescos?

Según las respuestas obtenidas de estas preguntas, se obtiene el siguiente diagnóstico: 8 de cada 10 adolescentes tempranos consumen al menos 3 veces por semana alimentos altos en azúcar, lo cual resulta perjudicial para la salud.

¿Cuál es tu comida o bebida azucarada favorita?

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje de la pregunta ¿Cuál es tu comida o bebida azucarada favorita?

	Frecuencia	Porcentaje
Chocolate	3	13.04
Coca cola	9	39.13
Cola Fanta	5	21.74
Ensalada de frutas	1	4.35
Helado	1	4.35
Horchata	1	4.35
Jugo de mora	1	4.35
Leche chocolatada	1	4.35
Limonada	1	4.35
Total	23	100.00

Nota: Fuente elaboración propia

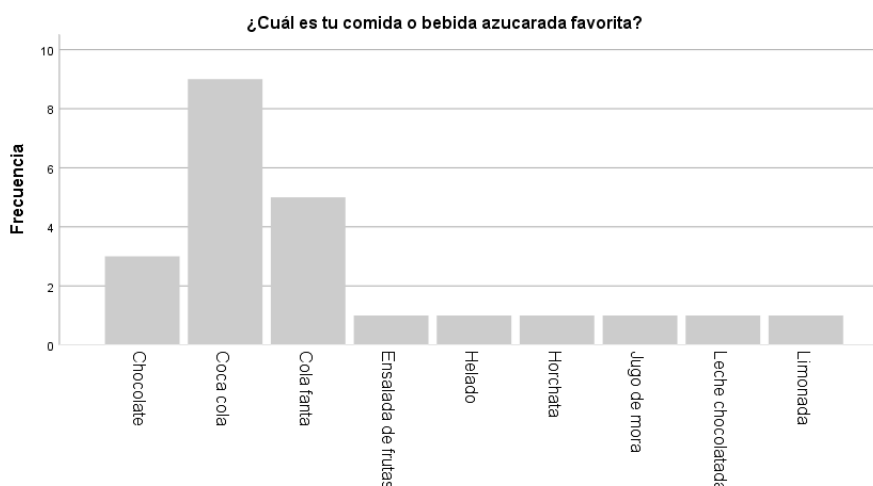


Ilustración 13

Frecuencias de la pregunta: ¿cuál es tu comida o bebida azucarada favorita?

En esta pregunta es importante recalcar que el 39.13% de los adolescentes tempranos consumen Coca Cola, lo cual es preocupante ya que las bebidas gasificadas son las más consumidas por adolescentes tempranos de esta edad; lo cual no les aporta ningún beneficio, seguido por el 21.74 que consume Cola Fanta, una bebida gasificada más que podemos encontrar en estos resultados; se puede visualizar solo un 4.3% que consume ensalada de frutas al igual que la limonada, horchata y jugo de mora, bebidas y alimentos con elevados niveles de fibra, y nutrientes para su consumo diario; es alarmante la cifra de adolescentes tempranos que consumen bebidas gasificadas azucaradas en comparación de los adolescentes tempranos que consumen bebidas y comida más natural.

¿Con qué frecuencia consumes alimentos altos en grasa y sal como salchipapas, hamburguesas, hot dogs o snacks?

Tabla 7

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿con qué frecuencia consumes alimentos altos en grasa y sal como salchipapas, hamburguesas, hot dogs o snacks?

	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	8	34.78
A veces	10	43.48
Casi siempre	3	13.04
Siempre	2	8.70
Total	23	100.00

Nota: Fuente elaboración propia

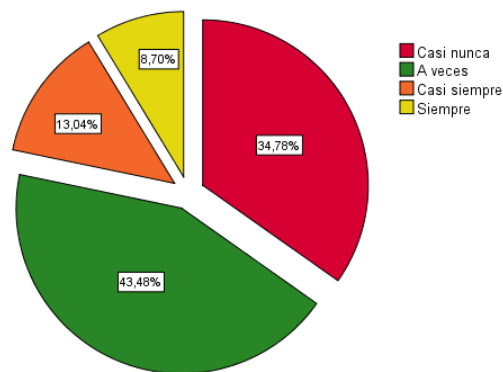


Ilustración 14

Porcentajes de la pregunta: ¿con qué frecuencia consumes alimentos altos en grasa y sal como salchipapas, hamburguesas, hot dogs o snacks?

En cuanto a los alimentos altos en sal y grasa, las respuestas sugieren que 6 de cada 10 adolescentes tempranos consumen este grupo de alimentos al menos 3 veces por semana. Una tendencia un poco más baja frente a los alimentos dulces.

¿Cuál es tu comida salada favorita?

Tabla 8

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu comida salada favorita?

	Frecuencia	Porcentaje
Pescado	3	13.04
Pizza	6	26.09
Hot dog	1	4.35
Salchipapa	3	13.04
Snacks	4	17.39
Pollo	4	17.39
Hamburguesa	1	4.35
Bolón	1	4.35
Total	23	100.00

Nota: Fuente elaboración propia

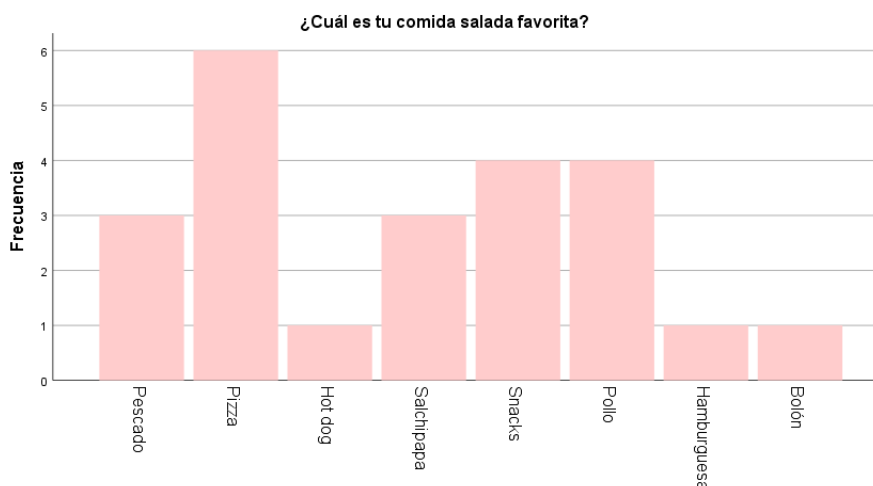


Ilustración 15

Frecuencia de la pregunta: ¿cuál es tu comida salada favorita?

De esta pregunta podemos resaltar que la comida más consumida es la pizza representando un 26.09% que es la cuarta parte de la muestra, seguido de los snacks empaquetados con un 17.39% de porcentaje consumiendo este tipo de alimentos, pollo en sus diferentes tipos de cocción representando un 17.39%, un pequeño porcentaje del 13.04% que consume pescado, seguido de porcentajes dentro del 4.35% de alimentos como bolón, hamburguesa y hot dog, alimentos llenos de ácidos grasos dañinos para la salud; destacando que no se encontró a ningún niño que consuma alimentos considerados icónicos del sector.

¿Cuántas porciones de fruta o verdura consumes al día?

Tabla 9

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuántas porciones de fruta o verdura consumes al día?

	Frecuencia	Porcentaje
< de una porción	2	8.70
1-2 porciones	13	56.52
3-4 porciones	8	34.78
Total	23	100.00

Nota: Fuente elaboración propia

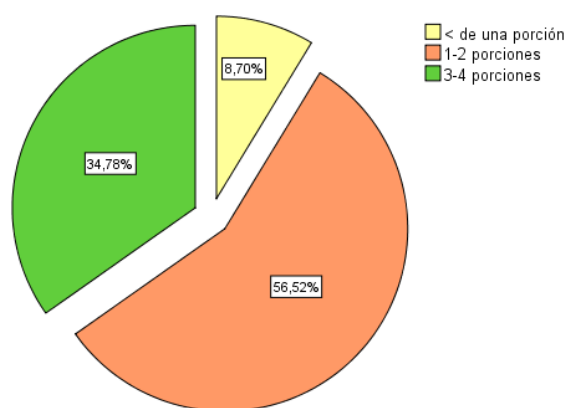


Ilustración 16

Porcentaje de la pregunta: ¿cuántas porciones de fruta o verdura consumes al día?

Es necesario destacar que los adolescentes tempranos consumen mucha fruta a lo largo de cada día, resaltando que en su gran mayoría consumen de 1-2 porciones de fruta, representando un 56.5% de adolescentes tempranos con un buen consumo de frutas y un 34.8% que es de la cuarta parte de los adolescentes tempranos que consumen de 3-4 porciones diarias lo cual es positivo, de acuerdo a la nutrición diaria que debería llevar un niño de esta edad.

¿Cuál es tu fruta favorita?

Tabla 10

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿Cuál es tu fruta favorita?

	Frecuencia	Porcentaje
Manzana	12	52.17
Naranja	3	13.04
Cereza	2	8.70
Guineo	1	4.35
Sandía	2	8.70
Mandarina	1	4.35
Fresa	1	4.35
Pechiche	1	4.35
Total	23	100.00

Nota: Fuente elaboración propia

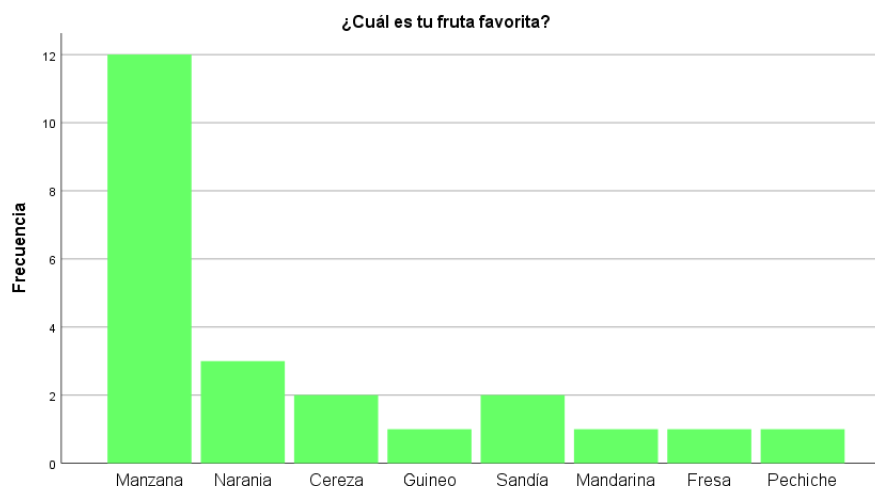


Ilustración 17

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu fruta favorita?

Complementando la pregunta anterior, se obtienen los siguientes resultados, que la fruta más consumida es la manzana representando un 52.17% de los resultados totales, seguido de la naranja con un 13.04%. Lo rescatable de esto es que ninguno respondió que no le gustan las frutas o no consume frutas. En contraste con la falta de consumo de frutas en el desayuno, se destaca que los encuestados consumen el grupo de alimentos, pero en otros momentos del día. Es crucial exponer la gran importancia de consumir frutas y más aún con la disponibilidad y abundancia que se tiene en un país como Ecuador.

¿Existen verduras que no te gustan y cuáles son?

Tabla 11

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿Existen verduras que no te gustan y cuáles son?

	Frecuencia	Porcentaje
Brócoli	4	17.39
Cebolla	5	21.74
Remolacha	3	13.04
Tomate	2	8.70
Zanahoria	1	4.35
Apio	1	4.35
Espinacas	1	4.35
Arveja	1	4.35
Ninguna	4	17.39
Plátano	1	4.35
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

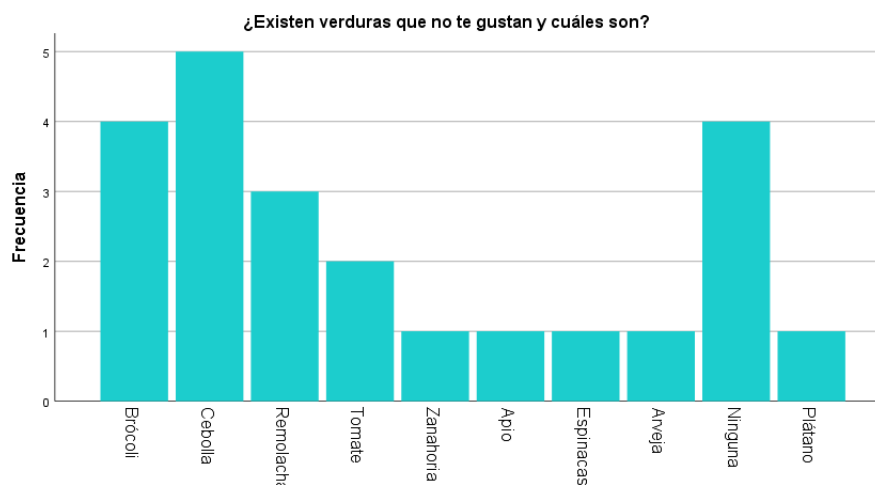


Ilustración 18

Frecuencia de la pregunta ¿Existen verduras que no te gustan y cuáles son?

Como resultado de esta pregunta se obtiene que hay un 21.7% de adolescentes tempranos que no consumen cebolla, seguido del brócoli con el 17.4%; en el mismo porcentaje se encuentran los adolescentes tempranos que no tienen ningún vegetal que les disgusta, en más bajo porcentaje se encuentran la remolacha con el 13.0% y el tomate en un 8.7%, y con un porcentaje del 4.3% está el apio, zanahoria, espinaca, arveja y plátano. Entre las razones comentadas por los adolescentes tempranos por el rechazo a estas verduras están las del sabor al momento de la cocción como en el caso del brócoli y la remolacha o el sabor al estar presentes en ensaladas o encurtidos como es el caso de la cebolla y el tomate.

CAPÍTULO 3

3. Reglas de alimentación saludable involucrando la soberanía alimentaria, para socializar con los adolescentes tempranos de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II.

