

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TEMA:

VALOR NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TÍPICOS EN EL SECTOR URBANO DE
IBARRA Y SU ADECUACIÓN NUTRICIONAL 2022- 2023.

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magister en
Nutrición y Dietética.**

AUTOR (A):

Jessica Geovanna Revelo Játiva

DIRECTOR (A):

Mg. Teresita Lascano Ortiz

ASESOR (A):

Mg. Andrea Carolina Estrella Proaño

Ibarra, 2024

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis de grado a Dios por permitirme culminar con éxito mi tan anhelada carrera, darme buena salud y fortaleza en todo momento.

Dedico este trabajo con gran amor a toda mi familia por el apoyo, por siempre impulsarme a ser mejor y lograr con éxito mi carrera.

Jessica Geovanna Revelo Játiva

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme toda la fuerza física, emocional y espiritual al dar este paso importante en mi vida profesional.

A mis padres, por ser pilar fundamental en mi vida, inculcarme buenos valores y darme la mejor educación.

A mi pareja Alexander por motivarme a alcanzar nuevas metas profesionales, agradezco su gran ayuda y noble corazón.

A mis hermanos por sus palabras de aliento que impulsaban a seguir adelante.

A mi directora de tesis Mg. Teresita Lascano, su guía y paciencia me ayudó en cada paso. Fue además de ser mi tutora, una gran amiga que con buena actitud me motivó a seguir.

A mi asesora Mg. Andrea Estrella por permitirme y darme facilidad y todo su apoyo en todas las actividades necesarias.

A mis primas Verónica y Magali que siempre me tendieron la mano cuando más necesitaba.

A todas las personas que de otra manera fueron parte importante en este tiempo.

Jessica Geovanna Revelo Játiva



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401848783		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Revelo Játiva Jessica Geovanna		
DIRECCIÓN:	Av. Eugenio Espejo 11-30 y Ricardo Sánchez		
EMAIL:	jgeova95@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062585651	TELÉFONO MÓVIL:	0991792845

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“VALOR NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TÍPICOS EN EL SECTOR URBANO DE IBARRA Y SU ADECUACIÓN NUTRICIONAL 2022-2023”
AUTOR (ES):	Jessica Geovanna Revelo Játiva
FECHA DE APROBACIÓN: DD/MM/AAAA	12/12/2023
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Magister en Nutrición y Dietética
ASESOR /DIRECTOR:	Mg. Andrea Carolina Estrella Proaño Mg. Teresita Lascano Ortiz

2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de febrero del 2024

EL AUTORA:

Jessica Geovanna Revelo Játiva

C.C. 0401848783

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de director de la tesis de grado titulada, “VALOR NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TÍPICOS EN EL SECTOR URBANO DE IBARRA Y SU ADECUACIÓN NUTRICIONAL 2022-2023” de autoría de JESSICA GEOVANNA REVELO JÁTIVA, para obtener el Título Magister en Nutrición y Dietética, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 18 días del mes de diciembre del 2023.

Lo certifico:



Mg. Teresita Lascano

DIRECTORA DE TESIS



Facultad de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

RESOLUCIÓN 173-SE-33-CACES 2020

26 de octubre del 2020

FACULTAD DE POSGRADO

Ibarra, 7 de diciembre del 2023

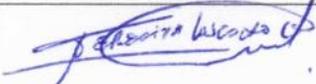
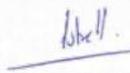
Dr (a) Lucía Yépez
DECANO/A
FACULTAD DE POSTGRADO

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado "VALOR NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TÍPICOS EN EL SECTOR URBANO DE IBARRA Y SU ADECUACIÓN NUTRICIONAL 2022-2023" de la maestrante Jessica Geovanna Revelo Játiva, de la Maestría de Nutrición y Dietética, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Tutor/a	Mg. Teresita Lascano Ortiz	
Asesor/a	Mg. Andrea Carolina Estrella Proaño	

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE INSTITUTO DE POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**VALOR NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TÍPICOS EN EL SECTOR URBANO DE
IBARRA Y SU ADECUACIÓN NUTRICIONAL 2022-2023**

Autor: Jessica Geovanna Revelo Játiva

Tutora: Mg. Teresita Lascano Ortiz

Año: 2023

RESUMEN

En esta investigación se determinó el valor nutricional y porcentaje de adecuación de los platos típicos de mayor consumo del sector urbano de la ciudad de Ibarra, se realizó durante el año 2023. El objetivo de este estudio fue identificar los platos típicos de mayor consumo en los restaurantes urbanos de la ciudad de Ibarra, analizar la composición nutricional y adecuación de los platos típicos y diseñar una guía del valor nutricional de los platos típicos. Se realizó una investigación de corte transversal, donde se entrevistó a 30 restaurantes urbanos de la ciudad de Ibarra para conocer los platos típicos de mayor consumo, la encuesta constaba de un listado de preparaciones autóctonas de la ciudad de Ibarra enfocada en los platos fuertes, bebidas y postres. Se evaluaron los platos típicos de mayor consumo, considerando sus ingredientes principales en la unidad de medida de gramos para los pesos de masas y para líquidos se consideró mililitros. Los resultados obtenidos arrojaron información relevante sobre el valor calórico que posee cada receta, a su vez dividiendo para el número de porciones se obtuvo el valor de cada porción. Se destacó su aporte en términos de proteínas, carbohidratos y grasas. También se realizó el porcentaje de adecuación de cada uno de los platos.

Este estudio contribuye a una mejor comprensión del valor nutricional de los platos típicos dentro del sector, permitiendo identificar oportunidades para promover una alimentación más equilibrada y saludable que respete y conserve las tradiciones culinarias de esta ciudad cultural. Asimismo, los hallazgos podrían ser de utilidad para el desarrollo de programas de nutrición y salud específicos dirigidos a esta ciudad, respetando sus costumbres y valores culturales.

Palabras claves: platos típicos, valoración nutricional, porcentaje de adecuación, mayor consumo.

TECHNICAL UNIVERSITY OF THE NORTH POSTGRADUATE INSTITUTE**GRADUATE FACULTY****MASTER'S PROGRAM IN NUTRITION AND DIETETICS****Author:** Jessica Geovanna Revelo Játiva**Tutor:** Mg. Teresita Lascano Ortiz**Year:** 2023**ABSTRACT**

The nutritional value and percentage of adequacy of the typical dishes most consumed in the urban sector of the city of Ibarra will be determined, it was carried out during the year 2023.

The main goal of the study was to identify the typical dishes most consumed in urban restaurants in Ibarra's city, further, analyze the nutritional composition and adequacy of the typical dishes and design a guide to the nutritional value of the typical dishes. A cross-sectional investigation was carried out, where thirty urban restaurants in Ibarra's city were interviewed to find out the most consumed typical dishes. The survey consisted of a list of native preparations from the city of Ibarra focused on main dishes, drinks and desserts. The most consumed typical dishes were evaluated, considering their main ingredients in the unit of measurement of grams for mass weights and milliliters for liquids. The results obtained provided relevant information about the caloric value of each recipe; in fact, dividing by the number of portions, the value of each serving was obtained. Its importance was highlighted in terms of proteins, carbohydrates and fats. The percentage of suitability of each of the dishes was also determined.

This study contributes to understand the nutritional value of typical dishes within the sector, allowing the identification of opportunities to promote a more balanced and healthy diet that tolerate and preserve the culinary traditions of this cultural city. Likewise, the findings could be useful for the development of specific nutrition and health programs aimed at this city, respecting its customs and cultural values.

Keywords: typical dishes, nutritional assessment, adequacy percentage, higher consumption

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS	1
Índice de gráficas	12
Índice de Tablas	12
Introducción	14
CAPITULO I	16
EL PROBLEMA	16
1.1 Planteamiento del problema	16
1.2. Antecedentes	17
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1. Objetivos generales	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación	19
CAPITULO II	20
MARCO REFERENCIAL	20
2.1. Marco teórico conceptual	20
2.1.1. Los alimentos	20
2.1.1.7 Clasificación	21
2.1.2. Las calorías	23
2.1.3. Tablas de composición de alimentos	24

	11
2.1.4. Valor calórico total	26
CAPÍTULO III.....	30
MARCO METODOLÓGICO	30
3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio	30
3.2. Enfoque y tipo de investigación	30
3.2.2. Tipo De Investigación: Descriptiva.....	30
3.3 Descripción de procedimientos	30
3.4. Técnicas de investigación.....	31
3.4.1 Entrevista:	31
3.4.2 Encuesta:	31
3.5. Población y muestra	32
3.5.1. Población	32
3.5.2. Muestra.....	32
CAPITULO IV	34
4.1. Presentación de resultados de la encuesta.....	34
4.2 Discusión	51
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
BIBLIOGRAFÍA.....	55
Referencias.....	55
ANEXOS.....	61

Índice de gráficas

GRÁFICA 1. PLATOS FUERTES DE MAYOR CONSUMO.....	34
GRÁFICA 2. POSTRES DE MAYOR CONSUMO.....	35
GRÁFICA 3. BEBIDAS DE MAYOR CONSUMO.....	36

Índice de Tablas

TABLA 1. VALOR NUTRITIVO DEL CALDO DE GALLINA.....	37
TABLA 1.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DEL CALDO DE GALLINA.....	38
TABLA 2. VALOR NUTRITIVO DE LAS CARNES COLORADAS.....	39
TABLA 2.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DE LA CARNE COLORADA.....	40
TABLA 3. VALOR NUTRITIVO DEL PAN DE LECHE.....	41
TABLA 3.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DEL PAN DE <i>LECHE</i>.....	42
TABLA 4. VALOR NUTRITIVO DEL QUIMBOLITO.....	43
TABLA 4.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DEL QUIMBOLITO.....	44
TABLA 5. VALOR NUTRITIVO DEL ARROPE DE MORA.....	44
TABLA 5.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DEL ARROPE DE MORA.....	46
TABLA 6. VALOR NUTRITIVO DE LA COLADA MORADA.....	47
TABLA 6.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DE LA COLADA MORADA.....	48

TABLA 7. VALOR NUTRITIVO DEL CHAMPÚS	49
TABLA 7.1. PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DEL CHAMPÚS	50

Introducción

El aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Ecuador están íntimamente relacionadas a la ingesta excesiva de nutrientes, contribuyendo así a la presencia de problemas de salud tales como: la hipertensión, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

El origen de la alimentación se remonta a la época precolombina, y los pobladores originarios ya cultivaban plantas alimentarias que aún se destacan entre los ingredientes que sustentan hoy en día la gastronomía local (Martínez Florez, 2018).

