UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

¨DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GASTRONOMÍA SOSTENIBLE PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALINAS, EN LA PARROQUIA DE SANTA CATALINA DE SALINAS, IMBABURA, ECUADOR. ¨

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Magíster en Gastronomía con mención en Gestión e Innovación

Línea de investigación: Soberanía, seguridad e inocuidad alimentaria sustentable

AUTOR:

Laura Fernanda De Jesús Pozo

DIRECTOR:

MSc. Alejandra Maribel Gómez Gordillo

ASESOR:

MSc. Carlos Alberto Aguinaga Del Hierro

IBARRA – ECUADOR

2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, a Dios, por darme la dicha de la vida, siempre con salud y las fuerzas necesarias para culminar esta hermosa etapa de mi formación profesional.

A mi pareja Jayro Maldonado, quien han sido mi principal apoyo y motivación día a día para que este sueño se haga realidad. Gracias por su enseñanza, comprensión y confianza que me impulso a no rendirme incluso en los instantes que se ponían difíciles.

A mi madre Verónica y mis abuelos Alfredo y Beatriz, por todas sus enseñanzas y sacrificio, que fue un pilar fundamental para lograr y alcanzar mis metas y avanzar creciendo profesionalmente y personal.

Finalmente, dedico este logro a todas las personas que de alguna manera han contribuido en mi formación para alcanzar este objetivo.

AGRADECIMIENTO

Expresar mi sincero agradecimiento a cada una de las personas e instituciones que me brindaron la apertura para que se hiciera posible la realización de este trabajo de investigación.

De la misma manera, agradecer a las autoridades y docentes de la institución educativa por la apertura y colaboración, durante este proceso de instigación.

A mi directora MSc. Alejandra Maribel Gómez Gordillo y asesor MSc. Carlos Alberto Aguinaga Del Hierrode, por brindarme su orientación, paciencia y valioso conocimiento impartido en cada paso del desarrollo de este trabajo, fueron de mucha importancia para la culminación de este trabajo.

Jayro Maldonado por el apoyo incondicional y por acompañarme en cada etapa de este hermoso proceso.

Finalmente, agradecer a todas las personas que directamente o in directamente, apoyaron para culminar esta investigación.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

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	
APELLIDOS Y NOMBRES:	De Jesús Pozo Laura Fernanda

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Diseño de un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, en la parroquia de Santa Catalina de Salinas, Imbabura, Ecuador.
AUTOR (ES):	De Jesús Pozo Laura Fernanda
FECHA: DD/MM/AAAA	03/10/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	☐ **PREGRADO** ☒ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Magíster en Gastronomía, Mención Gestión e Innovación
DIRECTOR /ASESOR:	MSc. Alejandra Maribel Gómez Gordillo MSc. Carlos Alberto Aguinaga Del Hierro

2. CONSTANCIAS

El autor 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 el 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.

Ibarra, a los 5 dias del mes de octubre de 2026

EL AUTOR:



Firmado electrónicamente por:
LAURA FERNANDA DE JESUS POZO
Validar únicamente con FirmaEC

Firma
Nombre: Laura Fernanda De Jesús Pozo

SOLICITUD DE APROBACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Ibarra, julio de 2026

MSc. Yoarnelys Vasallo Villalonga
Coordinador
Maestría en Gastronomía, Mención Gestión e Innovación

ASUNTO: Solicitud de aprobación del Plan de Trabajo de Titulación

Solicito a usted, someter a consideración de la Comisión Asesora de la Maestría, la aprobación del plan de trabajo de titulación:

TÍTULO*:* Diseño de un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, en la parroquia de Santa Catalina de Salinas, Imbabura, Ecuador.

Estudiante: Laura Fernanda De Jesús Pozo

Adjunto al presente el Plan de Trabajo de Titulación.

Por la atención, le agradezco.

Atentamente,

FIRMA

Alejandra Maribel Gomez Gordillo
Time Stamping Security Data

MSc. Alejandra Maribel Gómez Gordillo
amgomez@utn.edu.ec

FIRMA

Firmado electrónicamente por:
LAURA FERNANDA DE JESUS POZO
Validar únicamente con FirmaEC

Laura Fernanda De Jesús Pozo
lfdejesusp@utn.edu.ec

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I 1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 1
1.1 Planteamiento del problema. 1
1.2 Antecedentes 3
1.3 Objetivos 6
Objetivo General 6
Objetivo Específico 6
1.4 Justificación 6
CAPÍTULO II 8
MARCO REFERENCIAL 8
2.1 Marco Teórico 8
2.1.1 Gastronomía sostenible 8
2.1.2 Educación alimentaria y nutricional 9
2.1.3 Hábitos alimentarios en población escolar 9
2.1.4 Soberanía alimentaria y seguridad alimentaria 10
2.1.5 Gastronomía sostenible y desarrollo local 11
2.2 Marco Legal 12
CAPÍTULO III 14
MARCO METODOLÓGICO 14
3.1 Descripción del área de estudio 14
3.2 Enfoque y tipo de investigación 15
3.3 Población y muestra 16
3.4 Variables de investigación 18
3.5 Operacionalización de variables 18
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información 24
3.7 Técnicas de análisis de datos 24
3.8 Consideraciones bioéticas 25
CAPÍTULO IV 26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 26
4.1 Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Salinas. 27
4.2 Resultados de las entrevistas 52
4.2.1 Hábitos alimentarios de los estudiantes 52
4.2.2 Influencia del bar escolar 52