Luego de tomar como ejemplo el proyecto de intervención “Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores”, aplicar el diagnóstico en los adolescentes tempranos y analizar las respuestas, se proponen actividades buscando mejorar la alimentación y consolidar el conocimiento sobre cocina y soberanía alimentaria ecuatoriana. Para ello se llevó a cabo el siguiente cronograma de actividades:

Tabla 12

Cronograma de actividades aplicada en la unidad educativa

Detalles	Actividades enfocadas en la soberanía alimentaria ecuatoriana				
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4	Actividad 5
Muestra por conveniencia de 23 adolescentes tempranos de 7mo de básica	Proceso de inducción sobre el proyecto y los objetivos dirigidos a los adolescentes tempranos. Degustación de chocolates ecuatorianos 70% cacao y 60% cacao con sabores (3 tipos) y comparación con los chocolates con leche comerciales (1 tipo)	Jardinería escolar en grupos (remolacha, brócoli, nabo y col)	Degustación de frutas locales y exóticas ecuatorianas (Pitahaya, guanábana, tomate de árbol, taxo, uvilla, tuna, lima, granada)	Degustación de bebidas tradicionales ecuatorianas (yaguana, chicha de jora, horchata y agua de guayusa)	Degustación de platos típicos ecuatorianos en un menú de 3 tiempos (ceviche de camarones, hornado con mote pillo y dulce de babaco)
Instrumentos y metodología para la obtención de datos	Grupos focales para conversatorios y observación	Grupos focales para conversatorios y observación	Aplicación de un cuestionario sobre los conocimientos y apreciación de las frutas	Aplicación de un cuestionario sobre la apreciación de las bebidas	Aplicación de un cuestionario estructurado final y encuesta de satisfacción

Nota. Fuente elaboración propia

3.1 Desarrollo de las actividades enfocadas en la soberanía alimentaria ecuatoriana

3.1.1 Actividad 1: Degustación y comparación de chocolates orgánicos nacionales, industriales y chocolate con leche.

Esta actividad se llevó a cabo en la unidad educativa Carlos Crespi II, de la Ciudad de Cuenca, dentro de este plan para identificar si los adolescentes tempranos conocían los diferentes tipos de chocolates que se pueden encontrar dentro de los empaques comerciales; más allá de los que han sido catalogados como industriales. De este modo se planificó una exposición interactiva sobre el cacao y se presentaron algunos tipos de chocolates, explorando así una variedad con características organolépticas únicas, llevando a los adolescentes tempranos a una experiencia única donde se sumergieron a un viaje sensorial por el mundo del cacao. Las opiniones fueron tomadas aleatoriamente de la muestra general, de los participantes de esta actividad.

Características que se destacaron dentro de esta experiencia

Chocolates usados en la degustación

- Chocolate 70% cacao
- Chocolate 60% cacao con hierba luisa
- Chocolate 60 % cacao con sal de Cuzco y nibs de cacao
- Chocolate con leche

Aspecto: características visuales del chocolate como su color, forma, brillo.

Aroma: destacando el olfato ya que se usaron diferentes tipos de chocolates aromatizados con diferentes hierbas, y el chocolate industrial que básicamente es chocolate con leche.

Sonido: el chocolate orgánico previamente atemperado, por la forma de sus cristales genera un sonido especial a diferencia del chocolate con leche; por lo cual se intentó llevar a cabo esta práctica con los adolescentes tempranos.

Textura: se describe la textura del chocolate mientras se derrite en la boca.

Sabor: resaltando los diferentes sabores usados para esta degustación y la capacidad sensitiva del sabor al cual estuvieron expuestos los participantes.

Análisis de la degustación

Los adolescentes tempranos mostraron gran curiosidad por conocer nuevos tipos de chocolates, ya que existía un total desconocimiento de chocolates diferentes a los comerciales; por lo que al valorar las diferentes características de los chocolates se obtuvo

una muy buena respuesta hacia cada una de las diferentes propiedades organolépticas. Resultado que se ve reflejado en las siguientes opiniones:

Opiniones

“El chocolate que probamos hoy es diferente al que compramos en casa”

“El chocolate está amargo y el que conocemos es dulce”

“El chocolate con sal es diferente y sabe muy bien”

“No sabía que el mejor cacao para hacer chocolate es ecuatoriano”

“El chocolate con hierba luisa fue mi favorito”

Resultados de la degustación de chocolates

La actividad 1 de degustación de chocolates, dio relevancia al origen, sabores y texturas de los chocolates de alta calidad. Los participantes de esta actividad desarrollaron una mejor percepción del cacao, desde su producción hasta el producto final que fue brindado. Destacando que este tipo de actividades no solo son educativas, también fomentan la conexión con todo el proceso y técnicas que se lleva a cabo para obtener el producto final.



Ilustración 19

Actividad 1: degustación de chocolates

3.1.2 Actividad 2: Jardinería escolar en la Unidad Educativa enfocada en la siembra de productos locales

En la segunda actividad sobre jardinería escolar enfocada en la siembra de productos locales, se resalta de esta actividad el respeto por el medio ambiente, la importancia de la producción de alimentos locales, a más de ser una actividad al aire libre, directamente conectada entre la naturaleza y los adolescentes tempranos, los acerca más a la línea de valor de cada producto que se consume en los hogares diariamente. Para este ejercicio se usaron plántulas de: col, brócoli, nabo, remolacha, papa, camote y zanahorias. Las opiniones tomadas en esta actividad son aleatorias de la muestra total de participantes organizados en grupos focales.

Guía de actividades

- I. Bienvenida y explicación de cada una de las plántulas a sembrar; en que tiempo dan sus frutos e indicaciones generales.
- II. Creación de grupos focales, conversatorio y entrega de plántulas.
- III. Entrega de espacios para la siembra de plántulas; e indicaciones de cómo se debe llevar a cabo esta actividad.
- IV. Siembra de plántulas.
- V. Retroalimentación de la actividad.
- VI. Cierre de actividad.

Impresión de los participantes

Los estudiantes expresaron su entusiasmo en esta actividad comentando que fue entretenida y educativa. Algunos estudiantes expresaron su interés por mantener el jardín ahondando en preguntas como: ¿qué tipo de cuidado necesitan las plántulas?, ¿en qué tiempo puedo ver sus frutos?, ¿cada cuánto tiempo deben ser regadas?

Los maestros también notaron que existió un aumento significativo del trabajo en equipo y compañerismo en esta actividad debido a que todos tuvieron la predisposición de participar integrando a todos. Tal interés se muestra en las opiniones siguientes:

Opiniones

“Nunca habíamos sembrado nada en la escuela”

“En mi casa siembran estas plantas”

“Me encantó compartir con mis compañeros y compañeras esta actividad”

“No sabía cómo cuidar una planta”

“Me gustaría repetir esta actividad”

Resultado de la actividad de jardinería escolar

Se logró la siembra de las plántulas en grupos de adolescentes tempranos donde se obtuvo el intercambio de conocimientos entre docentes y entre compañeros de cómo sembrar y cada cuanto tiempo cuidar y limpiar las plantas; esto aporta a la sostenibilidad a más de inculcar a la siembra y producción de alimentos locales; logrando así la perpetuidad de las semillas nativas y su valoración.



Ilustración 20

Adolescentes tempranos en la actividad denominada jardinería escolar



Ilustración 21

Estudiantes sembrando las plántulas en el jardín escolar de la unidad educativa

3.1.3 Actividad 3: Degustación de frutas ecuatorianas poco comunes en la Unidad Educativa

El objetivo de esta actividad fue en primer lugar, dar a conocer y presentar una variedad de frutas que se siembran y obtienen en nuestro país, algunas de estas de temporada y otras que se obtienen todo el año. En segundo lugar, se enfocó en la apreciación de las propiedades organolépticas (sabor, olor, textura, apariencia) de cada fruta, en pro de conocer qué frutas son las que los adolescentes tempranos conocen y cuáles les llega a gustar más luego la degustación, la cual estuvo conformada por datos como su origen, zona donde se obtienen las frutas, modos de consumo e incluso el valor promedio de cada fruta en nuestra zona austral.

Análisis de la actividad

Desde el inicio de la actividad, los adolescentes tempranos mostraron gran interés en conocer cada una de las frutas presentadas, así mismo mostraron conocimientos previos de algunas frutas y datos como su zona de producción e incluso sus nombres alternativos.

De esta forma al aplicar unas preguntas con el fin de obtener los conocimientos previos sobre las frutas de los adolescentes tempranos se obtuvieron los siguientes resultados:

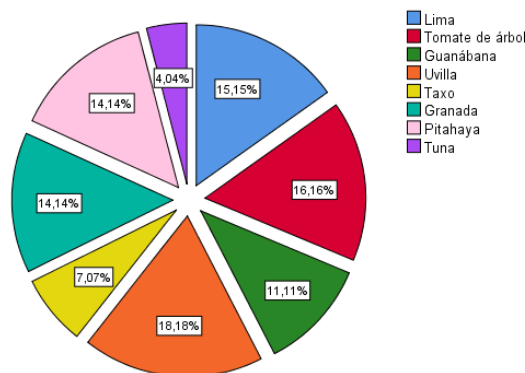
Elige las frutas que has probado antes de esta degustación

Tabla 13

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: elige las frutas que has probado antes de esta degustación

	Frecuencia	Porcentaje
Lima	15	15.15
Tomate de árbol	16	16.16
Guanábana	11	11.11
Uvilla	18	18.18
Taxo	7	7.07
Granada	14	14.14
Pitahaya	14	14.14
Tuna	4	4.04

Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 22**

Porcentajes de la pregunta: elige las frutas que has probado antes de esta degustación

Se evidencia que las frutas que más han probado son: la uvilla y tomate de árbol, lo cual es claro debido a que en la zona de estudio son de fácil obtención, ya sea por compra en los mercados o por la siembra y recolección propia. Es decir, al menos 7 de cada 10 adolescentes tempranos conocen y han consumido estas frutas. En segundo lugar, están la lima, granda y pitahaya de las cuales, al menos 6 de cada 10 adolescentes tempranos han probado estas frutas. Como resultado favorable más del 75% de los encuestados han consumido 5 de las 8 frutas que se han presentado para esta degustación, demostrando una gran presencia de estas frutas en la alimentación de ellos.

De las frutas que has probado hoy, ¿qué característica o características fueron las que más te gustaron?

Tabla 14

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: de las frutas que has probado hoy, ¿qué características fueron las que más te gustaron?

	Frecuencia	Porcentaje
Sabor	22	46.81
Textura	9	19.15
Apariencia	4	8.51
Olor	12	25.53

Nota. Fuente: elaboración propia

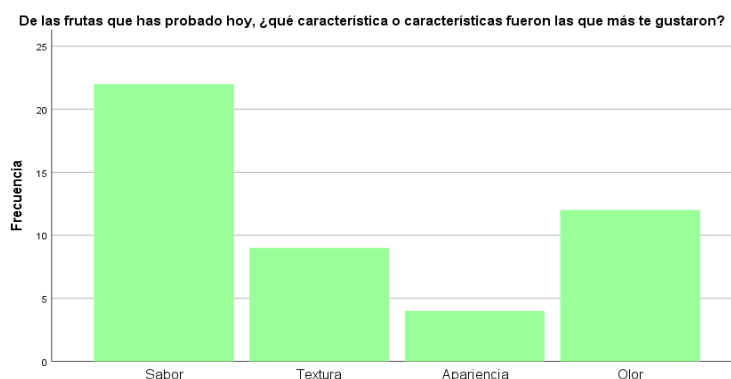


Ilustración 23

Porcentajes de la pregunta: de las frutas que has probado hoy, ¿qué características fueron las que más te gustaron?

Casi todos los encuestados (22 respuestas de 23) refieren a un gusto de las frutas debido al sabor que ellas presentan, sugiriendo que el sentido que más predomina en este grupo de adolescentes tempranos es el gusto, seguido por el olfato. Al obtener sólo 4 respuestas que se guían por la apariencia de las frutas, se deduce que los adolescentes tempranos no se fijan tanto en cómo se ve la fruta, en sus colores o texturas.

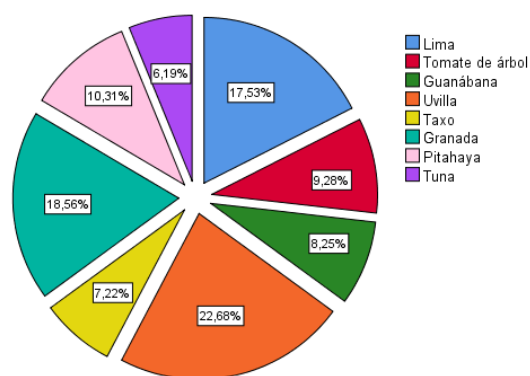
Al finalizar esta degustación, ¿qué frutas son las que más te gustaron?

Tabla 15

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: al finalizar la degustación, ¿qué frutas son las que más te gustaron?

	Frecuencia	Porcentaje
Lima	17	17.53
Tomate de árbol	9	9.28
Guanábana	8	8.25
Uvilla	22	22.68
Taxo	7	7.22
Granada	18	18.56
Pitahaya	10	10.31
Tuna	6	6.19

Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 24**

Porcentajes de la pregunta ¿ Al finalizar la degustacion, qué frutas son las que más te gustaron?

Al término de esta actividad, e indagando las frutas de mayor gusto entre los adolescentes tempranos encuestados, la tendencia continúa en la uvilla con una elevada elección obteniendo un 22 de 23 respuestas hacia esa fruta. Sin embargo, el gusto por el tomate de árbol baja, esto debido a que las frutas fueron degustadas sin ningún añadido como azúcar, por ende, el tomate es más ácido y no es del agrado de todos. Es así que, en segundo lugar, al menos 7 de cada 10 encuestados eligieron la lima y la granada como fruta que más les gustó al término de la degustación.

¿Volverías a probar o incluso consumir frecuentemente estas frutas?