La provincia de Imbabura esta enriquecida por la pluriculturalidad de su pueblo y de la amplia gama de especias y productos agroalimentarios que posee, así como de su diversidad de clima. La etimología de la comida criolla radica principalmente de la herencia indígena (Martínez Florez, 2018).

En Imbabura el maíz ocupa un lugar privilegiado en la alimentación, hecho que se hace evidente en el consumo de mote, tostado, choclos, chicha y sus variedades. Cuando se habla de platos típicos abarca un concepto que incluye las costumbres alimentarias, las tradiciones, los procesos, las personas y los estilos de vida (Sandoval Simba, 2010).

El valor nutritivo de la dieta depende de la mezcla total de los alimentos incluidos, también de las necesidades nutricionales de cada persona, el lugar que dicho alimento va a ocupar en la alimentación y la existencia de elementos que pueden modificar el porcentaje o la actividad de algunos de los nutrientes (Hernández Mongollón , 2013).

El índice de adecuación de nutrientes hace referencia a la proporción entre la ingesta actual del nutriente de un individuo y el Requerimiento Promedio Estimado para la categoría de edad correspondiente. Estos índices se utilizan para evaluar la ingesta y la adecuación de energía y de macronutrientes, siendo estos proteína, grasa y carbohidrato (Carbajal Azcona, 2013).

Este estudio tiene la finalidad de conocer el valor nutricional de los platos típicos de mayor consumo y su adecuación nutricional, utilizando las tablas de composición de alimentos para conocer la composición nutricional, detallando los valores de energía, macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas totales.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Debido al aumento de entornos de comida poco saludables y malos hábitos alimenticios que afectan a los ecuatorianos desencadenando enfermedades como diabetes y obesidad principalmente, el Ministerio de Salud Pública (MSP) ha implementado, a nivel nacional, una estrategia de promoción de Salud denominada ‘Responsabilidad Nutricional’ en restaurantes y caferías. (Edición médica, 2017)

En base al “Plan Nacional del Buen Vivir” donde se establece la necesidad de mejorar la calidad de vida y de salud de la población, el MSP pretendió crear conciencia sobre la nutrición y resaltar la trascendencia de la alimentación saludable como la mejor manera de evitar enfermedades, debido a la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles presentes en la población.

En base a esta problemática, se han establecido criterios de promoción de la salud a través de la atención e información que se brinda a los clientes en los restaurantes, con la finalidad de contribuir a mejorar los hábitos alimenticios de la población y así contribuir a detener el incremento del sobrepeso y obesidad en el país (Ecuador, 2017).

Alvarado (2015, p.4) cita a Naranjo (2010) refiriendo que la cultura gastronómica es parte de los hábitos alimentarios, siendo “el arte de preparar comidas apetitosas” las cuales no cumplen específicamente con la característica de ser saludable. En la serranía ecuatoriana el maíz, es uno de los granos más utilizado, además otro elemento indispensable es la papa para la elaboración de los distintos platos como el molo, llapingachos, locro de queso, yahuarlocro.

Otros platos muy apetitosos están elaborados a base de cerdo como la fritada, hornado, carne colorada, patas de chanco, cuero de chanco, etc (Sangucho, 2014).

Durante la preparación culinaria, los alimentos se someten a varios procesos dependiendo de la cultura local y la tradición. La finalidad es siempre mejorar las características organolépticas del plato, facilitar la digestión de los alimentos, y disminuir el riesgo de contaminación microbiana sin tomar en cuenta la pérdida de nutrientes. A lo anterior se le suman nuevas demandas emanadas de la vida urbana moderna y el crecimiento de la actividad turística y hotelera, como serían el “comer fuera de casa” y el sostenimiento de los servicios de restauración. (Florez, 2018)

En los platos típicos se encuentran los saberes de varias generaciones que se han transmitido a través de la experiencia. La gastronomía de la provincia de Imbabura es un lenguaje universal, un mundo lleno de variedades donde se hacen presentes en el gusto, olores, texturas y sabores que nos hablan de las costumbres, posibilidades tecnológicas, entornos, utensilios, animales y plantas, que acompañan a la cultura y a su desarrollo; lo cual se ha venido desgastando y perdiendo en el transcurso de estos últimos años. (MALDONADO, 2011)

1.2. Antecedentes

El desarrollo del presente estudio se enfoca en el valor nutricional de los platos típicos de mayor consumo en el sector urbano de la ciudad de Ibarra, para lo cual se incluyen diversas variables que influyen directamente en esta temática de investigación es por ello que para este estudio recoge como antecedentes a las siguientes investigaciones.

Se analizó el estudio denominado “Estudio gastronómico de la provincia de Imbabura, recolección de recetas tradicionales y ruta gastronómica 2014”, el mismo fue desarrollado bajo la

autoría de (Achig, 2014), el estudio ha recopilado las diferentes recetas de los denominados restaurantes, fondas y huecas tradicionales, que tienen como trayectoria más de 10 años.

El estudio “Estudio antropológico de la gastronomía de la ciudad de Ibarra 2012” (Pineda, 2012) determino el calor calórico de los platos típicos de la gastronomía ecuatoriana, por medio de la elaboración de un software como herramienta informática esto ayudo a calcular el valor nutricional de los ingredientes utilizados en cada preparación.

El estudio “Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del ecuador parroquia Angochagua 2015” (Padilla, 2015) realizó el levantamiento de un inventario gastronómico que consistió en visitar los principales lugares para determinar la presencia de platos tradicionales y fiestas.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar el valor nutricional de los platos típicos de mayor consumo en el sector urbano de Ibarra y su adecuación nutricional 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los platos típicos de mayor consumo en los restaurantes urbanos de la ciudad de Ibarra.
- Analizar la composición nutricional y adecuación de los platos típicos.
- Diseñar una guía del valor nutricional de los platos típicos del mayor consumo.

1.4. Justificación

El presente trabajo se enfoca en conocer si los platos típicos de mayor consumo cumplen con las recomendaciones de nutrimentos según el porcentaje de adecuación en personas adultas, mediante el análisis de las recetas de estos platos típicos considerando los macronutrientes con el objetivo de que las personas tengan al alcance conocimiento sobre la información nutricional de los platos típicos de mayor consumo en la ciudad de Ibarra.

Ibarra, también conocida como San Miguel de Ibarra, es una ciudad ecuatoriana; capital de la Provincia de Imbabura. Se localiza al norte de la región interandina del Ecuador, se encuentra a una altitud de 2215 m s. n. m. y con un clima templado seco de altura, con 18 °C en promedio. El rincón imbabureño es conocido por sus paisajes, así como por la gastronomía que invita a propios y extraños a degustar de exquisitos sabores auténticos de la ciudad.

La investigación permitió conocer el mayor consumo de los platos típicos en el sector urbano de la ciudad de Ibarra, además, se realizó el análisis del valor nutricional de cada receta y se estimó el porcentaje de adecuación. Los resultados de esta investigación pueden ser utilizados por las autoridades locales y los profesionales de la salud para diseñar programas y políticas que fomenten una alimentación saludable y sostenible.

Además, la investigación también contribuirá a la conservación de la cultura y tradiciones. La alimentación es un componente importante y su preservación es fundamental para garantizar la continuidad de las tradiciones y la identidad cultural. Al comprender mejor los patrones alimentarios y la relación entre la alimentación y la salud, se pueden desarrollar estrategias para promover la alimentación tradicional y sostenible en la región.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco teórico conceptual

2.1.1. Los alimentos

2.1.1.1. Definición

Productos naturales o elaborados apto de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que desempeñan determinadas funciones en el organismo (FAO, 2010)

2.1.1.2. Valor nutritivo de los alimentos

El conocimiento de la composición nutricional de los alimentos y los diferentes grupos en que estos se clasifican es primordial para la preparación de dietas, pues simplifica y ayuda en la elección de los alimentos y menús (Azcona, Manual de Nutrición y Dietética, 2015).

2.1.1.3. Funciones de los alimentos en el organismo

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. Existen diferentes tipos de nutrientes como los macronutrientes, micronutrientes y otros como el agua y la fibra (Zazo A. B., 2017).

2.1.1.4 Alimentos energéticos

Son los que el organismo utiliza para obtener energía; aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono y/o grasas. Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al

aportar el ‘combustible’ necesario para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, etc (Ministerio de Educación, cultura y deporte , 2017).

2.1.1.5 Alimentos reparadores

Son aquellos alimentos que ayudan al crecimiento, a reconstruir y a reparar tejidos dañados, facilitando las reacciones químicas necesarias para el mantenimiento de la vida. Los alimentos más importantes de este grupo son las proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, pescado, huevos, leche, frutos secos, granos, legumbres, cereales completos, etc (SCRIBD, 2016).

2.1.1.6. Alimentos reguladores

Son aquellos que regulan las funciones del organismo, debido a que son ricos en vitaminas, minerales, fibras y agua. El consumo de estos alimentos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a facilitar el proceso digestivo, evitando estreñimiento y diarreas. Además, al contener varios nutrientes y compuestos antioxidantes, mantienen saludable la piel, los ojos y previenen enfermedades cardiovasculares (Zanin, 2022).

2.1.1.7 Clasificación

2.1.1.7.1 Leche y derivados

La leche de vaca proporciona una gran cantidad de proteínas fácilmente digeribles y de alto valor biológico, ya que aportan los aminoácidos para cubrir los requerimientos humanos. Además, contiene hidratos de carbono (en forma de lactosa), grasas, vitaminas liposolubles, vitaminas del complejo B y minerales, especialmente calcio y fósforo. De la leche se obtiene el queso, yogurt, mantequilla, entre otros (Fernández, 2015).

2.1.1.7.2 Carnes, pescado y huevos (proteínas)

Las proteínas de los alimentos de origen animal tienen mayor valor biológico que las de procedencia vegetal porque su composición en aminoácidos es más semejante a las proteínas corporales. Las proteínas de los huevos y de la leche humana tienen un valor biológico entre 0.9 y 1 (eficacia del 90-100%); el VB de la proteína de carnes y pescados es de 0.75 y 0.8; en la proteína del trigo de 0.5 y en la de la gelatina de 0 (Azcona, Manual de Nutrición y Dietética, 2013).

2.1.1.7.3 Cereales, legumbres y tubérculos (hidratos de carbono)

Los carbohidratos complejos son una buena fuente de fibra, incluyen panes y cereales integrales, vegetales ricos en almidón y legumbres. Los carbohidratos simples incluyen el azúcar que se encuentra naturalmente en frutas, vegetales, leche, derivados de la leche y azúcares añadidos durante el procesamiento y refinación de alimentos. El rendimiento energético medio de los hidratos de carbono es de 4 kcal/gramo (PEPSAM, 2020).

2.1.1.7.4 Frutas y verduras

Contienen alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra), ayudan a reducir los niveles de colesterol, mejoran el tránsito intestinal evitando el estreñimiento, disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo, contribuyen a la eliminación de toxinas, aumentan la sensación de saciedad. Se recomienda el consumo de frutas y verduras a mínimo de 400 g es decir cinco porciones al día (Ministerio de Salud y Protección Social , 2015).

2.1.1.7.5 Bebidas

El agua no tiene olor, sabor ni color. El agua adecuada para beber se llama agua potable está compuesta por sales, sulfuros y gases son en las sustancias que pueden estar disueltas en el agua; esta puede ser, en ocasiones, efervescente. El agua mineral puede ser preparada o puede producirse naturalmente (Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2013)

2.1.2. Las calorías

2.1.2.1. Necesidades nutricionales

Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona

2.1.2.2 Vitaminas

Las vitaminas son micronutrientes orgánicos, sin valor energético que deben ser aportadas por la alimentación, para mantener la salud. Algunas pueden formarse en cantidades variables en el organismo como la vitamina D que se forma en la piel por exposición al sol y niacina puede obtenerse a partir del triptófano. Las vitaminas K2, B1, B2 y biotina son sintetizadas por bacterias intestinales (Azcona, Manual de Nutrición y Dietética, 2023).

2.1.2.3 Los minerales

Los minerales son los nutrientes más básicos de los alimentos, puesto que están formados por un solo átomo. Ejercen sus funciones interaccionando de diferente forma con otras moléculas o átomos y, al igual que las vitaminas, son necesarios en muy pequeñas cantidades. No podemos

sintetizarlos en nuestras células, dada su simplicidad química, por lo que su aporte en la dieta es fundamental para cubrir las necesidades de nuestras células (Lara, 2014).

2.1.2.4 Macroelementos

Son aquellos esenciales para la vida, es decir, debe ser en cantidades satisfactorias para el cuerpo humano y tener una vida sana. El Sodio (Na), potasio (K), magnesio (Mg), calcio (Ca), fósforo (P), azufre (S), cloro (Cl), se consideran macroelementos (Escuelapedia, 2023)

2.1.2.4.1 Importancia de las sales minerales

- Formar parte de la estructura ósea (aportando calcio, fósforo, magnesio y flúor)
- Regular el balance del agua dentro y fuera de las células (electrolitos), proceso también conocido como ósmosis.
- Intervienen en la excitabilidad nerviosa y en la actividad muscular (calcio, magnesio)
- Permitir la entrada de sustancias a las células (la glucosa necesita del sodio para poder ser aprovechada como fuente de energía a nivel celular)
- Colaborar en los procesos metabólicos (el cromo es necesario para el funcionamiento de la insulina, el selenio participa como un antioxidante)

2.1.3. Tablas de composición de alimentos

Las tablas de composición de los alimentos (TCA) y sus bases de datos (BDCA) son herramientas indispensables para el profesional de la salud que trabaja en estudiar la dieta y con ello la ingesta de nutrientes a nivel individual o poblacional (María Elisa Herrera Fontana, 2021).

2.1.3.1 Información de las tablas de composición de alimentos

La tabla de composición de alimentos permite conocer la composición nutricional, en la cual se detallan los valores de energía, fibra, macronutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas totales y los micronutrientes, minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, Potasio, Sodio, Zinc) y vitaminas (Vitamina C, vitamina A, Folatos, Vitamina B12) (María Elisa Herrera Fontana, 2021).

2.1.3.2 Grupos de alimentos que componen las tablas

La tabla se organizó por grupos de alimentos respetando la estructura y organización del Ministerio de Salud del Ecuador. A esta clasificación se agregaron las azúcares, bebidas y snacks, se definieron los siguientes grupos:

1. Cereales, plátanos y tubérculos
2. Frutas
3. Vegetales
4. Carnes y embutidos
5. Pescado y mariscos
6. Leguminosas
7. Lácteos
8. Grasas y frutos secos
9. Azúcares
10. Snacks

2.1.4. Valor calórico total

Es la cantidad de calorías necesarias para restablecer el calor perdido por el organismo, y que es proporcionado por el conjunto de los alimentos ingeridos diariamente. De acuerdo a este concepto, un régimen puede ser suficiente, "generoso" o "excesivo", cuando contiene una cantidad de calorías por encima de las que el cuerpo necesita, son almacenadas en forma de grasa, lo que incita al sobrepeso y obesidad (Olguín, 2014).

La OMS establece que el aporte calórico en una persona adulta debe ser alrededor de 2000 kcal a 2500 Kcal/día para el hombre y de 1500 a 2000 kcal/día para la mujer. Se permiten desviaciones diarias sobre esta cifra (OMS, 2020).

VCT (Kcal):	2000		
Macronutrientes	%	Cal.	g.
Proteína:	15	300,0	75,00
Grasas:	30	600,0	66,67
Carbohidratos:	55	1100,0	275,00

Adaptado de (OMS, 2020)

2.1.4.1 Cálculo del valor calórico total por tiempos de comida

De 2000 kcal de consumo diario en personas adultas con actividad física moderada, se toma el 40% correspondiente a un almuerzo.

VCT (Kcal):	800		
Macronutrientes	%	Cal.	g.
Proteína:	15	120,0	30,00
Grasas:	30	240,0	26,67
Carbohidratos:	55	440,0	110,00

Adaptado de (OMS, 2020)

De 2000 kcal de consumo diario en personas adultas, se toma el 10% correspondiente a una colación.

VCT (Kcal):	200		
Macronutrientes	%	Cal.	g.
Proteína:	15	30,0	7,50
Grasas:	30	60,0	6,67
Carbohidratos:	55	110,0	27,50

Adaptado de (OMS, 2020)

2.1.5. Formula del porcentaje de adecuación

<p>Porcentaje de adecuación = $\frac{\text{Cons. Calculado de X nutrientes}}{\text{Recom. De Cons. De X nutrimento}} \times 100$</p>
--

Adaptado de: (Fernandes, 2022)

Recomendaciones de nutrimentos según la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física de la persona o sujeto.

- Normal = 90 - 110 %
- Alto = > 110 %
- Bajo = 89 - 76 %
- Muy bajo = < 75 %

2.1.5.1. Porcentaje calórico recomendado por tiempo de comida

Calorías ingeridas a lo largo del día distribuidas en 3 tiempos de comida:

- Desayuno del 20% a 25%
- Almuerzo entre el 35% y 40%
- Merienda entre el 25% al 30%.

Otra opción de distribución de calorías en 5 tiempos de comida:

- Desayuno del 20%
- Colación a.m. del 10%
- Almuerzo del 40%
- Colación p.m. del 10%
- Merienda del 20% (Fuente Saludable , 2023)

2.1.6. Platos típicos de la sierra ecuatoriana

Ecuador es un país muy rico en productos y en platos típicos los cuales suelen dividirse por regiones. Una de las razones principales por la cual el país es tan rico es gracias a su ubicación, ya que tiene el clima apropiado durante todo el año para que la tierra pueda producir sin ninguna gran restricción (Solórzano, 2016).

La región Sierra del Ecuador se caracteriza por sus hermosos paisajes y la elaboración de su gastronomía. Los platos típicos de la Sierra ecuatoriana presentan gran variedad de ensamblados a partir de ingredientes exquisitamente selectos que les aporta finura y sabores únicos (Red Ecuador , 2023).

En la región Sierra se resaltan las sopas, es mucho más marcada dado que el clima es frío. Las recetas más tradicionales son: locro de papa, yahuarlocro, ají de carne, cuy, Llapingacho, Mote pillo, Chugchucaras, Fanesca, Humitas, entre otros. La proteína más consumida es la carne de cerdo encontrada en recetas típicas como la fritada y el hornado (Solórzano, 2016).

2.1.6.1 Platos típicos de la zona urbana de Ibarra

La gastronomía como una de las más importantes expresiones de la cultura tradicional de los pueblos, tiene también sus memorias en Ibarra, algunas de las cuales se han manifestado como propias de la tierra, una muestra de su identidad. Los ibarreños recuerdan algunas costumbres alimenticias que se conservaron por años, gracias a la labor de ciertos restaurantes populares que sellaron historia en la tradición local (PINEDA, 2014).

Entre la comida típica de la ciudad de Ibarra se enfatiza el consumo de una amplia variedad de maíces, habas, quinua, chochos, mellocos, ocas, etc. También cabe indicar que es parte de la dieta tradicional las papas. Existe una bebida típica conocida como chapo que se realiza mediante la combinación de harina cebada denominada máchica, panela y agua (ARIAS, 2014).

La gastronomía típica son los platos que le caracterizan a cada ciudad y por la cual son reconocidos a nivel nacional. En Ibarra las empanadas de morocho, el hornado, las caucaras, los helados de paila, las nogadas y el arrope de mora y en Caranqui los exquisitos helados de crema, el pan de leche acompañado de dulce de mora, leche e higos (Rodríguez, 2014).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio

La presente investigación se realizó en la ciudad de Ibarra en los restaurantes urbanos de la ciudad que expenden la venta de platos típicos en un tiempo aproximado de 6 meses.