Tabla 16

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿volverías a probar o incluso consumir frecuentemente estas frutas?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	86.96
Tal vez	3	13.04
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

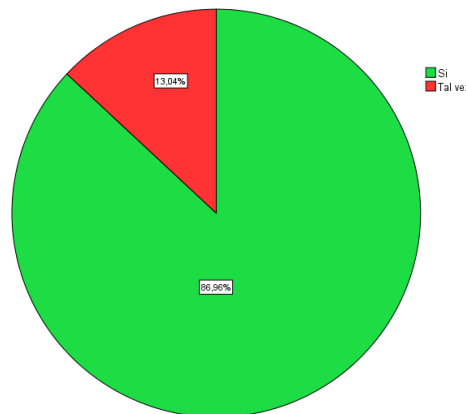


Ilustración 25

Porcentajes de la pregunta ¿ volverías a probar o incluso consumir frecuentemente estas frutas?

Se obtiene una respuesta muy favorable al obtener más del 86% correspondiente a una decisión de volver a probar o consumir estas frutas. Destacando una ausencia de respuestas negativas por parte de los encuestados.

3.1.4 Actividad 4: Degustación de bebidas tradicionales ecuatorianas elaboradas con ingredientes considerados dentro de la soberanía alimentaria

Esta actividad se enfocó en una presentación y apreciación de bebidas tradicionales ecuatorianas entre los estudiantes, destacando la importancia y valorización de los ingredientes locales utilizados para la preparación de las bebidas y su relación con la soberanía alimentaria de Ecuador, así como las técnicas culturales de cocina fomentando así un consumo responsable y valorización de la cultura y tradiciones de la gastronomía nacional.

Para el desarrollo de esta actividad, se prepararon las siguientes bebidas:

- **Yaguana**

También conocida como "Llaguana" encapsula los sabores y aromas dulces de Paute y su región en un solo vaso, combinando especias, hierbas, frutas y nutrientes en un llamativo color fucsia. Originaria de la provincia del Azuay, especialmente del cantón Paute, es apreciada por su excelente sabor y propiedades nutritivas. Su nombre deriva del quichua y sus orígenes pueden remontarse a refrescos preparados en España y Arabia, fusionando ingredientes andinos como el babaco, el almidón de achira y el ataco (Ministerio de Turismo, 2021). (Anexo H).

- **Chicha de jora**

Bebida fermentada preparada a base de maíz, específicamente a base de jora (maíz germinado). Se afirma que la chicha fue la bebida emblemática de la nobleza incaica, ya que se consumía durante la fiesta del Inti Raymi (fiesta en honor al Dios Sol) (Vargas Faulbaum, et al, 2019). (Anexo I).

- **Horchata**

La horchata, una bebida tradicional del sur de Ecuador, especialmente de Loja, era conocida antiguamente como "agua que cura" o "agua de remedio" debido a sus propiedades nutricionales y medicinales. Preparada con flores, frutas y hierbas medicinales, la horchata lojana es estimulante y relajante, sin contener taninos ni cafeína. Recomendada por homeópatas para tratar diversas condiciones como insomnio y malestares estomacales, actúa como diurético, energizante y tónico cerebral y digestivo. Las 21 hierbas medicinales empleadas se cultivan orgánicamente en el noroeste de Loja e incluyen escancel, ataco o sangorache, cedrón, hierba luisa, albahaca, toronjil, menta, borraja, flores de malva, manzanilla, entre otras (Ministerio de Turismo, 2021). (Anexo J).

- **Agua de guayusa**

La infusión de guayusa, consumida por los indígenas ecuatorianos durante más de 1.000 años, es una bebida energizante y antioxidante. Las hojas, de verde intenso y filo dentado, emergen de las ramas del árbol como el flujo de una cascada (Giménez, J., 2019). Para esta degustación se ha endulzado con panela y zumo de limón. (Anexo K).

Análisis y resultados de la actividad

¿Has probado alguna de estas bebidas (yaguana y chicha de jora)?

Tabla 17

Frecuencia y porcentajes de la pregunta ¿Has probado alguna de estas bebidas (yaguana y chicha de jora)?

	Frecuencia	Porcentaje
Yaguana	4	17.39
Chicha de jora	12	52.17
Ambas	5	21.74
Ninguna	2	8.70
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

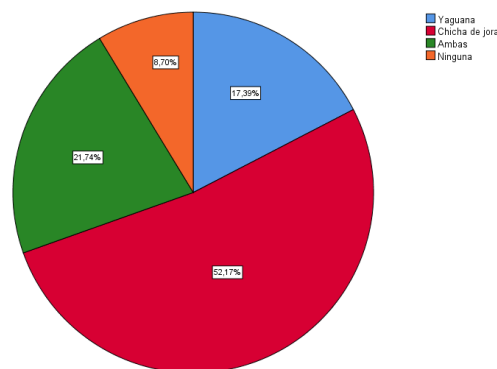


Ilustración 26

Porcentajes de la pregunta ¿has probado alguna de estas bebidas (yaguana y chicha de jora)?

La presencia de la chicha de jora está en la mente y costumbres de nuestros encuestados, lo cual es evidente debido a que el proyecto se concentra en una zona de la sierra ecuatoriana. Es así que al menos 7 de cada 10 encuestados han probado alguna vez la chicha de jora. Por otro lado, una mínima parte de 3 de 10 adolescentes tempranos han probado la yaguana. Finalmente, 2 de 23 encuestados no han probado ninguna de estas bebidas, pese a la zona o la gran importancia de estas bebidas en la zona austral de Ecuador.

En la yaguana, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Tabla 18

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: en la yaguana, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	65.22
No	8	34.78
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

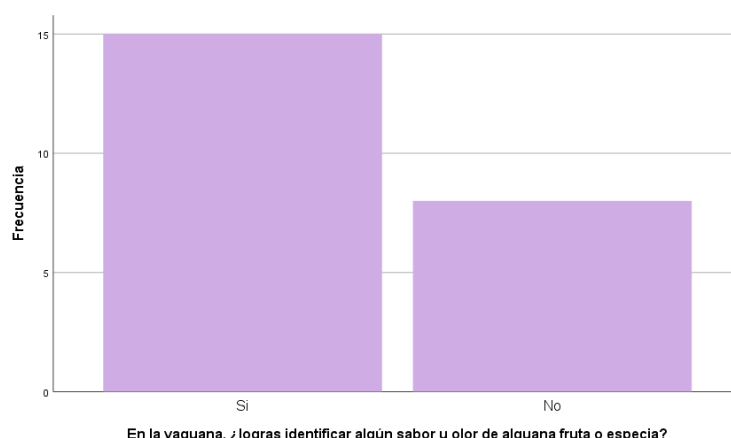


Ilustración 27

Frecuencia de la pregunta: en la yaguana, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Se puede identificar una respuesta medianamente favorable ya que más del 60% de los encuestados lograron identificar algún sabor, ya sea de frutas o especias, sin embargo, cabe recalcar que la bebida contenía los trozos de frutas como la piña y era fácil de identificar. Adicional a esto, algunos encuestados asimilan esta bebida a la colada morada (Ministerio de turismo, 2021), bebida tradicional ecuatoriana preparada con ingredientes como: especias secas, canela, ishpingo, pimienta dulce, clavo de olor, sangoracha, maicena, harina morada, mortiño y otras frutas. Antiguamente, su preparación era un ritual que involucraba la fermentación de harina de maíz negro en recipientes de barro durante 3 o 4 días, seguido por la cocción en leña con ingredientes como jugo de mora, mortiño y miel), debido a que los ingredientes son similares, así como su color y olor.

En la chicha de jora, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Tabla 19

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: en la chicha de jora, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	34.78
No	15	65.22
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

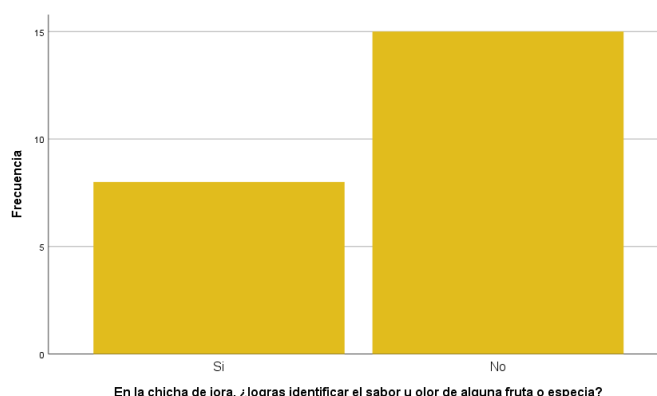


Ilustración 28

Frecuencia de la pregunta: en la chicha de jora, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Al contrario de la yaguana en donde alguna de las frutas está presente, en la chicha de jora, las frutas fueron procesadas, y como consecuencia más del 60% de los encuestados no lograron identificar los sabores, adicional a esto, los que sí lograron identificar algún sabor fue solo de hierbas aromáticas como la menta y el cedrón.

¿Con qué frecuencia consumes yaguana?

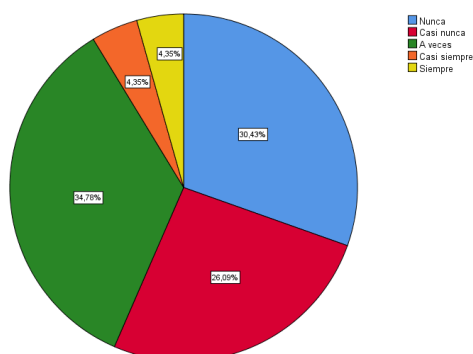


Ilustración 29

Frecuencia de la pregunta ¿Con que frecuencia consumes yaguana?

¿Con qué frecuencia consumes chicha de jora?

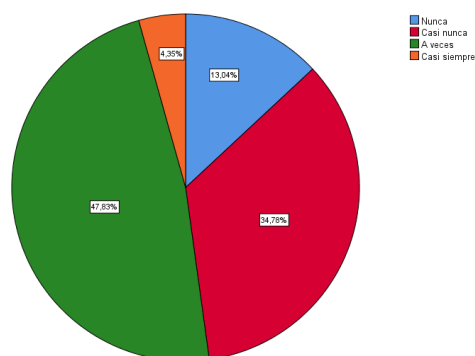


Ilustración 30

Frecuencia de la pregunta ¿Con que frecuencia consumes chicha de jora?

El consumo de estas dos bebidas se encuentra presente tal como podemos observar en las dos gráficas anteriores donde resulta que al menos una vez por semana consumen una o ambas bebidas.

¿Volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cuál o cuáles.

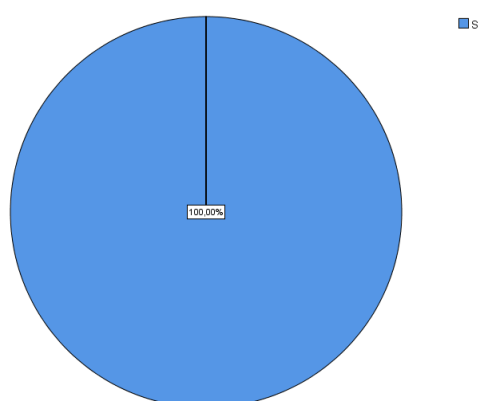


Ilustración 31

Porcentajes de la pregunta: ¿volverías a consumir alguna de estas bebidas?

Tabla 20

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cual o cuales

	Frecuencia	Porcentaje
Yaguana	7	30.43
Chicha de jora	9	39.13
Ambas	7	30.43
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

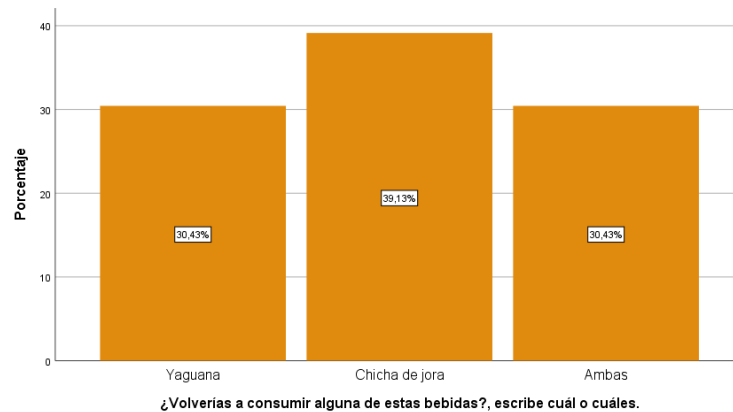


Ilustración 32

Porcentaje de la pregunta, ¿Volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cual o cuales

Como resultado favorable obtenemos que todos los adolescentes tempranos volverían a probar alguna de estas bebidas, obteniendo un resultado donde la mayor aceptación es de la chicha de jora por un mínimo porcentaje, frente a la yaguana.

Califica tu experiencia con estas bebidas

Tabla 21

Frecuencia y porcentajes de la calificación de la experiencia con la yaguana

	Frecuencia	Porcentaje
Indiferente	1	4.35
Me gustó	13	56.52
Me encantó	9	39.13
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

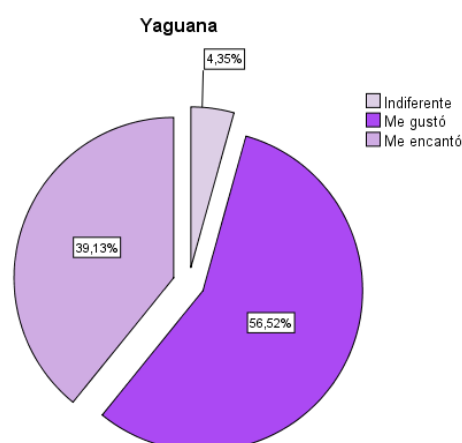


Ilustración 33

Porcentajes de la calificación de la experiencia con la yaguana

Al definir un umbral de satisfacción de las bebidas presentadas, se obtuvo que a casi todos les gustó la Yaguana con un 95.65% de aceptación.

Tabla 22

Frecuencia y porcentajes de la calificación de la experiencia con la chicha de jora

	Frecuencia	Porcentaje
Casi no me gustó	4	17.39
Indiferente	2	8.70
Me gustó	10	43.48
Me encantó	7	30.43
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

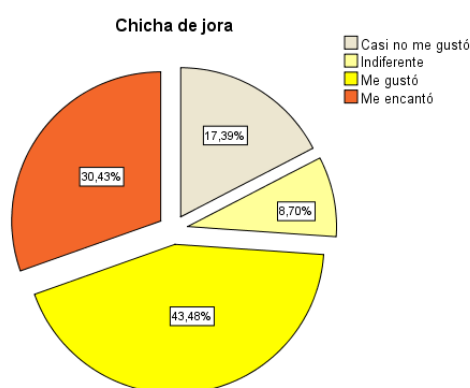


Ilustración 34

Porcentajes de la calificación de la experiencia con la chicha de jora

Por otro lado, para la chicha de jora se obtuvo un 73.91% de aceptación, lo cual no es negativo, pero se deduce que no a todos los adolescentes tempranos les puede gustar las bebidas fermentadas como lo es esta bebida.

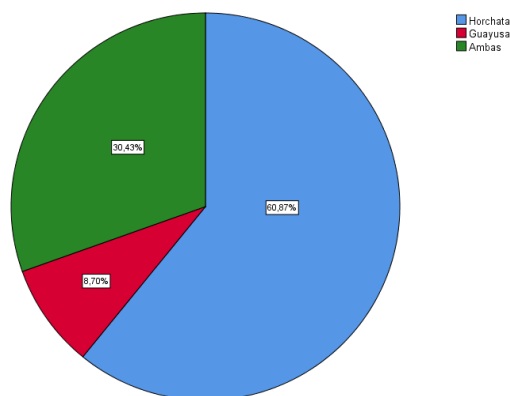
¿Has probado alguna de estas bebidas (horchata y guayusa)?

Tabla 23

Frecuencia y porcentajes de la pregunta ¿Has probado alguna de estas bebidas

	Frecuencia	Porcentaje
Horchata	14	60.87
Guayusa	2	8.70
Ambas	7	30.43
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 35**

Porcentajes de la pregunta ¿Has probado alguna de estas bebidas

Evidentemente la gran mayoría de encuestados han probado la horchata, bebida tradicional de la zona de estudio. Sin embargo, existe una presencia, aunque pequeña, pero que ha probado alguna vez el agua de guayusa, pese a ser una bebida no común en esta zona del país.

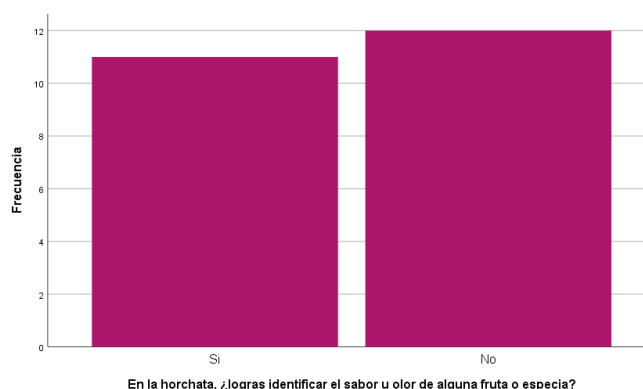
En la horchata, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Tabla 24

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: en la horchata ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	47.83
No	12	52.17
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 36**

Frecuencia de la pregunta: en la horchata ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Al proponer un ejercicio de identificación de sabores, en el caso de la horchata, están divididas las respuestas con una leve inclinación a un no, esto debido a que no existe presencia de ningún elemento visual, y la falta de habilidad de los adolescentes hace que solamente reconocen el ataco, la hierba luisa o cedrón ya que se guían por los recuerdos de las veces que han preparado o bebido horchata. Dejando claro que no son capaces de distinguir algún otro sabor sin guiarse por el color o por el recuerdo de la experiencia previa.

En el agua de guayusa, ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Tabla 25

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: en la guayusa ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	60.87
No	9	39.13
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

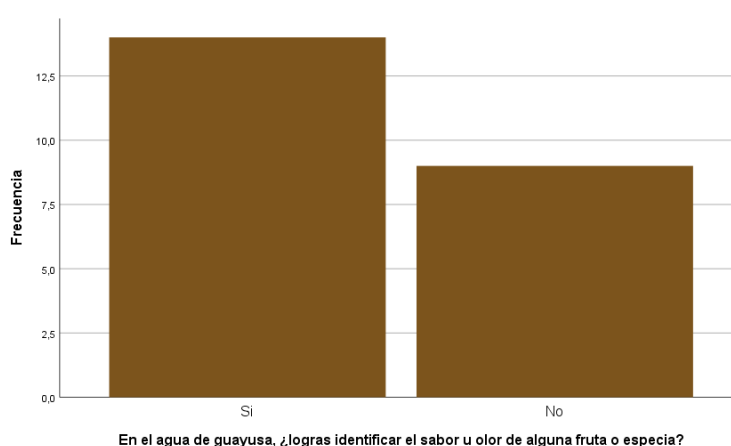
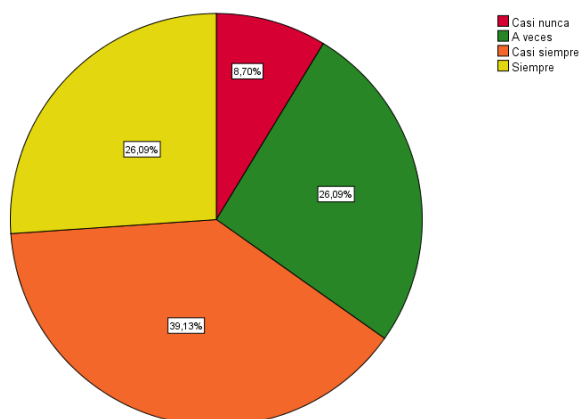


Ilustración 37

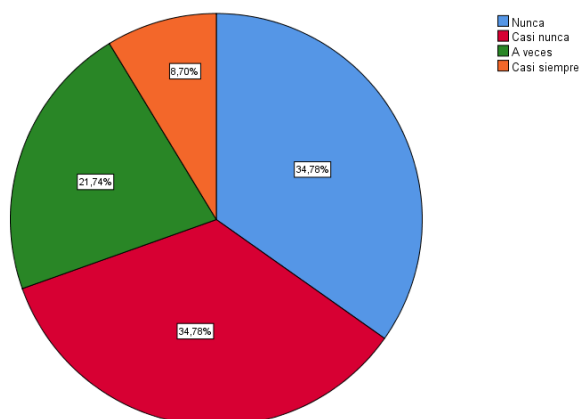
Frecuencia de la pregunta: en la guayusa ¿logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Por el lado de la guayusa, una bebida desconocida para la mayoría de encuestados, el escenario es diferente, ya que al menos 3 de cada 5 encuestados lograron identificar los sabores de la preparación. Esto gracias a que los ingredientes son pocos y su presencia es muy marcada. Así es que lograron reconocer principalmente que estaba endulzado con panela y aromatizado con zumo de limón. Cabe destacar que pese a ser el sabor de la guayusa desconocido para ellos, lograron diferenciar ese sabor peculiar.

¿Con qué frecuencia consumes horchata?**Ilustración 38**

Porcentajes de la pregunta: ¿con qué frecuencia consumes horchata?

Como ya fue mencionado, la presencia de la horchata en la dieta de un poblador austral ecuatoriano es muy marcada, debido a que es una bebida tradicional de esta zona y tal muestra el gráfico que más del 60% de estos encuestados beben horchata casi todos los días.

¿Con qué frecuencia consumes agua de guayusa?**Ilustración 39**

Porcentaje de la pregunta ¿Con qué frecuencia consumes horchata?

Por el lado del agua de guayusa es, al contrario, casi el 70% de los encuestados casi no consume esta bebida, debido al desconocimiento y a que no ha sido parte de la cultura y tradición consumir esta bebida en esta zona de estudio.

¿Volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cuál o cuáles.

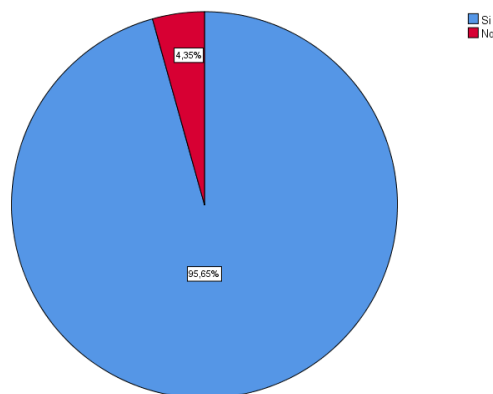


Ilustración 40

Porcentajes de la pregunta: volverías a consumir alguna de estas bebidas

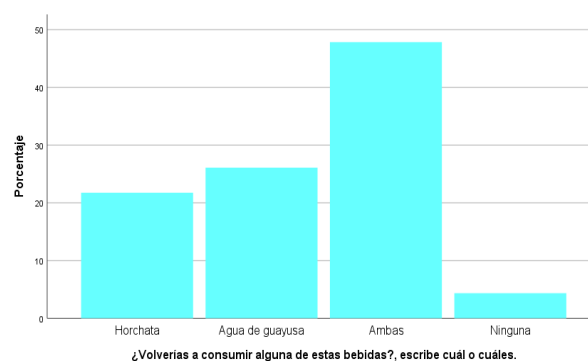


Ilustración 41

Porcentajes de la pregunta: volverías a consumir alguna de estas bebidas?, escribe cuál o cuáles.

Los encuestados están dispuestos a probar estas bebidas, obteniendo casi opiniones iguales por ambas bebidas, pero lo que se resalta es que se logró provocar un interés y un deseo de consumir el agua de guayusa con un más del 65%.

Califica tu experiencia con estas bebidas

Tabla 26

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (horchata)

	Frecuencia	Porcentaje
Indiferente	5	21.74
Me gustó	10	43.48
Me encantó	8	34.78
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

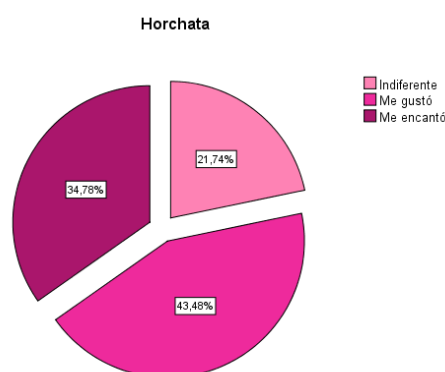


Ilustración 42

Porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (horchata)

Tal como muestran estos resultados, los encuestados optan por esta bebida y el de su agrado al ser ya una costumbre marcada.

Tabla 27

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (agua de guayusa)

	Frecuencia	Porcentaje
Me desagradó	1	4.35
Casi no me gustó	1	4.35
Indiferente	1	4.35
Me gustó	8	34.78
Me encantó	12	52.17
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

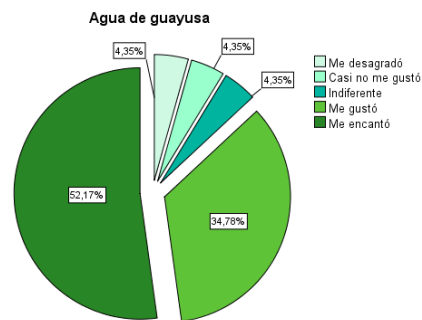


Ilustración 43

Porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con estas bebidas (agua de guayusa)

Pero, por este lado, apoyando la idea de la gráfica (revisar), se demuestra que los encuestados se interesaron y fue de su total agrado la bebida con más de 85% de aceptación y generación de un gusto por esta bebida que antes de la degustación hasta resultaba ser desconocida para ellos.

3.1.5 Actividad 5: Degustación de platos típicos ecuatorianos en un menú de 3 tiempos (ceviche de camarones, hornado con mote pillo y dulce de babaco)

La actividad número 5 se llevó a cabo con normalidad, con la muestra total de estudiantes; siguiendo las actividades como: explicación de cada uno de los platos, degustación, valoración y llenado de encuestas, lo que permite conocer diferentes datos acerca de la actividad, sobre todo si se pudiera repetir o incorporar en otras escuelas a estudiantes de estas edades.

Impresiones de los participantes

Al haber sido esta la primera actividad de esta naturaleza desarrollada dentro de la unidad educativa, las impresiones fueron varias ya que al degustar cada plato se pudo evidenciar el conocimiento y a su vez desconocimiento de los platos ya que conocían los platos típicos, pero no la preparación de los mismos. Por lo que con esta actividad quedaron claras dudas, inquietudes acerca de nuestra tradición a más de la diferenciación de los sabores en cada uno de los platos degustados.

Resultados de la actividad 5

Dentro de la aplicación del cuestionario se visualiza que existe un alto conocimiento de los platos como el ceviche y el hornado (Anexos L, M y N) presentando un 56, 52% de estudiantes que conocen estos platos lo que significa que de 23 estudiantes 13 son conocedores de estos platos tradicionales. Tal como se muestra en los siguientes gráficos:

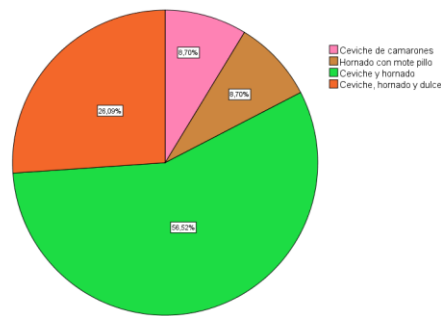
¿Has probado antes alguna de estas preparaciones?

Tabla 28

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: ¿has probado antes alguna de estas preparaciones?

	Frecuencia	Porcentaje
Ceviche de camarones	2	8.70
Hornado con mote pillo	2	8.70
Ceviche y hornado con mote pillo	13	56.52
Ceviche, hornado mote pillo y dulce de babaco	6	26.09
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 44**

Porcentajes de la pregunta: ¿has probado antes alguna de estas preparaciones?

Al calificar los platos se destaca un 69.60% lo que se traduce en 16 estudiantes les gusta mucho el ceviche de camarón, mientras que para el hornado y mote pillo presentan un 78.30% lo que se traduce a 18 estudiantes a los que les gustó mucho esta preparación. A más de esto el 56.50% lo que se traduce a 13 estudiantes muestran gusto por el dulce de babaco. Se encuentra una totalidad del 100% que se volvería a probar estos platos.

¿Califica tu experiencia con estos platos: ¿ceviche de camarones, hornado con mote pillo y dulce de babaco?