3.2. Enfoque y tipo de investigación

3.2.1. Enfoque Mixto: Cualitativa - Cuantitativa

Este enfoque combina elementos tanto cualitativos como cuantitativos en un estudio de investigación, se establece el uso de entrevistas cualitativas a los restaurantes que expenden los platos típicos, se realiza un análisis para determinar los de mayor consumo y proceder hacer el cálculo nutricional.

3.2.2. Tipo de Investigación: Descriptiva.

Es un tipo de investigación de corte transversal que tiene como objetivo principal describir y caracterizar.

3.3 Procedimientos

En este estudio se investigó las siguientes actividades:

1. Se realizó la investigación de conceptos de temas principales que forma el marco teórico tales como calorías, tablas de composición, macronutrientes, platos típicos de la ciudad de Ibarra de la provincia de Imbabura.

2. Para la recolección de recetas se tomó en cuenta los platos típicos de mayor consumo en los restaurantes urbanos de la ciudad de Ibarra a través de la aplicación de una encuesta.
3. A través de la investigación bibliográfica y documental se obtuvo el levantamiento de los recetarios, mediante la información sobre los platos típicos en la ciudad de Ibarra.
4. La cantidad de ingredientes de cada receta se tomó en la unidad de medida de gramos para los pesos de masas y para líquidos se consideró mililitros.
5. Se tomó el valor nutritivo de las tablas de composición de los alimentos ecuatorianos de cada uno de los ingredientes que conforman los platos, de esta forma se determinó el valor calórico que posee cada receta, a su vez dividiendo para el número de porciones se obtuvo el valor de cada porción.
6. Se conoce el valor nutricional de los platos típicos de mayor consumo y su adecuación nutricional, detallando los valores de energía, macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas totales.

3.4. Técnicas de investigación

3.4.1 Entrevista: Se visitó a restaurantes urbanos de la ciudad de Ibarra y se aplicó la encuesta, las cuales me otorgaron la información suficiente para conocer los platos típicos de mayor consumo.

3.4.2 Encuesta: En este caso, se realizó una lista de preparaciones autóctonas de la ciudad de Ibarra enfocada a los platos fuertes, bebidas y postres, se efectuó mediante la aplicación de una encuesta física.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

La población establecida dentro de la investigación es la ciudad de Ibarra que según los datos recolectados se establecen en 230.898 habitantes.

3.5.2. Muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo en cuenta el tiempo en el que se aplicó los instrumentos que fueron dos meses debido a la disponibilidad de tiempo de las personas de los restaurantes. Para este estudio se entrevistó a 30 restaurantes.

Comités de ética de investigación

El protocolo de la investigación debe enviarse, para los comentarios consejos y aprobación al comité de ética de investigación permite dar el comienzo del estudio. Este comité debe ser transparente en su funcionamiento debe ser independiente del investigador, el comité debe considerar las leyes y reglamentos vigentes en el país donde se realiza la investigación, como también las normas internacionales actuales, pero no se debe permitir que estas disminuyan o eliminen ninguna de las protecciones para las personas que participen en esta investigación.

El investigador tiene la obligación de proporcionar información del control al comité, después que termine el estudio, el investigador debe presentar un informe final al comité con un resumen de los resultados y conclusiones del estudio.

Privacidad y confidencialidad

Debe tomarse toda clase de precauciones para resguardar la intimidad de las personas participantes en esta investigación y la confidencialidad de su información personal.

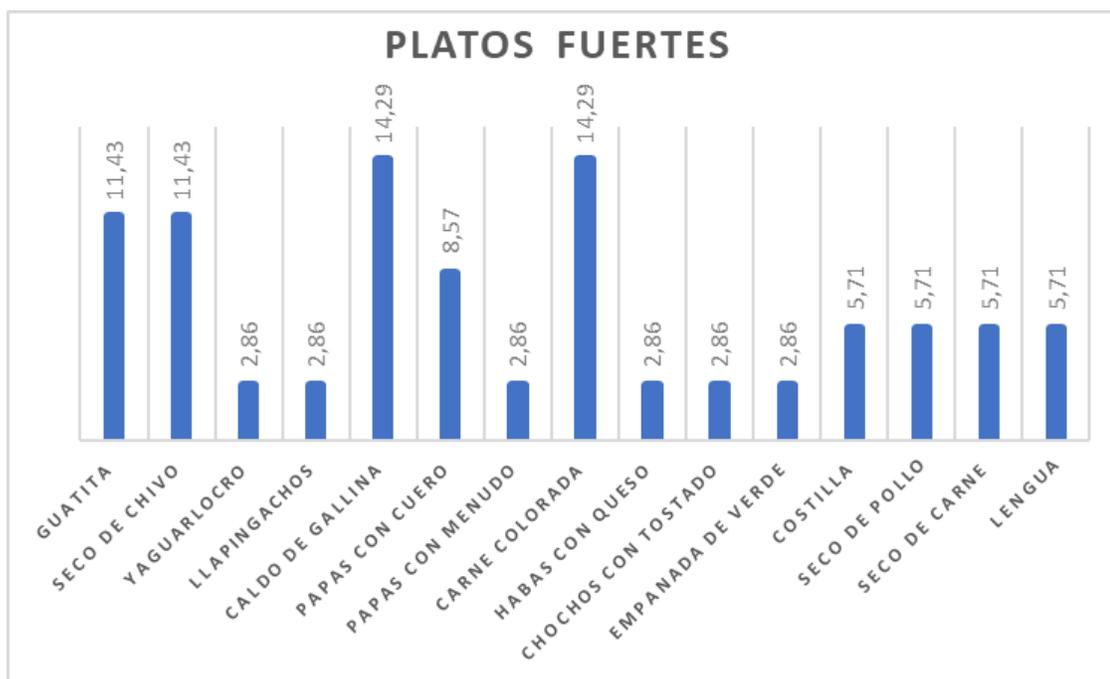
Consentimiento informado

Las personas participantes de esta investigación fueron previamente informadas con el consentimiento informado de forma voluntaria, Anexo 1.

CAPITULO IV

6.1. Presentación de resultados de la encuesta

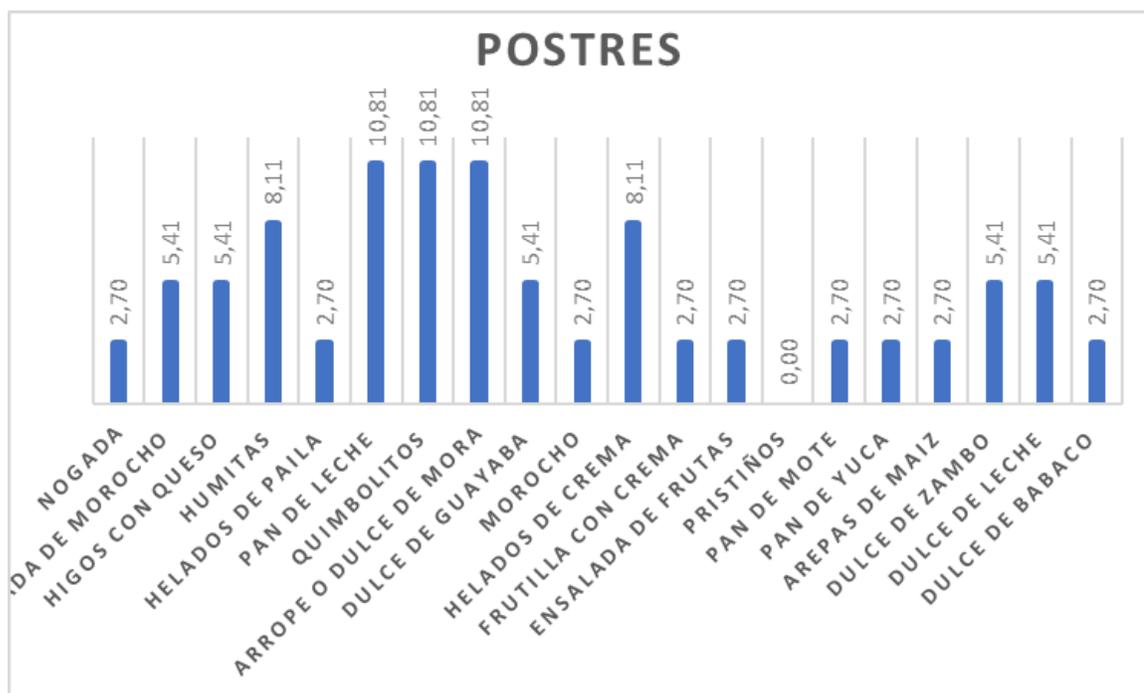
Gráfica 1. Platos fuertes de mayor consumo en los restaurantes del sector urbano de Ibarra



Elaborado por: Jessica Revelo

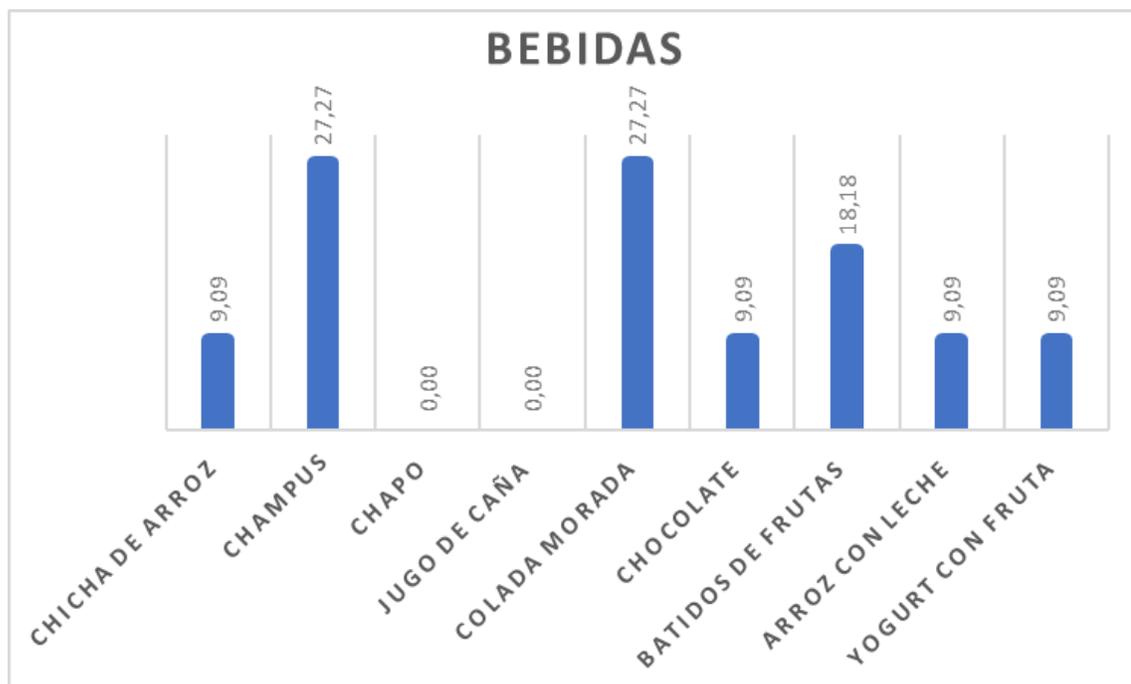
En la gráfica 1. Observamos que los restaurantes encuestados en el sector urbano de la ciudad de Ibarra tienen como preparación de mayor consumo el Caldo de gallina con el 14,2%, las carnes coloradas con un similar porcentaje, considerados como platos fuertes

Gráfica 2. Postres de mayor consumo



Elaborado por: Jessica Revelo

En la gráfica 2. Observamos que los restaurantes encuestados en el sector urbano de la ciudad de Ibarra tienen como postres de mayor consumo el Pan de leche, Quimbolitos y Arrope de mora con el 10,81%.