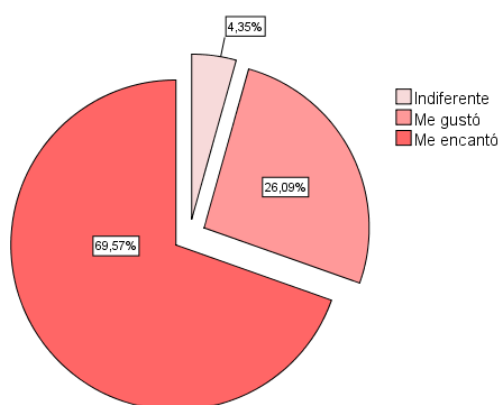
Ceviche de camarones

Tabla 29

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el ceviche de camarones

	Frecuencia	Porcentaje
Indiferente	1	4.35
Me gustó	6	26.09
Me encantó	16	69.57
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 45**

Porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el ceviche de camarones

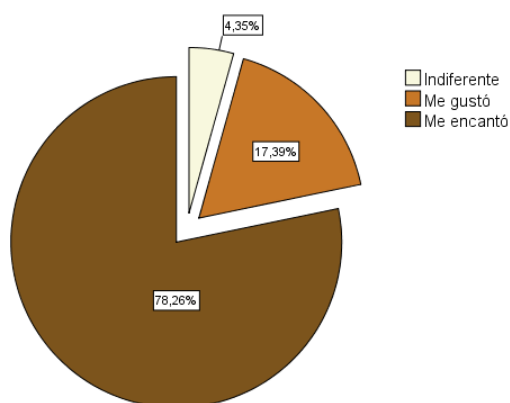
Hornado con mote pillo

Tabla 30

Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el hornado y mote pillo

	Frecuencia	Porcentaje
Indiferente	1	4.35
Me gustó	4	17.39
Me encantó	18	78.26
Total	23	100.00

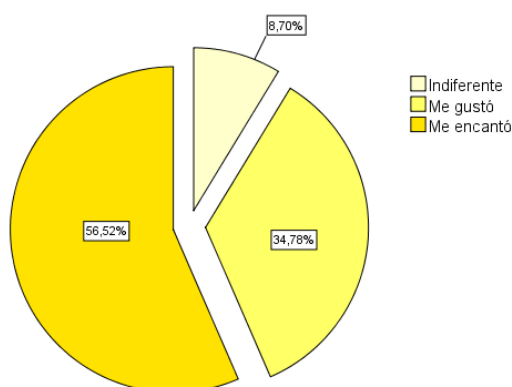
Nota. Fuente: elaboración propia

**Ilustración 46**

Porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el hornado y mote pillo

Dulce de babaco**Tabla 31***Frecuencia y porcentaje de la pregunta: califica tu experiencia con el dulce de babaco*

	Frecuencia	Porcentaje
Indiferente	2	8.70
Me gustó	8	34.78
Me encantó	13	56.52
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia**Ilustración 47***Porcentajes de la pregunta: califica tu experiencia con el dulce de babaco*

De la degustación de platos se obtuvieron los siguientes datos como platos favoritos el ceviche con un 47.80% el hornando con mote pillo con un 43.50% mientras que el dulce de babaco presentó un 8.70%.

¿Cuál es tu plato favorito de los que probamos hoy?**Tabla 32***Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu plato favorito de los que probamos hoy?*

	Frecuencia	Porcentaje
Ceviche	11	47.83
Hornado con mote pillo	10	43.48
Dulce de babaco	2	8.70
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

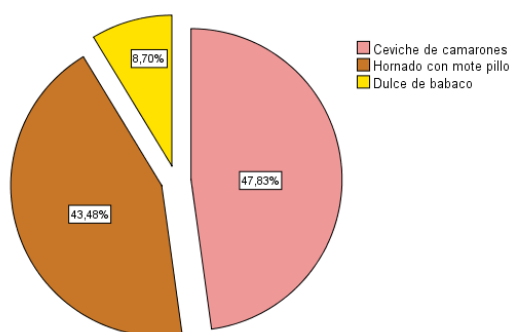


Ilustración 48

Porcentajes de la pregunta: ¿cuál es tu plato favorito de los que probamos hoy?

En las respuestas a las preguntas ¿has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país? y ¿Te gustaría aprender a preparar alguno de estos platos?, se obtuvo el mismo resultado dando una respuesta positiva un 95.70% y una negativa de 4.3% lo que se traduce a una respuesta negativa.

¿Has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país?

Tabla 33

Frecuencia y porcentajes de la pregunta: ¿has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	95.65
No	1	4.35
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

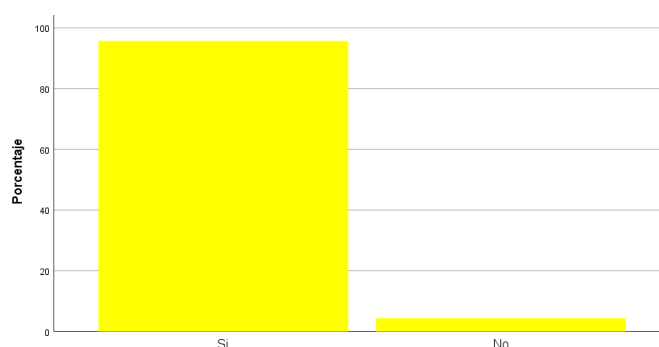


Ilustración 49

Porcentaje de la pregunta: ¿has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país?

¿Crees que es importante promover y conservar la comida tradicional de nuestro país?

Opiniones de esta pregunta

“Es importante porque pueden desaparecer”

“Es importante porque nos identifica por nuestra tradición”

“Es importante para conservar nuestra esencia”

“Es importante para que algunas personas nuevas prueben la comida”

“Es importante porque hay que promover la cultura de nuestro país”

“Es importante porque eso identifica a nuestra ciudad o país”

CAPÍTULO 4

4. Programa de alimentación y educación gastronómica como base para una mejor nutrición de los adolescentes tempranos dentro del rango de edad de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II, buscando rescatar los productos locales

Basado en el diagnóstico, las actividades realizadas y resultados obtenidos en el capítulo 3, se propone el siguiente modelo de programa de educación gastronómica enfocada en la soberanía alimentaria, a razón de la buena aceptación percibida por los adolescentes tempranos y el interés marcado que demuestran por aprender más con las actividades gastronómicas, pero sobre todo basado en la gastronomía ecuatoriana.

Descripción del modelo de programa de educación gastronómica enfocada en la soberanía alimentaria		
El siguiente programa de educación gastronómica para emplear en las escuelas está diseñado para promover hábitos alimenticios saludables, valorando la diversidad y riqueza de los alimentos locales ecuatorianos. El enfoque en la soberanía alimentaria busca garantizar el acceso a alimentos nutritivos, culturalmente apropiados, producidos de manera sostenible y respetuosa con el medio ambiente.		
Objetivos del programa		
Objetivo general:		
Fomentar una alimentación saludable y consiente tomando como base principios de la soberanía alimentaria ecuatoriana		
Objetivos específicos		
1. Conectar a los estudiantes con la naturaleza, aprendiendo y valorando las técnicas de cultivo, cosecha y obtención de alimentos locales. Así como su propiedad selección de alimentos más apropiados de calidad.		
2. Introducir a los estudiantes en técnicas básicas de cocina, degustación y preparación de platos y bebidas utilizando productos locales.		
Contenidos, sesiones y actividades de aprendizaje		
Contenidos	Actividades	Sesiones
Introducción a la gastronomía ecuatoriana	1. Identificación de los alimentos y su clasificación	1
	2. Beneficios nutricionales de los alimentos ecuatorianos	1
	3. Celebración de festividades y platos típicos ecuatorianos	3

Técnicas básicas de cultivo y obtención de alimentos	1. Elaboración de huertos escolares	2
	2. Visitas a mercados locales	1
	3. Visitas a granjas locales	1
Educación sobre nutrición y alimentación saludable	1. Explicación y aplicación de la pirámide de alimentos focalizada a la cocina ecuatoriana	3
	2. Importancia de una dieta equilibrada	2
	3. Interpretación de las etiquetas nutricionales de los productos industrializados	1
Habilidades culinarias básicas	1. Presentación y aplicación de técnicas patrimoniales ecuatorianas	2
	2. Explicación y aplicación de técnicas básicas de cocina	3
	3. Elaboración de recetas sencillas utilizando ingredientes locales	5
	4. Elaboración de menús saludables focalizando el uso de ingredientes locales	5
Consideraciones El presente programa está enfocado en una aplicación de una sesión por semana la cual tiene la duración de 1 hora. El mismo, está diseñado para durar todo el año escolar, y puede ser aplicado en cualquier unidad educativa con los respectivos cambios que requieran en cada unidad.		

Resultados

4.1 Resultados “Actividades enfocadas en la soberanía alimentaria ecuatoriana las actividades”

Para finalizar se realizó una encuesta de satisfacción sobre las actividades realizadas, midiendo el impacto que se obtuvo en los adolescentes tempranos acerca de la importancia de soberanía alimentaria ecuatoriana y su nuevo conocimiento sobre el tema.

Así mismo, su interés y gusto de las actividades realizadas. Finalmente, su motivación por volver a repetir este tipo de actividades y los aprendizajes obtenidos en estas.

Con este objetivo se obtuvieron los siguientes resultados:

¿Qué es soberanía alimentaria ecuatoriana para ti?

Al término de estas actividades se rescatan opiniones como las siguientes, las cuales reflejan un aprendizaje significativo sobre el tema.

- “Es algo que ayuda que siga existiendo frutas y semillas de nuestro país”
- “Para mí es guardar semillas para que en un futuro tengamos las semillas”
- “Es el derecho de poder sembrar”
- “Es algo que protege nuestras semillas para que no desaparezcan”
- “Podemos sembrar los alientos en cada sector para que estos no se pierdan”

Estas opiniones se tomaron de la muestra por conveniencia de 23 estudiantes, de manera aleatoria.

Se destaca de estas opiniones el aprendizaje obtenido luego de las actividades realizadas, recordando que, en la primera clase, nadie conocía el significado de soberanía alimentaria (Ilustración 5).

¿Te gustaron estas actividades realizadas?

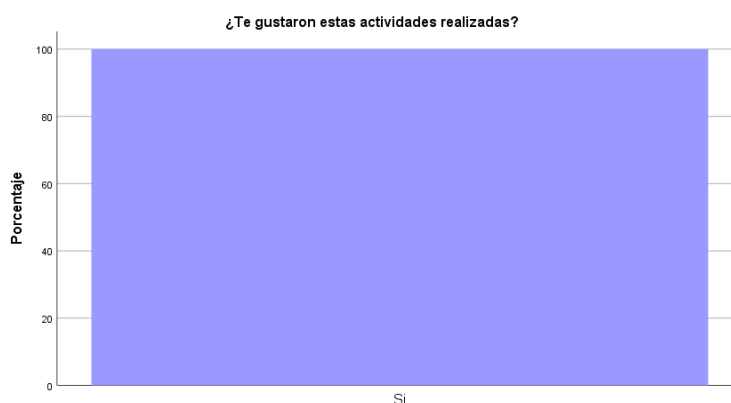


Ilustración 50

Porcentajes de la pregunta: ¿te gustaron estas actividades realizadas?

¿Te gustaría volver a repetir estas actividades? y ¿Te gustaría tener clases de cocina en la escuela?

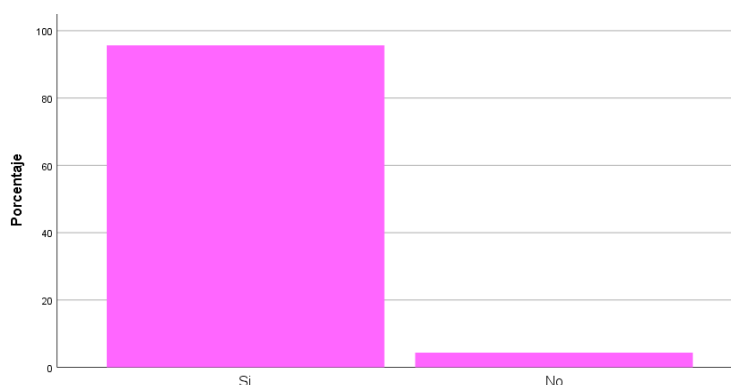


Ilustración 51

Porcentajes de las preguntas: ¿Te gustaría volver a repetir estas actividades? y ¿Te gustaría tener clases de cocina en la escuela?

Tabla 34

Frecuencia y porcentajes de las preguntas: ¿Te gustaría volver a repetir estas actividades? y ¿Te gustaría tener clases de cocina en la escuela?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	95.65
No	1	4.35
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

Califica la experiencia que has tenido de estas actividades realizadas

Tabla 35

Frecuencia y porcentajes de la calificación de experiencia de estas actividades realizadas

	Frecuencia	Porcentaje
Indiferente	1	4.35
Me gustaron las actividades	3	13.04
Me encantaron las actividades	19	82.61
Total	23	100.00

Nota. Fuente: elaboración propia

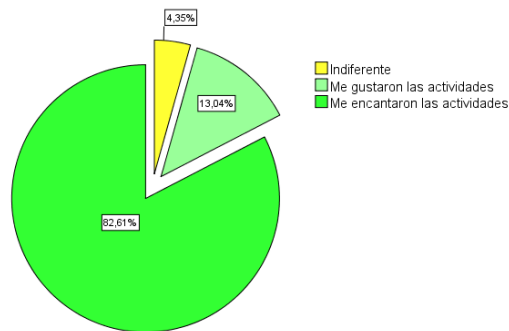


Ilustración 52

Porcentaje de clasificación a la experiencia de las actividades realizadas

Los resultados de las actividades realizadas reflejan una respuesta positiva hacia estas actividades y que en un futuro se pueden realizar de nuevo, tal como se ven en las respuestas de (Ilustración 51) donde a los encuestados les gustaría volver a repetir las actividades y que incluso quisieran recibir clases de cocina. En cuanto a la experiencia que ellos tuvieron con estas actividades muestran una gran aceptación con más del 80% para la respuesta “me encantaron las actividades”.

Finalmente, esta encuesta muestra que es viable la implementación de este tipo de programas gracias a las respuestas positivas que se obtuvieron de estas actividades, lo cual es provechoso también para ellos.

Conclusiones

El desarrollo de este programa dentro la unidad educativa Carlos Crespi II, enriqueció el aprendizaje de los adolescentes tempranos, fomentando su creatividad, respeto por el medio ambiente, productos locales y conexión con la cultura alimentaria del Ecuador. Los resultados positivos obtenidos al termino de este estudio reflejan el impacto favorable de la educación gastronómica en el desarrollo integral de los estudiantes. Adicionalmente esta investigación ha sentado una base para implementar programas similares en otras unidades educativas. En definitiva, la educación gastronómica es una herramienta sólida para inculcar hábitos saludables y valorar los productos locales; siendo esta la manera más efectiva de llegar al conocimiento de la soberanía alimentaria.

Recomendaciones

1. Deberían existir convenios entre la Universidad de Cuenca y diferentes unidades educativas para así poder facilitar el acceso a ellas, pudiendo así realizar estudios involucrando a los estudiantes en la gastronomía.
2. Se recomienda tomar como ejemplo y ampliar programas como el realizado en este estudio buscando fomentar un valor por la identidad y cultura de la gastronomía ecuatoriana empezando por las escuelas, lugar donde se imparte el conocimiento y se sientan bases para un futuro.

Referencias

- El Oriente. (28 de julio de 2022). La gastronomía ecuatoriana combina ingredientes de sus 'cuatro mundos'. Tomado el 25 de abril de 2024 de <https://elorientecom/articulo/la-gastronomia-ecuatoriana-combina-ingredientes-de-sus-cuatro-mundos/36937>
- Giménez, J. (27 de enero de 2019). La planta amazónica con más antioxidantes que el té. Ediciones EL PAÍS S.L.
https://elpais.com/elpais/2018/12/27/planeta_futuro/1545914157_674509.html
- Hidalgo, F., Lacroix, P., & Román, P. (2013). Comercialización y Soberanía alimentaria. Sistema de Investigación sobre la Problemática Agraria en el Ecuador (SIPAE).
<http://repositoriointerculturalidad.ec/jspui/handle/123456789/32719>
- Inés Mariana Marín Parra, David Rodolfo Guambi Espinosa, Andrea Margarita Vera Lucas, y Martha Cecilia Ávalos Pérez. (2023). Educación gastronómica saludable: Importancia, retos y oportunidades para la salud local. Dominio De Las Ciencias, 9(Esp), 70–89. Recuperado a partir de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3185>
- Machado, J. (2019, 1 julio). Solo el 50% de las familias ecuatorianas come una dieta nutritiva. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-desnutricion-dieta-alimentos-hambre/>
- Martínez, J. W. (2014). Desarrollo infantil: Una revisión. *Investigaciones Andina*, 16(29), 1118-1137.
- Méndez Sandoval, T. F. (2018). Desarrollo de un manual pedagógico gastronómico para niños de 7 a 8 años (Bachelor's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2018).
- Ministerio de cultura y patrimonio. (2013). Patrimonio alimentario ¿Que es el patrimonio alimentario? 1, 1(1), 9.

Ministerio de Turismo. (19 de enero de 2021). La yaguana: deliciosamente refrescante y nutritiva. Recuperado el 18 de mayo de 2024, de <https://www.turismo.gob.ec/la-yaguana-deliciosamente-refrescante-y-nutritiva/>

Ministerio de turismo. (2012). Ecuador culinario saberes y sabores (Vol. 1). Ecuador ama la vida. <https://amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>

Ministerio de Turismo. (22 de octubre de 2021). Colada Morada, sabor ancestral ecuatoriano. Recuperado el 18 de mayo de 2024 de <https://www.turismo.gob.ec/colada-morada-sabor-ancestral-ecuatoriano/>

Ministerio de Turismo. (25 de febrero de 2021). La horchata: bebida medicinal lojana. Recuperado el 18 de mayo de 2024 de <https://www.turismo.gob.ec/la-horchata-bebida-medicinal-lojana/>

Moreno Aznar, L. A., Vidal Carou, M. D. C., López Sobaler, A. M., Varela Moreiras, G., y Moreno Villares, J. M. (2021). Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 396-409. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000200396&script=sci_arttext

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (13 de mayo de 2019) Fao.org. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Pierrick. (15 de enero de 2003). Que es la soberanía alimentaria - Vía Campesina. Vía Campesina Español. <https://viacampesina.org/es/que-es-la-soberania-alimentaria/>

Rodrigo-Cano, S., Soriano, J. M., y Aldas-Manzano, J. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. *Revista*

Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(1), 32-39.

<https://doi.org/10.14306/renhyd.20.1.182>

Vargas Faulbaum, F. (2019). Chicha de jora: Equatorial - Revista do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, 6(11), 1–25. <https://doi.org/10.21680/2446-5674.2019v6n11id16400>

Vicario, M. H., e Hidalgo, M. G. (2007). Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, 11(4), 347-62.

Windfuhr y Jennie Jonsén, M. (s/f). Hacia la democracia en sistemas alimentarios locales. Oda-alc.org. Recuperado el 13 de marzo de 2024, de <http://www.oda-alc.org/documentos/1341800313.pdf>

Anexos

Anexo A

Autorización de la Unidad Educativa de estudio

 Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II "Una verdadera obra Salesiana" 		
Z6- Dirección Distrital 01D01- Cuenca Norte- Circuito N° 01D01C05_06_11_12		
AMIE 01H00136	Rectorado	Año Lectivo: 2023 – 2024

Oficio Rec 026 – 2024

Cuenca, 22 de febrero del 2024

Dra. Ana Lucía Serrano

**DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD DE LA
UNIVERSIDAD DE CUENCA**

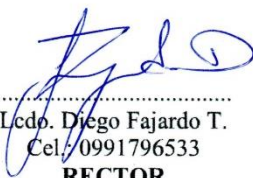
Su despacho

De mis consideraciones

Por medio de la presente, me es grato dirigirme a Usted para informarle que la Unidad Educativa Carlos Crespi II da el aval para la ejecución del trabajo de titulación de **Jerson Stalin Bombón Caiza** con cédula de identidad número **0107187122** y **Maribel del Cisne Díaz Ochoa** con cédula de identidad número **0707006201** estudiantes de la carrera de Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, denominado **Educación Gastronómica a Niños de 10 a 12 Años Enfocada en la Soberanía Alimentaria Ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Carlos Crespi II.**

Esperando que nuestro aporte en la formación del recurso humano sea de gran utilidad para su Institución y para nuestro país, me suscribo de Usted.

Atentamente,


Ldo. Diego Fajardo T.
Cel.: 0991796533
RECTOR



Cardenal de la Torre y del Arpa (Vía Sinincay)
ccrespi.edu.ec@gmail.com
Telf. 07-2340471

Anexo B

Diseño de trabajo de titulación aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad



CARRERA DE GASTRONOMÍA

DISEÑO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Educación gastronómica a niños y niñas de 10 a 12 años, enfocada en la soberanía alimentaria ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SOBERANÍA ALIMENTARIA, SALUD Y GASTRONOMÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

AUTORES:

Jerson Stalin Bombón Caiza
CI:0107187122
stalin.bombonc@ucuenca.edu.ec
Maribel del Cisne Diaz Ochoa
CI:0707006201
maribel.diaz@ucuenca.edu.ec

DIRECTOR

Guido Esteban Abad Vicuña
C.I 0102064524
ORCID: 0000-0002-4971-5694

CUENCA-ECUADOR

03 ABRIL 2024



DESCRIPCIÓN

El siguiente proyecto de investigación tiene como objetivo principal el desarrollo de un modelo de programa alimentario educativo focalizado en los objetivos específicos planteados. Los resultados derivados de la presente no solo nutrirán a la comprensión actual del tema, sino que también construirá una base para futuras indagaciones en el ámbito. Además, los hallazgos de esta investigación serán de utilidad para ofrecer perspectivas valiosas y brindar una orientación para el desarrollo de iniciativas futuras.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1. Título del proyecto de investigación

Educación gastronómica a niños y niñas de 10 a 12 años, enfocada en la soberanía alimentaria ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II.

2. Nombre de los estudiantes

Jerson Stalin Bombón Caiza
CI:0107187122
stalin.bombonc@ucuenca.edu.ec
Maribel del Cisne Díaz Ochoa
CI:0707006201
maribel.diaz@ucuenca.edu.ec

RESUMEN

La alimentación en las unidades educativas de Cuenca es un tema de suma relevancia ya que afecta directamente en el bienestar físico, mental y académico de los estudiantes. Además, desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, al tener un importante impacto en su crecimiento y rendimiento educativo.

El presente estudio pretende indagar y trabajar con niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II, puesto que conforman el rango de edad idóneo para la exploración conjunta de aprendizaje y aplicaciones gastronómicas. Por otro lado, la exposición a este ámbito como es la gastronomía, fomenta el desarrollo de la creatividad y la comprensión de la soberanía alimentaria.

El propósito fundamental de este estudio se centra en brindar una educación a los niños y niñas de 10 a 12 años en temas de reconocimiento de alimentos, cocción, modos de consumo y valorización de los productos ecuatorianos como base.

La primera fase de este proyecto implica una exhaustiva revisión de fuentes bibliográficas relacionadas con el desarrollo del tema. Posteriormente, se llevará a cabo una aplicación de cuestionarios como una inducción al programa, y actividades lúdicas para conocer percepciones de los niños y niñas de este rango de edad en cuanto a alimentación. En la segunda fase incluye un trabajo práctico dirigido a los niños y niñas en actividades gastronómicas tomando como base la soberanía alimentaria ecuatoriana, considerando los objetivos de esta investigación.

Finalmente se evaluará y analizará los resultados de las actividades de campo con el fin de presentar un informe encaminado a proponer un modelo de programa de educación gastronómica, propiciando una mejor nutrición de los niños y niñas en primera instancia de la Unidad Educativa de caso y para el rango de edad escogido y en segundo lugar, servir como ejemplo para las otras unidades educativas.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

En las unidades educativas del Ecuador, existe el problema de un mal manejo y control en los bares escolares, debido a la incidencia creciente de hábitos alimentarios poco saludables pese a que el acuerdo interministerial No. 00007-2020. REGLAMENTO PARA EL CONTROL DEL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN. Capítulo 3, artículo 8, expresa y promueve una alimentación saludable, destacando los recursos alimentarios locales.

Este trabajo busca identificar las falencias con respecto a educación gastronómica en niños y niñas de 10 a 12 años en Cuenca tomando como ejemplo la Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II, con especial atención en la ausencia de programas que aborden de manera específica la soberanía alimentaria del país. A pesar de la riqueza culinaria y diversidad alimentaria que caracterizan a Ecuador, existe una brecha significativa en la enseñanza de prácticas alimentarias sostenibles y culturalmente arraigadas en el sistema educativo. Este vacío, no solo limita el conocimiento de los infantes sobre los alimentos autóctonos, sus beneficios nutricionales y las prácticas culinarias tradicionales, sino que también, contribuye a la pérdida de la conexión cultural con la soberanía alimentaria.

Por lo tanto, se desarrollará un sistema de aprendizaje dirigido a los estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa del caso, buscando mejorar así la calidad de alimentación de los niños y niñas, y promover la conciencia y valoración de la soberanía alimentaria ecuatoriana desde una edad temprana.

MARCO TEÓRICO

Según las estadísticas y censos del 2023 realizadas por el INEC, en Ecuador el 20.1% de los niños y niñas sufren desnutrición crónica infantil, lo que ubica a nuestro país en el cuarto puesto a nivel regional; por esta alta prevalencia, se convierte en un grave problema de salud pública, mismo que debe ser abordado con el objetivo de plantearse alternativas que disminuyan su impacto (*PRIMERA ENCUESTA ESPECIALIZADA REVELA QUE EL 20.1% DE LOS NIÑOS EN ECUADOR PADECEN DE DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL – Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2023*)

Un niño que padece de desnutrición infantil es proclive a tener un desarrollo retrasado y además, padecer de enfermedades crónicas con un gran impacto tales como obesidad, hipertensión arterial o diabetes; lo cual dificulta la inserción laboral, incrementa los gastos para el sistema de salud pública y puede empeorar el problema de la pobreza, en desmedro del desarrollo personal, del mundo laboral y de la sociedad en general (UNICEF, 2021). Es necesario implementar estrategias que se enfoquen no sólo en la corrección nutricional, sino también en una educación, atención emocional y apoyo comunitario, pudiendo así construir un camino de bienestar desde una temprana edad en niños y niñas.

Para Martínez J. R. (2013), la alimentación es la mejor medicina. Además, impulsa a los padres y maestros a invertir más tiempo en inculcar hábitos de alimentación saludable a los niños y niñas reduciendo así enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, para ello deben aprovecharse todos los recursos culturales disponibles, dentro de la denominada soberanía alimentaria.

Según Vía Campesina (1996), promotor de la idea,

“La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo”

Este es un modelo de alimentación y agricultura alternativa, por lo cual Ecuador lo ha presentado en su Constitución como un derecho fundamental de los ecuatorianos en el año 2008 (Vergara-Romero y Moreno, 2019). Aprovechar este recurso e integrarlo con la educación de la infancia, consolida en conocimientos sólidos que permiten un adecuado desarrollo del acto alimentario. Sin embargo, no se ha implementado un modelo educativo



orientado a la soberanía alimentaria, destacando sus aspectos en el buen manejo y consumo de los productos locales.

“Crear un entorno alimentario saludable, nutritivo, seguro, asequible y sostenible para cada niño y niña está a nuestro alcance. Todos en América Latina y el Caribe podemos contribuir, desde los gobiernos hasta la industria alimentaria, desde las autoridades escolares hasta los padres” (Bernt Aasen, 2019) y más aún, los profesionales relacionados con los ámbitos gastronómicos que comprenden el universo de una alimentación saludable y sostenible. Valero Gaspar, T., et al. (2016) afirman que en el ambiente educativo; dentro de las aulas como tal, la alimentación escolar afecta a un grupo especialmente vulnerable, la niñez, quienes se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo mental y físico. Por esta razón, crear consciencia y una cultura alimentaria es un aspecto fundamental, en el que se da un continuo aprendizaje en las culturas alimentarias, recursos gastronómicos, nutrición, comportamientos y hábitos alimentarios saludables, etc. los mismos que deben ser inculcados y mantenidos durante el resto de vida.