Gráfica 3. Bebidas de mayor consumo

Elaborado por: Jessica Revelo

En la gráfica 3. Observamos que los restaurantes encuestados en el sector urbano de la ciudad de Ibarra tienen como bebidas de mayor consumo al Champús con el 17,27%, la Colada morada con un similar porcentaje.

6.2. Valor nutricional de los platos fuertes de mayor consumo

Tabla 1. Valor nutritivo del Caldo de gallina

Tipo de preparación		Plato fuerte/caldo de gallina		Macronutrientes			
Número de porción		10		Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Ingredientes	Unidad	g/ml	kcal	G	g	g	
Gallina criolla	1	3000	6.450	558	451,8	0	
Papas	1 libra	453	439,41	9,51	0,45	101,01	
Cebolla puerro	1 rama	40	24,4	0,6	0,12	5,66	
Sal	2 cdtas	20	0	0	0	0	
Cilantro	3 ramas	5	14,9	0,61	0,88	2,74	
Zanahoria	1 unidad	80	32,8	0,74	0,19	7,66	
Ajo	1 unidad	4	5,96	0,25	0,02	1,32	
Nabo	1 unidad	60	16,8	0,54	0,06	3,85	
Perejil	3 ramas	4	1,44	0,11	0,03	0,25	
Valor calórico por preparación:	Kcal total		6853,74	2281,55	4082,08	490,10	
Valor calórico por una porción:	Kcal por unidad		685,37				

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 1, se detalla el valor nutricional del Caldo de gallina en el cual incluye a la gallina como uno de los ingredientes principales con un aporte de 6,45 kcal en energía, resaltando en cantidad de proteínas 558 kcal y grasas 451,8 kcal, seguido por las papas con un aporte de 439,41 kcal en energía, 9,51 en proteínas, 0,45 en grasas y 101,01 en carbohidratos.

Tabla 1.1. Porcentaje de adecuación del Caldo de gallina

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	228,15	408	49,01	685,37
REQUERIMIENTOS	120,00	240,00	440,00	800,00
% DE ADECUACION	190,125	170	11,13	85,67

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 1.1, se observa que en el plato típico correspondiente al Caldo de Gallina la proteína presenta una adecuación máxima de 190%, en el caso de las grasas la situación conserva un porcentaje de adecuación máximo 170%, mientras que, para los carbohidratos, los niveles de adecuación son inferiores al 11,13%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 85,67% de adecuación.

Tabla 2. Valor nutritivo de las Carnes coloradas

Tipo de preparación		Plato Fuerte/Carnes coloradas				
Número de porción		4				
Ingredientes	Unidad	G/ml	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Mote	2 tazas	500	1810	40,50	18	384,5
Harina de trigo	3/4 de taza	200	728	20,66	1,96	152,62
Papas	5 unidades	800	776	16,8	0,8	178,4
Carne de cerdo	1 filete grande	680	1468,8	128,86	101,66	0
Achote	4 cucharadas	50	194	5,65	2,65	37,95
Queso	1 taza	250	747,5	45,22	59,55	7,45
Sal	4 cucharadas	50	0	0	0	0
Cebolla blanca	1 unidad	60	19,2	1,09	0,11	4,40
Comino	2 cucharadas	20	75	3,56	4,45	8,84
Huevos	2 unidades	120	171,6	15,07	11,41	0,86
Manteca	6 cucharadas	100	902	0	100	0
Tomate riñón	2 unidades	120	21,6	1,05	0,24	4,66
Cebolla paiteña	1 unidad	100	40	1,1	0,1	9,34
Ajo	1 cabezas	15	22,35	0,95	0,07	4,95
Aguacate	1 unidad	250	400	5	36,65	21,32
Kcal total			7442,44	1142,14	3038,98	3261,31
Kcal por unidad			1860,61			

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 2, se detalla el valor nutricional de las Carnes coloradas, como uno de los ingredientes principales es la carne de cerdo con un aporte de 1468,8 kcal en energía, 128,86 kcal en proteínas y 101,66 kcal en grasas, seguido por el mote con 1810 kcal en aporte de energía, 40,50 en proteínas, 18 kcal en grasas y 384,5 kcal en carbohidratos.

TABLA 2.1. Porcentaje de adecuación de la Carne colorada

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	285,53	759,74	815,32	1860,61
REQUERIMIENTOS	120	240	440	800
% DE ADECUACION	237,94	316,55	185,3	232,57

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 2.1, se evidencia que en el plato típico correspondiente a las Carnes Coloradas la proteína presenta una adecuación máxima de 237,94%, de la misma manera las grasas presentan un porcentaje de adecuación máximo 316,55%, y finalmente para los carbohidratos, los niveles de adecuación son máximos 185,3%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 232,57% de adecuación si se considera las necesidades en una persona adulta esta preparación es altamente calórica.

6.3. Valor nutricional de los postres de mayor consumo

TABLA 3. Valor nutritivo del Pan de leche

Tipo de preparación		Postre / Pan de leche				
Número de porción		6				
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina de maíz	1 taza	260	938,6	18,01	10,03	199,81
Leche entera	1 taza	200	122	6,3	6,54	9,56
Azúcar blanca	3 cucharadas	26	100,62	0	0	25,99
Margarina	2 cucharadas	53	377,89	0,11	42,49	0,39
Huevo entero	1 unidad	63	90,09	7,91	5,99	0,45
Sal	1 cucharadita	5	0	0	0	0
Queso fresco	1 unidad pequeña	53	158,47	9,58	12,62	1,57
Levadura fresca	1 cucharadita	7	3,71	0	0	1,93
Kcal total			1825,81	167,74	699,13	958,93
Kcal por unidad			304,30			

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 3, se detalla el valor nutricional del Pan de leche en el cual incluye a la harina de maíz como uno de los ingredientes principales con un aporte de 938,6 kcal en energía, 18,01 kcal en proteínas, 10,03 kcal en grasas y 199,81 kcal en carbohidratos, seguido por la margarina con 377,89 kcal en energía.

Tabla 3.1. Porcentaje de adecuación del Pan de leche

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	27,95	116,52	159,82	304,3
REQUERIMIENTOS	30	60	110,0	200
% DE ADECUACION	93,16	194,2	145,29	152,15

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 3.1, se observa que en el Pan de Leche el aporte teórico de la proteína es significativa cubriendo con la adecuación 93,16%, en el caso de las grasas los niveles de adecuación son máximos 194,2%, mientras que, de la misma manera para los carbohidratos, los niveles de adecuación son máximos 145,29%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 152,15% de adecuación.

Tabla 4. Valor nutritivo del Quimbolito

Tipo de preparación		Postre / Quimbolito				
Número de porción		10				
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina de maíz	1 1/2 taza	200	729	13,86	7,72	153,7
Harina de trigo	1 1/2 taza	200	728	20,66	1,96	152,62
Mantequilla	4 cucharadas	100	713	0,22	80,17	0,75
Huevos	5 unidades	360	514,8	45,21	34,23	2,59
Polvo de hornear	1 cucharada	10	5,3	0	0	2,77
Azúcar	1 taza	200	774	0	0	199,96
Pasas	4 cucharadas	50	149,5	1,53	0,23	39,59
Leche	1 taza	250	152,5	7,87	8,17	11,95
Jugo de naranja	1/4 de taza	50	23,5	0,47	0,06	5,87
Kcal total			3831,53	359,34	1192,95	2279,22
Kcal por unidad			383,15			

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 4, se detalla el valor nutricional del Quimbolito en el cual incluye como uno de los ingredientes principales al azúcar con un aporte de 774 kcal en energía y 199,96 en carbohidratos, seguido por la harina de maíz con 729 kcal en energía, 13,86 kcal en proteínas, 7,72 kcal en grasas y 153,7 kcal en carbohidratos.

TABLA 4.1. Porcentaje de adecuación del Quimbolito

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	35	119,29	227,92	383,15
REQUERIMIENTOS	30	60	110,0	200
% DE ADECUACION	110,66	198,81	207,2	191,57

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 4.1, se observa que en el Quimbolito la proteína presenta cubre con la adecuación 110,66%, en el caso de las grasas la situación conserva un porcentaje de adecuación máximo 198,81%, mientras que, para los carbohidratos, los niveles de adecuación son máximos 207,2%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 191,57% de adecuación.

Tabla 5. Valor nutritivo del Arrope de mora

Tipo de preparación		Postre/ Arrope de Mora				
Número de porción		15				
Ingredientes	Unidad	Gramos/ml	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Mora	5 tazas	1000	430	13,9	4,9	96,1
Azúcar	2 1/2 taza	500	1935	0	0	499,9
Limón	1 unidad	15	4,35	0,16	0,04	1,39
Canela	3 unidades	5	12,35	0,19	0,06	4,02
Kcal total			2507,83	57,05	45,06	2405,71
Kcal por unidad			167,18			

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 5, se detalla el valor nutricional del Arrope de mora en el cual incluye a la mora como uno de los ingredientes principales con un aporte de 430 kcal en energía, 13,9 kcal en proteínas, 4,9 kcal en grasas, el azúcar es el ingrediente que más resalta en energía 1935 kcal aportando únicamente carbohidratos 499,9 kcal.

TABLA 5.1. Porcentaje de adecuación del Arrope de mora

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	kcal	Kcal	Kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	3,8	3	227,92	160,38
REQUERIMIENTOS	30	60	110	200
% DE ADECUACION	12,66	5	207,2	80,19

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 5.1, se observa que en el Arrope de mora la proteína presenta una adecuación inferior 12,66%, en el caso de las grasas la situación conserva una adecuación inferior 5%, mientras que, para los carbohidratos, los niveles de adecuación son máximos 207,2%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 80,19% de adecuación.

6.4. Valor nutricional de las bebidas de mayor consumo

TABLA 6. Valor nutritivo de la Colada morada

Tipo de preparación	Bebida/Colada morada					
Número de porción	16					
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Hojas de toronjil	3 ramas	9	0	0	0	0
Hojas de cedrón	3 ramas	6	0	0	0	0
Hojas de naranja	4 hojas	6	0	0	0	0
Mora	2 libras	906	389,58	12,59	4,43	87,06
Frutilla	2 libras	906	289,92	6,07	2,71	69,58
Piña	1 unidad	800	400	4,32	0,96	104,96
Harina de maíz	2 libras	906	3270,66	62,78	34,97	696,26
Naranjilla	1/2 libra	227	56,75	0,99	0,49	13,39
Panela	3 bloques	150	564	0	0	145,95
Clavo de olor	6 unidades	6	16,44	0,35	0,78	3,93
Agua	4 litros	4000	0	0	0	0
Kcal total			5232,39	348,50	399,31	4484,57
Valor calórico por 1 porción			327,02	21,78	24,95	280,28

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 6, se detalla el valor nutricional de la Colada morada siendo la harina de maíz uno de los ingredientes que más predomina en energía con 3270,66 kcal, proteínas 62,78 kcal, grasas 34,97kcal y carbohidratos 696,26 kcal, seguido de la panela con 564 kcal de energía y 145,95 kcal carbohidratos.

TABLA 6.1. Porcentaje de adecuación de la Colada morada

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	21,78	24,95	280,28	327
REQUERIMIENTOS	30	60	110,0	200
% DE ADECUACION	72,6	41,58	254,8	163,5

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 6.1, se observa que en la Colada morada la proteína presenta una adecuación inferior 72,6%, en el caso de las grasas la situación conserva un porcentaje de adecuación inferior 41,58%, mientras que, para los carbohidratos, los niveles de adecuación son máximos 254,8%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 163,5% de adecuación.

TABLA 7. Valor nutritivo del Champús

Tipo de preparación	Bebida/Champús					
Número de porción	5					
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina de maíz	6 cucharadas	90	325,8	7,29	3,24	69,21
Panela	3 bloques	180	676,8	0	0	175,14
Babaco	1 taza	100	21	0,7	0	4,6
Hojas de naranja	5 hojas	6	0	0	0	0
Hierbabuena	5 hojas	5	0	0	0	0
Piña	1 taza	250	125	1,35	0,3	32,8
Canela	5 unidades	5	12,35	0,19	0,06	4,02
Clavo de olor	6 unidades	6	16,44	0,35	0,78	3,93
Hojas de menta	5 rama	5	0	0	0	0
Mote	1 taza	250	905	20,25	9	192,25
Kcal total			2172,22	119,61	122,27	1930,33
Kcal por unidad			434,44			

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 7, se detalla el valor nutricional del Champús siendo la panela uno de los ingredientes que más predomina en energía 676,8 kcal y carbohidratos 69,21 kcal, seguido de la harina de maíz con 325,8 kcal en energía, proteínas 7,29 kcal, grasas 3,24 kcal y carbohidratos 69,21 kcal.

TABLA 7.1. Porcentaje de adecuación del Champús

	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
	Kcal	Kcal	Kcal	kcal
TOTAL 1 PORCIÓN	21,78	24,95	280,28	327
REQUERIMIENTOS	30	60	110,0	200
% DE ADECUACION	79,73	40,75	350,96	217,22

Elaborado por: Jessica Revelo

En la tabla 7, se observa que en el Champús la proteína presenta una adecuación inferior de 79,73%, en las grasas el porcentaje de adecuación es inferior 40,75%, mientras que, para los carbohidratos, los niveles de adecuación son máximos 350,96%, las calorías de esta preparación no cubren con los requerimientos 217,22% de adecuación, esta bebida es altamente energética por lo que se sugiere consumirla con moderación.

4.2 Discusión

La investigación se llevó a cabo en el sector urbano de la ciudad de Ibarra, y se encuestaron a 30 restaurantes para recopilar la información relevante sobre los platos típicos de mayor consumo, el valor nutricional y porcentaje de adecuación. A continuación, se presentan los datos más destacados obtenidos en cada tabla y se discuten sus implicaciones.

En la gráfica 1, se observa que los platos fuertes más consumidos son el caldo de gallina y las carnes coloradas con un 14,29%. Las carnes coloradas se sirven como plato principal acompañada de otras guarniciones típicas ecuatorianas como plátanos maduros fritos, papas sancochadas, empanadas y mote, por otro lado, el caldo de gallina es el plato típico y tradicional de esta ciudad. Los habitantes lo preparan desde hace varios años atrás y forma parte de la gastronomía diaria (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal San Miguel de Ibarra, 2022).

En un estudio bibliográfico de estudios similares que buscaban obtener el levantamiento del inventario gastronómico y su recetario, mediante la información sobre la utilización de alimentos producidos y cosechados en la ciudad de Ibarra. Refieren que se ha logrado crear propios y únicos platos tales como es el pan de leche, dulce de mora, dulce de oca, helado de crema de diversos sabores, suspiros, dulce de higos, champús, colada de máchica, morocho, tortillas de tiesto y dulce de zambo (Chalacán, 2016). En la gráfica 1 y en la gráfica 2 se detalla que los postres y bebidas más consumidos son el pan de leche 10,81%, arrope de mora 10,81%, los quimbolitos 10,81%, la colada morada 27,27% y el champús 27,27%.

La adecuación nutricional de las dietas en estudio se realiza a partir del análisis teórico de la densidad de macronutrientes de la misma. Para ello, se utiliza como referente las densidades

de nutrientes por 800 kcal para un almuerzo y 200 kcal para un refrigerio, en relación al aporte calórico de una persona adulta comprendida en 2000 kcal de consumo diario, de esta se toma el 40% correspondiente a cubrir con la demanda energética de un almuerzo y el 10% de un refrigerio. La evaluación de la adecuación de las dietas se centró en el cálculo de proteínas 15%, grasas 30% y carbohidratos 55% porcentajes publicados por la OMS.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. El aporte de este estudio es la recopilación de recetas de platos típicos de mayor consumo que pertenecen a la gastronomía tradicional de la Provincia de Imbabura en la ciudad de Ibarra.
2. La identificación de las características nutricionales de los platos típicos de mayor consumo en la ciudad de Ibarra deberá incluir recomendaciones para la complementación de los macronutrientes deficitarios y reducción de los macronutrientes en exceso a través de educación nutricional y programas de alimentación, los cuales tiendan a optimizar la calidad de la dieta y cubrir las recomendaciones nutricionales de la población.
3. Para asegurar un aporte nutricional óptimo a la mayoría de la población, lo más adecuado es la incorporación a la dieta base, de alimentos con alta densidad de nutrientes como son las legumbres, carnes, verduras y frutas.
4. Los platos típicos más consumidos fueron la carne colorada 14,29% y el caldo de gallina 14,29% correspondientes a platos fuertes, en postres se observa que los de mayor consumo son el pan de leche 10,81%, el quimbolito 10,81% y el arropé de mora 10,81%; las bebidas más consumidas es la colada morada 27,27% y el champús 27,27%.
5. El análisis químico de los platos típicos de mayor consumo en el sector urbano de la ciudad de Ibarra, permite conocer los ingredientes, cantidades a utilizar en medidas caseras y gramos o mililitros y porciones por preparación, mediante este análisis podemos conocer si cumplen o no con el porcentaje de adecuación por tiempos de comidas.
6. El valor nutricional de los platos típicos de mayor consumo en el sector urbano de la ciudad de Ibarra, las preparaciones no cubren con los requerimientos necesarios en cada

tiempo de comida. Es importante promover la preservación de los conocimientos culinarios tradicionales y la valoración de los alimentos para garantizar una dieta equilibrada y nutritiva.

7. Se pueden modificar muchos de nuestros platos cumpliendo parámetros nutricionales como la cantidad de gramos mínima y máxima por nutriente y la distribución energética, sin necesidad de hacer cambios drásticos en su esencia, conservando la tradición.
8. Fomentar el interés por el consumo de la gastronomía tradicional tomando en cuenta un equilibrio en su valor nutricional.

BIBLIOGRAFÍA

Achig, I. D. (2014). *ESTUDIO GASTRONÓMICO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA*.