Los malos hábitos alimenticios son adquiridos a lo largo de la vida, una correcta educación acerca de la nutrición y cómo debe conllevar, será un aprendizaje que llevarán a lo largo de la vida. Según Miriam Latorre, “el primero es un proceso fisiológico que solo se puede entrenar; aquí es donde se habla ya de la educación alimentaria” refiriéndose como lo primero al acto de comer ya que es un reflejo innato que poseen todos los seres vivos; tomando en cuenta que los adultos deben dar el ejemplo, establecer un horario regular para el consumo de los alimentos, involucrar a los niños en todas las etapas de la alimentación. No se debe premiar, castigar o chantajear con la comida, este acto sólo los confunde y crea asociaciones distorsionadas entre lo que sienten y los alimentos. Se les debe educar con trucos, recetas divertidas, juegos y actividades didácticas (Carnero, 2023). Educar es una experiencia, mediante la misma se crean y consolidan hábitos que serán desarrollados a lo largo del tiempo, y si son adecuados, iremos en favor de la salud de las poblaciones.

La FAO promueve un enfoque que abarca la relación de la educación escolar con la alimentación y la nutrición, en la que interactúan los niños, padres, docentes, personal escolar y agricultores locales; se ha demostrado que las escuelas tienen una oportunidad única para fomentar la nutrición y el desarrollo adecuado de los niños; ya que pueden influir en las percepciones, prácticas y hábitos de los niños. Cada día más países van integrando la educación alimentaria en sus escuelas; la FAO busca entender cómo se integra la educación con la nutrición y la alimentación de los niños. (*Educación alimentaria y nutricional | Alimentación y Nutrición escolar | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*, s. f.)

OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar un programa integral de educación gastronómica orientada a niños y niñas de 10 a 12 años, basado en principios de la soberanía alimentaria ecuatoriana.

Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico de la educación alimentaria que existe en los niños y niñas, dentro del rango de 10 a 12 años en la unidad educativa particular Carlos Crespi II.
- Seleccionar reglas de alimentación saludable involucrando la soberanía alimentaria, para socializar con los niños de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II.
- Proponer un programa de alimentación y educación gastronómica como base para una mejor nutrición de los niños y niñas dentro del rango de edad de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II, buscando rescatar los productos locales.



MÉTODOS Y HERRAMIENTAS

Este estudio se llevará a cabo mediante un enfoque mixto combinando elementos cualitativos y cuantitativos de corte transversal. Se utilizará una estrategia de investigación- acción participativa para el diseño de un programa de educación gastronómica a través de entrevistas con preguntas pre elaboradas, para lo cual usaremos los programas de recolección de información por internet a través de Google forms y actividades que se llevarán a cabo en la institución educativa particular Carlos Crespi II, mediante grupos focales, de los que se obtendrá la información necesaria para el estudio.

Los datos recolectados serán analizados en su parte cuantitativa mediante el software estadístico SPSS v15, y el componente cualitativo a través del programa Atlasti, con la posterior presentación de datos y resultados.

La población de estudio estará conformada por niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II ubicada en Cuenca, parroquia Miraflores.

PLAN DE TRABAJO

Esquema

1. **Capítulo 1 Diagnóstico de la educación alimentaria que existe en los niños y niñas, dentro del rango de 10 a 12 años en la unidad educativa particular Carlos Crespi II.**
 - 1.1. Obtención de información bibliográfica
 - 1.2. Evaluaciones a niños y niñas de 10 a 12 años a través de entrevistas con preguntas pre formuladas, acerca de los alimentos y conversatorios sobre alimentación.
 - 1.3. Determinar los problemas de alimentación que tienen los niños y las posibles estrategias de resolución, basados en los resultados obtenidos con el estudio previamente realizado.
2. **Capítulo 2 Reglas de alimentación saludable involucrando la soberanía alimentaria, para socializar con los niños de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II.**
 - 2.1. Desarrollo de talleres de identificación de productos y preparaciones ecuatorianas mediante cuentos, dinámicas y juegos para los niños y niñas.
 - 2.2. Actividades y sesiones interactivas (aplicación de recetas, lecturas, pintura, preguntas y respuestas) donde estén involucrados los temas de nutrición y soberanía alimentaria.
3. **Capítulo 3 Programa de alimentación y educación gastronómica como base para una mejor nutrición de los niños y niñas dentro del rango de edad de 10 a 12 años de la unidad educativa particular Carlos Crespi II, buscando rescatar los productos locales.**
 - 3.1. Desarrollo de una guía de talleres y métodos de evaluación de aprendizaje de educación gastronómica basada en la soberanía alimentaria ecuatoriana.
 - 3.2. Elaborar un plan de trabajo involucrando a los niños y niñas de 10 a 12 años tomando como ejemplo la unidad educativa particular Carlos Crespi II.
 - 3.3. Presentación física del programa de alimentación y educación gastronómica basado en la soberanía alimentaria a las autoridades de la unidad educativa particular Carlos Crespi II.



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Educación gastronómica a niños y niñas de 10 a 12 años enfocada en la soberanía alimentaria ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II.

ACTIVIDAD					
		1	2	3	4
1.	Recolección y organización de la información bibliográfica	x			
2.	Discusión y análisis de la información	x			
3.	Trabajo de campo	x	x		
5.	Integración de la información de acuerdo con los objetivos			x	x
6.	Redacción del trabajo				x
7.	Revisión final			x	x

PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Talento humano

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL \$
Directora	1 hora/ semana/ 6 meses	\$ 312
Estudiantes	20 horas/ semana/ 6 meses (x2)	\$ 674,40
Total		\$ 986,40

Recursos Materiales

CANTIDAD	RUBRO	Valor \$
Varios	Material didáctico escolar	\$25,00
Varios	Ingredientes para clases prácticas	\$ 50,00
Varios	Envases biodegradables	\$10,00
	Internet propio	\$ 0,00
Varias	Utensilios de cocina (propios)	\$ 0,00
Varios	Impresiones y copias	\$ 30,00
2 planes	Internet	\$ 60,00
Varios	Menaje de cocina (facultad)	\$ 0,00
1	Laboratorio en la unidad educativa	\$ 0,00
Varios	Transporte	\$40,00
Total		\$155,00



PRESUPUESTO

Concepto	Aporte	Otros aportes	Valor Total
Talento humano			
Directora	\$ 674,40	\$ 312	\$986,40
Estudiantes			
Gastos de movilización			
Transporte	\$ 30,00	\$ 0,00	\$ 30,00
Gastos de investigación			
Material didáctico escolar	\$25,00		
Ingredientes para clases prácticas	\$ 50,00	\$ 0,00	\$ 85,00
Envases biodegradables	\$10,00		
Equipos, laboratorios y maquinaria			
Internet	\$ 90,00	\$ 0,00	\$ 120,00
Impresiones	\$ 30,00		
Otros	\$ 80,00	\$ 0,00	\$ 80,00
Total	\$ 989,40	\$ 312,00	1301,40

BIBLIOGRAFÍA

Martínez, J. R. (22 de noviembre de 2013). Los niños que se alimentan mal no pueden prestar atención al maestro. Obtenido de Los niños que se alimentan mal no pueden prestar atención al maestro: <https://www.lne.es/sociedad-cultura/2013/11/22/ninos-alimentan-malprestar-atencion/1503561.html>

UNICEF. (2019). La malnutrición impide el adecuado crecimiento de 1 de cada 5 niños y niñas menores de 5 años en América Latina y el Caribe. 2019. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/unicef-advierte-que-1-de-cada-5-ninos-y-ninas-menores-de-5-anos-no-esta-creciendo-bien>

UNICEF. (2021). Desnutrición Crónica Infantil: Uno de los mayores problemas de salud pública en Ecuador.2021. <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrición-crónica-infantil>

Valero Gaspar, T., Del Pozo de la Calle, S., Ruiz Moreno, E., Ávila Torres, O. M., Varela-Moreiras, G., & Cuadrado Vives, C. (2016). Programa de comedores escolares de la Comunidad de Madrid (2001-2015): diseño, protocolo, metodología y actualización. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, 33(6). <https://doi.org/10.20960/nh.773>

Vergara-Romero, A., & Moreno Silva, A. (2019). soberanía alimentaria en Ecuador: fundamentos teóricos y metodológicos para un modelo de medición. *Revista Científica ECOCIENCIA*, 6, 1-18. <https://doi.org/10.21855/ecociencia.60.256>

INEC. (s. f.). PRIMERA ENCUESTA ESPECIALIZADA REVELA QUE EL 20.1% DE LOS NIÑOS EN ECUADOR PADECEN DE DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada->



revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/#:~:text=DESNUTRICI%C3%93N%20CR%C3%93NICA%20INFANTIL-PRIMERA%20ENCUESTA%20ESPECIALIZADA%20REVELA%20QUE%20EL%2020.1%25%20DE%20LOS%20NI%C3%91OS,principales%20resultados%20de%20la%201ra.

Boris, L. P. (s. f.). *Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar.*
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000100009

Carnero, E. (2023). Educación alimentaria para niños: A comer saludable se aprende. *Nutriendo.*
<https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-infantil/aprender-alimentacion-ninos/>

Educación alimentaria y nutricional | Alimentación y Nutrición escolar | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s. f.). <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Anexo C

Diagnóstico inicial sobre alimentación saludable y soberanía alimentaria

Educación gastronómica a niños y niñas de 10 a 12 años, enfocada en la soberanía alimentaria ecuatoriana. Caso: Unidad Educativa Particular Carlos Crespi II, de la ciudad de Cuenca

El siguiente cuestionario tiene como fin indagar los conocimientos actuales que tienen los adolescentes tempranos sobre temas como alimentación saludable, nutrición, soberanía alimentaria y falencias alimenticias que poseen con el fin de proponer medidas de intervención y mejoramiento desde un punto de vista gastronómico enfocado en fomentar una conciencia propia en los adolescentes tempranos sobre alimentación y cuidado personal tomando como base la cocina local en el marco de soberanía alimentaria ecuatoriana.

1. Edad

- 10 años
- 11 años
- 12 años

2. Género

- Masculino
- Femenino
- Otro

3. Zona de residencial

- Rural
- Urbana

4. ¿Sueles desayunar en las mañanas antes de asistir a la escuela?

- Si
- No
- A veces

5. ¿Qué es lo que normalmente consumes en el desayuno?

- Leche o derivados (queso, yogurt)
- Pan
- Galletas
- Huevos
- Arroz
- Café
- Chocolate
- Mermelada o similares
- Sopa
- Cereal
- Maíz (choclo, mote)
- Otro: _____

6. ¿Consume alimentos en el tiempo de receso de las clases y de qué forma?

- De casa
- En el bar de la Unidad Educativa
- Adquirido en una tienda cercana
- No consume

7. ¿Qué alimentos normalmente consume en el receso?

- Sandwiches o similares hechos en casa
- Sandwiches o similares del bar escolar
- Comida preparada (secos, empanadas, ensaladas) del bar escolar
- Comida preparada (secos, empanadas, ensaladas) de casa
- Snacks (papas, galletas, jugos industrializados) del bar
- Snacks (papas, galletas, jugos industrializados) adquiridos fuera de la Unidad
- Frutas frescas o ensaladas de frutas con otros complementos como Yogurt o cereal
- Papas fritas, hotdogs, hamburguesas
- Otro: _____

8. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos como galletas, pasteles, dulces o refrescos?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

9. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos altos en grasa y sal como salchipapas, hamburguesas, hot dogs o snacks?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10. ¿Cuál es tu comida o bebida azucarada favorita?

11. ¿Cuál es tu comida salada favorita?

12. ¿Cuántas porciones de fruta y/o verduras consumes al día?

- Menos de 1 porción
- 1-2 porciones
- 3-4 porciones
- 5 porciones o más

13. ¿Cuál es tu fruta favorita y cuántas veces la consumes a la semana?

14. ¿Existen verduras que no te gustan y cuáles son y por qué?

15. ¿En la escuela has recibido talleres, educación o charlas sobre nutrición y alimentación saludable?

- Sí
- No

16. ¿Qué has aprendido sobre esas actividades?

17. ¿Tus padres te han hablado sobre alimentación sana/saludable?

- Sí
- No

18. ¿Qué has aprendido sobre estas conversaciones?

19. ¿Con qué frecuencia participas en actividades físicas como deportes o juegos activos?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

20. ¿Has oído hablar alguna vez sobre la soberanía alimentaria ecuatoriana?

- Sí
- No

21. ¿Qué crees que implica tener soberanía alimentaria en un país como Ecuador?

22. ¿Crees que es importante la producción de alimentos locales y tradicionales en nuestra ciudad y específicamente en tu parroquia? ¿Por qué?

23. ¿Crees que es importante proteger la diversidad de los alimentos en Ecuador? ¿Por qué?

24. ¿A qué hora consumes el desayuno?

Hora

:

25. ¿A qué hora consumes el almuerzo?

Hora

:

Anexo D

Encuesta de degustación de frutas ecuatorianas (actividad 3)

UNIVERSIDAD DE CUENCA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

ENCUESTA DEGUSTACIÓN DE FRUTAS ECUATORIANAS

1. Encierra las frutas que has probado antes de esta degustación.

Lima	Tomate de árbol
Guanábana	Uvilla
Taxo	Granada
Pitahaya	Tuna

Una vez realizada la degustación, responde las siguientes preguntas:

1. De las frutas que has probado, ¿qué aspectos te han gustado más de estas?

- Sabor
- Textura
- Apariencia
- Olor
- Otro _____

2. Luego de realizar la degustación con la explicación sobre el origen y datos extras sobre cada fruta, ¿cuál o cuáles frutas te gustaron? Enciérralas.

Lima	Tomate de árbol
Guanábana	Uvilla
Taxo	Granada
Pitahaya	Tuna

3. Luego de realizar la degustación con la explicación sobre el origen y datos extras sobre cada fruta. Califica la experiencia que has tenido con estas frutas.