Obtenido de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/351/1/T-UIDE-0330.pdf>

Azcona, Á. C. (1 de Agosto de 2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de

Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-01-cap-17-calidad-dieta.pdf>

Azcona, Á. C. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de Proteínas :

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-5-proteinas.pdf>

Azcona, Á. C. (2015). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>

Azcona, Á. C. (24 de 07 de 2023). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-11-vitaminas.pdf>

Carbajal Azcona, Á. (1 de agosto de 2013). *Manual de Nutrición y dietetica* . Obtenido de

Departamento de Nutrición : <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-01-cap-17-calidad-dieta.pdf>

Chalacán, Z. R. (2016). *LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO*

PATRIMONIO. Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5245/1/02%20LGAS%20014%20TESIS.pdf>

Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2013). *Agua* . Obtenido de <https://www.fen.org.es/storage/app/media/flipbook/mercado-alimentos-fen/014-Bebidas.pdf>

Ecuador, M. d. (Mayo de 2017). *Reconocimiento de Responsabilidad Nutricional* . Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/05/Guia-Reconocimiento-Restaurantes.pdf>

Edición médica. (2017). *MSP reconoce la responsabilidad nutricional de 12 restaurantes*. Obtenido de <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/msp-reconoce-la-responsabilidad-nutricional-de-los-restaurantes-90519>

Escuelapedia. (2023). *Los macroelementos y microelementos*. Obtenido de <https://www.escuelapedia.com/los-macroelementos-y-microelementos/>

FAO. (2010). *Glosarios de términos* . Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Fernandes, A. C. (2022). *Manual de Evaluación Nutricional: Ecuaciones, fórmulas, parámetros de referencia y criterios para la realización del diagnóstico nutricional en distintas situaciones*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/358132538_Manual_de_Evaluacion_Nutricional_Ecuaciones_formulas_parametros_de_referencia_y_criterios_para_la_realizacion_del_diagnostico_nutricional_en_distintas_situaciones

Fernández, E. F. (2015). *Documento de consenso*. Obtenido de Importancia nutricional y metabólica de la Leche: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/09revision09.pdf>

Florez, R. L. (Diciembre de 2018). *SOBRE LA COMPOSICIÓN NUTRIMENTAL DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA ECUATORIANA*. Obtenido de Revista Cubana de Alimentación y Nutrición: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2018/can182e.pdf>

Fuente Saludable . (2023). *¿Cómo distribuir o dividir las calorías a lo largo del día?* Obtenido de <https://www.fuentesaludable.com/como-distribuir-o-dividir-las-calorias-lo-largo-del-dia/>

Garcia, F. (2015). Platos típicos de Ibarra. En Francisco, *Ecuador gastronómico* (pág. 200). Quito: epp2.

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal San Miguel de Ibarra. (2022). *Gastronomía tradicional* . Obtenido de https://portalciudadano.ibarra.gob.ec/portalTuristico/sobreibarra_detalle.php?idioma=es&cat=33

Hernandez , P., & Ramirez, E. (2 de febrero de 2018). *Ecuador cultural* . Obtenido de Saberes y creencias : https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_de_Ecuador

Hernández Mongollón , J. M. (30 de octubre de 2013). *La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico* . Obtenido de <file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975.pdf>

Lara, A. B. (2014). *Minerales* . Obtenido de <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/minerales.pdf>

MALDONADO, :. P. (2011). *ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA, ANÁLISIS E INFLUENCIA DE LA MISMA EN EL DESARROLLO DE LA ZONA*. . Obtenido de

http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11612/1/45434_1.pdf

María Elisa Herrera Fontana. (Diciembre de 2021). *La tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana*. Obtenido de <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/bitacora/issue/view/191>

Martínez Florez, P. (Diciembre de 2018). *Sobre la composición nutrimental de la gastronomía típica ecuatoriana*. Obtenido de Revista Cubana de Alimentación y Nutrición:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2018/can182e.pdf>

Ministerio de Educación, cultura y deporte . (2017). *Nutrición* . Obtenido de

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/PdfServlet?pdf=VP18899.pdf&area=E>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (mayo de 2017). *Reconocimiento de responsabilidad Nutricional*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/05/Guia-Reconocimiento-Restaurantes.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social . (diciembre de 2015). *Promoción del consumo de frutas y verduras*. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>

Mogollón, J. M. (30 de Octubre de 2013). *La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico*. Obtenido de [file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975.pdf)

[LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975.pdf](file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975.pdf)

- Olguín, G. Q. (2014). *FUNDAMENTOS DEL GASTO ENERGÉTICO* . Obtenido de <https://eprints.uanl.mx/9370/1/Documento0.pdf>
- OMS. (2020). *Sobrepeso y Obesidad*. Obtenido de https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/alim/ficha_13.pdf
- Padilla, M. A. (2015). *GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA ANGOCHAGUA 2015*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6244>
- PEPSAM. (2020). *Alimentación y Hábitos Saludables*. Obtenido de Carbohidratos : <https://sitio.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/alimentaci%C3%B3n-clase-4-archivo-2-Carbohidratos.pdf>
- Pineda, A. C. (2012). *ESTUDIO ANTROPOLOGICO DE LA GASTRONOMÍA DE LA CIUDAD DE IBARRA* . Obtenido de https://rraae.cedia.edu.ec/Record/ESPOCH_920754c994f66f33f43b050472d5fa2f
- Red Ecuador . (2023). *PLATOS TÍPICOS DE LA SIERRA ECUATORIANA*. Obtenido de <https://redecuador.org/comida-ecuatoriana/platos-tipicos-sierra/>
- Sandoval Simba, P. (2010). *Exploración de las cocinas regionales ecuatorianas* . Obtenido de *La Cultura Popular en el Ecuador* : <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>
- Sangucho, E. J. (2014). *Diseño de un recetario gastronómico basada en la comida típica del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi*. Obtenido de <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/2699/1/TUAESC009-2014.pdf>

SCRIBD. (2016). *Alimentos reparadores*. Obtenido de

<https://es.scribd.com/document/321898579/ALIMENTOS-REPARADORES#>

Simba, P. S. (2010). *Exploración de las cocinas regionales ecuatorianas*. Obtenido de La Cultura Popular en el Ecuador.:

<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>

Solórzano, E. A. (2016). *Cocina Tradicional Ecuatoriana*. Obtenido de

<https://repositorio.usfq.edu.ec/jspui/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>

Zanin, T. (2022). *Alimentos reguladores*. Obtenido de <https://www.tuasaude.com/es/alimentos-reguladores/>

Zazo, A. B. (junio de 2017). *Conceptos básicos de alimentación* . Obtenido de

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Zazo, A. B. (junio de 2017). *Conceptos básicos en alimentación* . Obtenido de

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

ANEXOS

Anexo 1.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRIA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



Ibarra – Ecuador

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante; la presente investigación es conducida por la tesista Jessica Geovanna Revelo Játiva, estudiante de la maestría de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica del Norte. A fin de realizar un estudio sobre “VALOR NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TÍPICOS DE LA CIUDAD DE IBARRA Y ADECUACIÓN NUTRICIONAL EN EL AÑO 2022- 2023”. Le solicitamos sea participe de la siguiente investigación y de ser necesario autorización para realizar una observación con el fin de aportar información en relación con la disponibilidad de alimentos en su restáurate. Es necesario hacerle conocer que la información que usted nos proporcione será de uso estrictamente confidencial, y su nombre no aparecerá en ningún informe de los resultados de este estudio. Debido a que su participación es voluntaria. Marque con una x.

Si:

No:

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2.



Facultad de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRIA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



ENCUESTA DEL CONSUMO DE PLATOS TÍPICOS DE LA CIUDAD DE IBARRA

Encuesta dirigida a los restaurantes de comida típica de la ciudad de Ibarra de la provincia de Imbabura. Estimado Sr/a, permítase responder las siguientes preguntas que contribuirán a identificar los platos típicos de mayor consumo en el sector urbano de la ciudad de Ibarra.

De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de los platos fuertes es de mayor consumo en su local.

PLATOS FUERTES	SI	NO
GUATITA		
SECO DE CHIVO		
FRITADA		
COSAS FINAS		
YAGUARLOCRO		
HORNADO		
TILAPIA		
EMPANADAS DE MOROCHO		
LLAPINGACHOS		
CALDO DE POLLO		
PAPAS CON CUERO		
CALDO DE PATAS		
MAIZ TOSTADO CON TOCTE		
SOPA DE CHUSPAS		
PAPAS CON MENUDO		
PICADILLO		
CALDO DE 31		
OTROS:		

De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de los postres es de mayor consumo en su local.

POSTRES	SI	NO
NOGADA		
EMPANADA DE MOROCHO		
HIGOS CON QUESO		
HUMITAS		
HELADOS DE PAILA		
PAN DE LECHE		
QUIMBOLITOS		
ARROPE DE MORA		
DULCE DE GUAYABA		
MOROCHO		
HELADOS DE CREMA		
FRUTILLA CON CREMA		
ENSALADA DE FRUTAS		
PRISTIÑOS		
OTROS:		

De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de las bebidas es de mayor consumo en su local.

BEBIDAS	SI	NO
CHICHA DE ARROZ		
CHAMPUS		
CHAPO		
JUGO DE CAÑA		
OTROS:		

APLICACIÓN DE ENCUESTA





PLATOS TÍPICOS



Colada Morada



La colada morada es consumida tradicionalmente por el día de los difuntos junto con guaguas de pan que son representaciones de los muertos envueltos en una cobija. Nació en la época de los incas con la ceremonia Aya Marcay Quilla, que significa "mes de 'cargar' a los muertos". El principio de esta bebida se remonta a la época precolombina, donde los pueblos ancestrales relacionaban a la cosecha y siembra como sinónimos de la vida y la muerte.

La colada morada es preparada con harina de maíz morada, la cual le da su consistencia espesa y acentúa el color que le da nombre a esta bebida. Se puede utilizar también harina de maíz, almidón de maíz (maicena), frutas como la naranjilla, piña, frutilla, babaco, guayaba, mora o mortiño. También lleva una serie de hierbas aromáticas y cortezas, como la canela, clavo de olor, ishpingo, pimienta dulce, la hoja de naranja, hierba luisa, cedrón, entre otras; para endulzarle se utiliza azúcar o panela.

Valoración nutricional de la Colada Morada

Tipo de preparación	Bebida/Colada morada					
Número de porción	16					
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Hojas de toronjil	3 ramas	9	0	0	0	0
Hojas de cedrón	3 ramas	6	0	0	0	0
Hojas de naranja	4 hojas	6	0	0	0	0
Mora	2 libras	906	389,58	12,59	4,4394	87,0666
Frutilla	2 libras	906	289,92	6,0702	2,718	69,5808
Piña	1 unidad	800	400	4,32	0,96	104,96
Harina de maíz	2 libras	906	3270,66	62,7858	34,9716	696,261
Naranjilla	1/2 libra	227	56,75	0,9988	0,4994	13,393
Panela	3 bloques	150	564	0	0	145,95
Clavo de olor	6 unidades	6	16,44	0,3582	0,78	3,9318
Agua	4 litros	4000	0	0	0	0
Kcal total			5232,39	348,5056	399,3156	4484,5728
Kcal por unidad			327,024375			

Información nutricional por 1 porción

PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
21,78	24,95	280,28	327

Champús



El champús es una bebida popular en Ecuador, elaborada con maíz, frutas como la naranjilla, la piña, el membrillo o la guanábana, endulzada con panela y aderezada con canela, clavo y hojas de naranjo.

Es una bebida en los ritos funerarios de noviembre o en los entierros de adultos porque la tradición indígena lo considera el favorito de los muertos.

El champú en Ecuador es una bebida manejada por las tribus indígenas en los rituales funerarios. Al ser una bebida tradicional indígena, al igual que la chicha y el guarapo, se dice que tiene el mismo origen.

Valoración nutricional del Champús

Tipo de preparación	Bebida/Champús					
Número de porción	5					
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina de maíz	6 cucharadas	90	325,8	7,29	3,24	69,21
Panela	3 bloques	180	676,8	0	0	175,14
Babaco	1 taza	100	21	0,7	0	4,6
Hojas de naranja	5 hojas	6	0	0	0	0
Ramas de hierbabuena	5 hojas	5	0	0	0	0
Piña	1 taza	250	125	1,35	0,3	32,8
Canela	5 unidades	5	12,35	0,19	0,062	4,02
Clavo de olor	6 unidades	6	16,44	0,3582	0,78	3,9318
Hojas de menta	5 rama	5	0	0	0	0
Mote	1 taza	250	905	20,25	9	192,25
Kcal total			2172,22	119,61	122,27	1930,33
Kcal por unidad			434,444			

Información nutricional por 1 porción

PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
23,92	24,45	386,06	434,44

Pan de Leche



En el sector de Caranqui de la ciudad de Ibarra, el olor a pan caliente circula por los alrededores del parque principal. Los locales que desde hace ya varios años se han dedicado a este oficio gastronómico y tradicional oficio han logrado consagrar al lugar como un sitio turístico y atractivo por este deleite que alegra los paladares de propios y extraños.

La base de la preparación de este pan es la cuajada, el queso tierno que se forma de la leche que en ese entonces se cogía por galones, justamente para prepararlo, por eso es que lleva ese calificativo, pero propiamente es pan de cuajada por ser ese su ingrediente principal.

Valoración nutricional del Pan de Leche

Tipo de preparación	Postre / Pan de leche					
Número de porción	6					
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina de maíz	1 taza	260	938,6	18,01	10,03	199,81
Leche entera	1 taza	200	122	6,3	6,54	9,56
Azúcar blanca	3 cucharadas	26	100,62	0	0	25,99
Margarina	2 cucharadas	53	377,89	0,11	42,49	0,39
Huevo entero	1 unidad	63	90,09	7,91	5,99	0,45
Sal	1 cucharadita	5	0	0	0	0
Queso fresco	1 unidad pequeña	53	158,47	9,58	12,62	1,57
Levadura fresca	1 cucharadita	7	3,71	0	0	1,93
Kcal total			1825,81	167,74	699,13	958,93
Kcal por unidad			304,301667			

Información nutricional por 1 porción

PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
27,95	116,52	159,82	304,3

Quimbolito



El quimbolito es un postre nacional muy común en la sierra ecuatoriana. Están hechos a base de harina de maíz o de trigo y queso. Son preparados al vapor y se los envuelve en hojas de achira. Su resultado es un pastel esponjoso y dulce que se lo suele comer como postre junto a una taza de café. Este dulce tradicional ha pasado de generación en generación, convirtiéndose en un símbolo de la identidad culinaria ecuatoriana. Su nombre proviene de la palabra "quimbol" en quechua, que significa "envuelto".

Tiene sus raíces en la época precolombina, cuando las civilizaciones indígenas de la región andina cultivaban maíz y lo consideraban un regalo de los dioses. Durante la colonización española, el maíz se unió con ingredientes intercalados por los colonizadores, como la canela y el azúcar, para dar origen al Quimbolito que conocemos hoy en día.

Valoración nutricional del Quimbolito

Tipo de preparación	Postre/Quimbolito					
Número de porción	10					
Ingredientes	Unidad	Gramos	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina de maíz	1 1/2 taza	200	722	13,86	7,72	153,7
Harina de trigo	1 1/2 taza	200	728	20,66	1,96	152,62
Mantequilla	4 cucharadas	100	713	0,22	80,17	0,75
Huevos	5 unidades	360	514,8	45,21	34,23	2,59
Polvo de hornear	1 cucharada	10	5,3	0	0	2,77
Azúcar	1 taza	200	774	0	0	199,96
Pasas	4 cucharadas	50	149,5	1,53	0,23	39,59
Leche	1 taza	250	152,5	7,87	8,17	11,95
Jugo de naranja	1/4 de taza	50	23,5	0,47	0,06	5,87
Kcal total			3831,53	359,34	1192,95	2279,22
Kcal por unidad			383,153			

Información nutricional por 1 porción

PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
35	119,29	227,92	383,15

Arrope de mora



El arrope de mora es un dulce o postre de consistencia semilíquida, por lo cual se puede utilizar de salsa dulce o como una mermelada aguada. Puede comerse solo, como postre en moderadas cantidades o usarlo como acompañante de otra preparación de dulce, por ejemplo, como salsa para espumilla, pan de leche, pan de yuca, entre otros.

Aunque el arrope de mora comenzó precisamente con la mora como su fruta principal, actualmente están disponibles otros sabores como fresa, uvilla, maracuyá, pero conservando su elaboración artesanal y su presentación en una botella de vidrio.

Valoración nutricional del Arrope de Mora

Tipo de preparación	Postre/ Arrope de Mora					
Número de porción	15					
Ingredientes	Unidad	Gramos/ml	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Mora	5 tazas	1000	430	13,9	4,9	96,1
Azúcar	2 1/2 taza	500	1935	0	0	499,9
Limón	1 unidad	15	4,35	0,16	0,04	1,39
Canela	3 unidades	5	12,35	0,19	0,06	4,02
Agua	1/2 litro	500	0	0	0	0
Kcal total			2507,83	57,05	45,06	2405,71
Kcal por unidad			167,18			

Información nutricional por 1 porción

PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
3,8	3	227,92	160,38

Carnes coloradas



Las carnes coloradas son el plato típico de la sierra ecuatoriana, suele acompañarse de la chicha de jora. Se prepara con carne de cerdo marinada en cerveza con ajo, cebolla, achiote, comino, orégano y se cocina a fuego lento hasta dorarse.

Esta carne se sirve como plato principal acompañada de otras guarniciones típicas ecuatorianas como plátanos maduros fritos, mote, llapingachos o papas, tajadas de aguacate, arroz, yuca, empanadas, ensaladas, aji, salsa de queso para las papas, entre otros. El plato tiene casi 100 años de historia, comenzó como negocio y luego se popularizó como algo tradicional.

Valoración nutricional de las Carnes Coloradas

Tipo de preparación	Plato Fuerte/Carnes coloradas					
Número de porción	4					
Ingredientes	Unidad	Gramos/ml	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Mote	2 tazas	500	1810	40,5000019	18	384,5
Harina de trigo	3/4 de taza	200	728	20,66	1,96	152,62
Papas	5 unidades	800	776	16,8	0,8	178,4
Carne de cerdo	1 filete grande	680	1468,8	128,86	101,66	0
Achote	4 cucharadas	50	194	5,65	2,65	37,95
Queso	1 taza	250	747,5	45,225	59,55	7,45
Sal	4 cucharadas	50	0	0	0	0
Cebolla blanca	1 unidad	60	19,2	1,098	0,114	4,404
Comino	2 cucharadas	20	75	3,562	4,454	8,848
Huevos	2 unidades	120	171,6	15,072	11,412	0,864
Manteca	6 cucharadas	100	902	0	100	0
Tomate riñon	2 unidades	120	21,6	1,056	0,24	4,668
Cebolla paitaña	1 unidad	100	40	1,1	0,1	9,34
Ajo	1 cabezas	15	22,35	0,954	0,075	4,959
Aguacate	1 unidad	250	400	5	36,65	21,325
Kcal total			7442,44	1142,14	3038,98	3261,312
Kcal por unidad			1860,61			

Información nutricional por 1 porción

PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
285,53	759,74	815,32	1860,61

Caldo de gallina



El caldo de gallina criolla es un plato típico, reconfortante y nutritivo que se disfruta durante todo el año en Ecuador, especialmente en días fríos. Se elabora cocinando la gallina criolla en agua contigoo con diversos ingredientes como cebolla, ajo, cilantro, comino, pimienta y sal, hasta que esté tierna y el caldo alcance un sabor rico.

Una vez lista, la gallina se puede desmenuzar o servir entera en el caldo caliente, junto con los demás ingredientes. Se puede acompañar con arroz blanco, aguacate, limón o ají. Si bien la receta puede variar según la región y las preferencias personales, en ciertas regiones se le suele agregar zanahorias, papas, plátano verde, yuca, maíz y hierbas aromáticas para realzar el sabor.

Valoración nutricional del Caldo de Gallina

Tipo de preparación	Plato fuerte/Caldo de Gallina					
Número de porción	10					
Ingredientes	Unidad	Gramos/Litros	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Gallina criolla	1 unidad	3000	6450	558	451,8	0
Papas	1 libra	453	439,41	9,51	0,45	101,01
Cebolla puerro	1 rama	40	24,4	0,6	0,12	5,66
Sal	2 cucharadas	20	0	0	0	0
Cilantro	3 ramas	5	14,9	0,61	0,88	2,74
Zanahoria	1 unidad	80	32,8	0,74	0,19	7,66
Ajo	1 unidad	4	5,96	0,25	0,02	1,32
Nabo	1 unidad	60	16,8	0,54	0,06	3,85
Perejil	3 ramas	4	1,44	0,11	0,03	0,25
Agua	2 litros	2000	0	0	0	0
Kcal total			6853,74	2281,5548	4082,0859	490,1044
Kcal por unidad			685,374			

Información nutricional por 1 porción

PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS	CALORIAS
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
228,15	408	49,01	685,37