	Me desagradó	Casi no me gustó	Indiferente	Me gustó	Me gustó mucho
Lima					
Tomate de árbol					
Guanábana					
Uvilla					
Taxo					

Granada					
Pitahaya					
Tuna					

4. ¿Volverías a probar o incluso consumir frecuentemente estas frutas?

- Si
- No
- Tal vez

5. Escribe una opinión sobre esta actividad.

Anexo E

Encuesta de degustación de bebidas ecuatorianas (actividad 4)

UNIVERSIDAD DE CUENCA
CARRERA DE GASTRONOMÍA
ENCUESTA DEGUSTACIÓN DE BEBIDAS ECUATORIANAS

1. ¿Has probado alguna de estas bebidas?

Yaguana

Chicha de jora

Ninguna

2. ¿En la yaguana logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Si ¿Cuáles?

No

3. ¿En la chicha logras identificar el sabor u olor de alguna fruta o especia?

Si ¿Cuáles?

No

4. ¿Con qué frecuencia consumes yaguana?

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

5. ¿Con qué frecuencia consumes chicha?

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

6. ¿Volverías a consumir alguna de estas bebidas?

Si

No

¿Cuál de ellas?

7. Califica tu experiencia con estas bebidas

	Me desagradó	Casi no me gustó	Indiferente	Me gustó	Me encantó
Yaguana					
Chicha de jora					

8. Escribe una opinión sobre esta actividad.

Jerson Stalin Bombón Caiza – Maribel del Cisne Ochoa

Anexo F

Encuesta de degustación del menú ecuatoriano (actividad 5)

UNIVERSIDAD DE CUENCA
CARRERA DE GASTRONOMÍA
DEGUSTACIÓN DEL MENÚ ECUATORIANO

1. ¿Has probado antes alguna de estas tres preparaciones?

Ceviche de camarones

Hornado con mote pillo

Dulce de babaco

	Me desagradó	Casi no me gustó	Indiferente	Me gustó	Me encantó
Ceviche de camarones					
Hornado con mote pillo					
Dulce de babaco					

2. Califica tu experiencia con estos platos

3. ¿Volverías a probar estos platos?

Si

No

¿Por qué?

4. ¿Cuál fue tu plato favorito de los que has probado hoy? ¿Por qué?

5. ¿Has aprendido algo nuevo sobre la comida tradicional de nuestro país?

Si

No

¿Qué aprendiste?

6. ¿Te gustaría aprender a preparar alguno de estos platos?

Si

No

¿Por qué?

7. ¿Crees que es importante promover y conservar la comida tradicional de nuestro país?

Si

No

¿Por qué?

8. Escribe una opinión de esta actividad

Anexo G

Encuesta de satisfacción final

UNIVERSIDAD DE CUENCA
CARRERA DE GASTRONOMÍA
ENCUESTA FINAL DE SATISFACCIÓN

1. ¿Qué es soberanía alimentaria ecuatoriana para ti?

2. ¿Te gustaron estas actividades realizadas?

Si

No

3. ¿Te gustaría volver a repetir estas actividades?

Si

No

4. ¿Qué has aprendido de estas actividades?

5. ¿Te gustaría tener clases de cocina en la escuela?

Si

No

¿Por qué?

6. ¿Si tuvieras clases de cocina, qué te gustaría aprender a cocinar?

7. ¿Qué otros temas o actividades te gustaría realizar de este mundo de la Gastronomía?

8. Califica la experiencia que has tenido de estas actividades realizadas en las últimas semanas

No me gustaron las actividades	Casi no me gustaron las actividades	Indiferente	Me gustaron las actividades	Me encantaron las actividades
--------------------------------	-------------------------------------	-------------	-----------------------------	-------------------------------

9. Escribe una opinión sobre las actividades realizadas

Anexo H

Ficha técnica de la yaguana

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha técnica de:	Yaguana				Fecha:	23/05/2024
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
240,000	Naranjas	ml	250,000	85%	\$ 1,171	1,220
580,000	Naranjillas	g	200	96%	\$ 1,04	0,3592
500,000	Piña	g	300	80%	\$ 1,56	0,9375
450,000	babaco	g	300	57%	\$ 2,63	1,7544
454,000	almidón de achira	g	50	100%	\$ 1,00	0,1101
454,000	azúcar	g	150	60%	\$ 1,00	0,3304
50,000	canela	g	10	100%	\$ 1,00	0,2000
50,000	clavo de olor	g	5	100%	\$ 1,00	0,1000
50,000	pimienta dulce	g	10	100%	\$ 1,00	0,2000
75,000	ishpingo	g	8	100%	\$ 1,00	0,1067
3000,000	Agua	ml	3000	100		
100,000	ataco	g	50	100%	\$ 1,00	0,5000
Cantidad producida		4333,000				
Cantidad por porciones.		8			Cost, x Porc.	0,7272533579
Técnicas			FOTO			
1. Hervir el almidón durante 20 minutos 2. Agregar las especias, el jugo de naranja y naranjilla 3. hervir durante 20 minutos 4. Pasar por un colador.						

5. Pasar por un colador. 6. Preparar un almíbar con agua y el azúcar, agregar la piña y el babaco picado en la preparación anterior, se cocina todo a fuego suave	
--	--

RECETA:			
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES	
1. Pesado del almidón 2. Picado de las frutas 3. Jugo de naranja y naranjilla. 4. Preparación del almíbar y pesado del azúcar.		El color que adopte esta preparación es proporcional a la cantidad de ataco que se usa en su preparación.	

Anexo I

Ficha técnica de la chicha de jora

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha técnica de:	CHICHA DE JORA AFRUTADA Y ESPECIADA				Fecha:	
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
454,000	Harina de jora	g	200	100%	\$ 1,000	0,441
1500,000	Panela oscura	g	1000	100%	\$ 1,50	1,000
6000,000	Agua	ml	6000	100%	\$ -	0,000
50,000	Hierba luisa	g	5	100%	\$ 0,50	0,050
50,000	Manzanilla	g	5	100%	\$ 0,50	0,050
50,000	Cedrón	g	5	100%	\$ 0,50	0,050
50,000	Menta	g	5	100%	\$ 0,50	0,050
30,000	Canela	g	3	100%	\$ 0,95	0,095
10,000	Anís estrellado	g	2	100%	\$ 0,65	0,130
30,000	Pimienta dulce	g	2	100%	\$ 0,50	0,033
2000,000	Piña pelada	g	150	40%	\$ 5,00	0,375
600,000	Guayaba blanca	g	300	90%	\$ 1,11	0,556
500,000	Naranjilla	g	100	100%	\$ 1,00	0,200
1000,000	Caña	g	200	100%	\$ 1,00	0,200
Cantidad producida		7977				
Cantidad por porciones.		25			Cost, x Porc.	0,1291767009
Técnicas			FOTO			
1. Cocer la harina de jora en agua durante 1 hora, pasado el tiempo dejar reposar mínimo 12 horas 2. Cocer las frutas en agua, procesar y tamizar 3. Infusionar las hierbas y especias, endulzar con panela						

4. Mezclar la jora cocinada, el jugo de frutas y la infusión de hierbas y panela					
5. Asar la caña en carbón y añadir a la chicha					
6. Dejar fermentar cubierto de un mantel en un lugar cálido durante 3 días					
RECETA:	CHICHA DE JORA AFRUTADA Y ESPECIADA				
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Frutas lavadas y cortadas (peladas en el caso de la piña) 2. Caña asada 3. Hierbas lavadas				1. La caña se añade asada para ayudar a una fermentación más rápida 2. La panela debe ser la más oscura para obtener un color característico	

Anexo J

Ficha técnica de la horchata

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha técnica de:	Horchata				Fecha:	
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
3000,000	Agua	ml	1,000	100%	\$ -	0,000
100,000	Atado de hierbas (Ataco, hierba luisa, escancel, borraja, cedrón, albahaca, toronjil, menta, borraja, flores de malva, manzanilla, llantén, congona, cola de caballo, violeta, cadillo, malva olorosa, pimpinela, eneldo, sangorache	g	100	100%	\$ 1,20	1,2000
1000,000	Azúcar	g	75	100%	\$ 2,50	0,1875
250,000	Limón	ml	30	100%	\$ 1,25	0,15
Cantidad producida		206,000				
Cantidad por porciones.		20			Cost, x Porc.	0,076875
Técnicas			FOTO			
1. Hervir del agua 2. Lavado de las hierbas 3. Dejar que se enfríe y colocar el limón y azúcar						
RECETA:						
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
1 lavado de las hierbas 2. Llevado a ebullición				Debe pasar por un colador para así proceder a endulzar y colocar limón		

Anexo K

Ficha técnica del agua de guayusa

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha técnica de:	AGUA DE GUAYUSA				Fecha:	23/05/2024
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
454,000	Hojas de guayusa	g	5,000	100%	\$ 3,000	0,0330
2000,000	Agua	ml	2000	100%	\$ -	0,0000
1500,000	Panela	g	250	100%	\$ 1,50	0,2500
1000,000	Zumo de limón	ml	50	60%	\$ 1,67	0,0833
Cantidad producida		2305,000				
Cantidad por porciones.		8			Cost, x Porc.	0,0457966226 1
Técnicas			FOTO			
1. Infundonar las hojas de guayusa 2. Endulzar con panela 3. Añadir el zumo de limón						
RECETA:	AGUA DE GUAYUSA					
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO			OBSERVACIONES	

1. Hojas de guayusa lavadas 2. Zummo de limón recién exprimido		1. Se recomienda usar limón mandarina para obtener una mezcla única
---	--	--

Anexo L

Ficha técnica de ceviche de camarones

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha técnica de:	CEVICHE DE CAMARONES CON CHIFLES DE VERDE				Fecha:	23/5/2024
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
454,000	Camarones pelados y desvenados	g	454,000	92%	\$ 3,804	3,804
1000,000	Agua	ml	1000	100%	\$ -	0,000
454,000	Cebolla morada	g	200	95%	\$ 1,05	0,4637
454,000	Tomate riñon	g	150	95%	\$ 1,05	0,3478
1000,000	Zumo de limón	ml	75	60%	\$ 1,67	0,1250
1000,000	Zumo de naranja	ml	25	42%	\$ 2,38	0,0595
50,000	Cilantro	g	5	95%	\$ 0,52	0,0524
1000,000	Sal	g	5	100%	\$ 0,50	0,0025
50,000	Pimienta	g	1	100%	\$ 0,85	0,0170
4,000	Plátano verde	Uni.	1	86%	\$ 1,16	0,2909
1000,000	Aceite	ml	200	100%	\$ 3,50	0,7000
Cantidad producida		2116,000				
Cantidad por porciones.		5			Cost, x Porc.	1,172643427

Técnicas			FOTO			
1. Preparar un fondo con las cáscaras de los camarones y cocer los camarones en el fondo por 3 minutos máximo. Cortar cocción en agua fría 2. Picar la cebolla en juliana y el tomate en cubos pequeños 3. Pelar el verde y cortar en láminas bien delgadas. Freírlas en aceite. 5. En el fondo frío, añadir la cebolla, el tomate, los camarones, cilantro finamente picado. Añadir el zumo de los cítricos rectificar sal y pimienta.						
RECETA:	CEVICHE DE CAMARONES CON CHIFLES DE VERDE					
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
1. Camarones pelados y desvenados 2. Cebolla picada en juliana 3. Tomate riñón picado en cubos pequeños 4. Cilantro finamente picado 5. Zumo de los cítricos recién exprimidos				1. El ceviche se puede sazonar además con mostaza y comino 2. Se puede acompañar con maíz tostado y arroz		

Anexo M

Ficha técnica de mote pillo con hornado

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha técnica de:	Mote pillo con hornado					Fecha:
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
464,000	Hornado de cerdo	g	464,000	100%	\$ 8,000	8,000
350,000	Mote	g	350	100%	\$ 3,00	3,0000
250,000	Cebolla	g	50	95%	\$ 0,53	0,1053
6,000	Huevos	u	6	86%	\$ 1,16	1,1628
75,000	Crema de leche	ml	25	100%	\$ 1,25	0,4167
	Sal	g		100%	\$ -	#DIV/0!
Cantidad producida		895,000				
Cantidad por porciones.					Cost, x Porc.	#DIV/0!
Técnicas			FOTO			
1. Elaborar en horneado con la carne de cerdo adobo y marinado previo. 2. Llevar a cocción durante 10 horas a 175°C 3. Llevar a cocción las cebollas, con el huevo, sal, y mote. 4. Mantener a fuego bajo hasta que el huevo esté. Cocido.						
RECETA:						

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. Preparar el adobo 2. Picar la cebolla 3. Seleccionar los mejores huevos para esta preparación.		Son dos preparaciones el honrado se preparar al horno a baja temperatura durante largo tiempo, mientras que el mote pillo es una preparación rápida

Anexo N

Ficha técnica de dulce de babaco

UCUENCA						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha técnica de:	Dulce de babaco				Fecha:	
C. bruta	INGREDIENTES	U.C.	C NETA.	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
400,000	Babaco	g	350,000	95%	\$ 1,579	1,382
464,000	Azúcar	g	90	100%	\$ 0,60	0,1164
20,000	Agua	ml	20	100%	\$ -	0,0000
10,000	Canela	g	5	100%	\$ 1,00	0,5000
Cantidad producida		465,000				
Cantidad por porciones.		10			Cost, x Porc.	0,1997958258
Técnicas			FOTO			
1. Limpiar el babado y elaborar una infusión con su corteza y relleno llevar a ebullición con una rama de canela. 2. Picar y cocinar con el azúcar el banano, colocar el agua infundionada						
RECETA:						
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
Babaco pelado 2. Pesado de los ingredientes 3. Cocción en orden de estos ingredientes				1. El dulce debe tener un aspecto viscoso y aun así mantener el sabor de la fruta		

Anexo fotográfico

Grupo de estudiantes de muestra de la Unidad Educativa Carlos Crespi II



Actividad 1: Degustación de chocolates



Actividad 2: jardinería escolar



Actividad 3: Degustación de frutas



Actividad 4: degustación de bebidas



Actividad 5: degustación de menú ecuatoriano



Clase sobre soberanía alimentaria