4.2.3 Educación alimentaria 53
4.2.4 Factores familiares, económicos y sociales 53
4.2.5 Productos locales y cultura alimentaria 53
4.2.6 Sostenibilidad alimentaria y ambiental 54
4.2.7 Viabilidad de acciones educativas 54
4.3 Resultados de la ficha de observación 55
4.3.1 Oferta alimentaria del bar escolar 55
4.3.2 Consumo visible durante el recreo 55
4.3.3 Condiciones de higiene del bar escolar 55
4.3.4 Accesibilidad económica de los productos 56
4.3.5 Promoción visual de alimentos 56
4.3.6 Sostenibilidad ambiental 56
4.3.7 Comportamientos alimentarios de los estudiantes 56
4.4 Discusión de los resultados 57
CAPÍTULO V 59
PROPUESTA 59
5.1 Presentación de la propuesta 59
5.2 Estructura del programa de gastronomía sostenible escolar 59
5.3 Lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles con productos locales 60
5.3.1 Criterios para la elaboración de los menús 61
5.4 Plan de talleres educativos gastronómicos dirigidos a los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas 92
5.4.1 Estructura operativa del plan de talleres 92
5.4.2 Proceso de aplicación del plan de talleres 94
5.4.3 Presupuesto del plan de talleres 94
5.4.4 Evaluación del plan de talleres 95
5.4.5 Resultados esperados 96
5.4.6 Impacto esperado 96
5.4.7 Instrumentos para el plan de talleres 97
5.5 Socialización de la propuesta del programa de gastronomía sostenible 97
5.5.1 Objetivo de la socialización 97
5.5.2 Desarrollo de la socialización 97
5.5.3 Participantes de la socialización 98
5.5.4 Componentes socializados 98
5.5.5 Resultados de la socialización 99

5.6 Viabilidad de la propuesta 99
5.7 Cierre de la propuesta 100
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 101
Conclusiones 101
Recomendaciones 102
REFERENCIAS 103
Anexos 109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución proporcional de la muestra 17
Tabla 2 Operacionalización de variables 20
Tabla 3 Edad 27
Tabla 4 Género 28
Tabla 5 Nivel educativo 29
Tabla 6 Grado o curso 30
Tabla 7 Lugar de residencia 31
Tabla 8 Dinero para el recreo 32
Tabla 9 Cantidad de dinero 33
Tabla 10 Lonchera 34
Tabla 11 Desayuna antes de venir a clases 35
Tabla 12 Compra alimentos o bebidas en el bar escolar 36
Tabla 13 Consumo de alimentos en l recreo 37
Tabla 14 Bebidas que consume en el bar escolar 38
Tabla 15 Días de consumo 39
Tabla 16 Consumo de agua 40
Tabla 17 Charlas, clases o talleres 41
Tabla 18 Reconocimiento de alimentos saludables 42
Tabla 19 Considero mi alimentación saludable 43
Tabla 20 Participación en talleres de comida saludable 44
Tabla 21 Factores que influeyen en la elección de alimentos 45
Tabla 22 Influencia en su forma de alimentarse 46
Tabla 23 Consumo de gaseosas, dulces, fritos o snacks 47
Tabla 24 Consumo de productos de la parroquia 48
Tabla 25 Venta de alimentos saludables 49
Tabla 26 Comidas preparadas con productos locales 50
Tabla 27 Alimentos que tiene mayor preferencia para la venta en el bar escolar 51
Tabla 28 Estructura del programa de gastronomía 60
Tabla 29 Criterios de elaboración de menús 61
Tabla 30 Arepa de choclo con ensalada fresca 62
Tabla 31 Yogurt natural con fruta y avena artesanal 63
Tabla 32 Tortilla de espinaca con queso acompañado de ensalada de pepinillo 64
Tabla 33 Wrap integral de vegetales con queso acompañado de fruta de temporada 65
Tabla 34 Empanadas al horno rellenas de pollo y jugo de mora 66
Tabla 35 Pasteles de verde relleno de queso con batido de ovo 67
Tabla 36 Muffins de espinaca y yuca acompañado de agua aromática 68
Tabla 37 Tostada con huevo y guacamole acompañado de jugo de tuna 69
Tabla 38 Pan relleno de vegetales salteados y queso con jugo de guanábana 70
Tabla 39 Hamburguesa de lenteja con batido de mango 71
Tabla 40 Corviche al horno con ensalada 72
Tabla 41 Encebollado escolar 73
Tabla 42 Bolón relleno de carne desmechada 74
Tabla 43 Quimbolito integral 75
Tabla 44 Llapingacho con ensalada de tomate 76
Tabla 45 Muchín de yuca al horno con queso 77
Tabla 46 Tamales integrales al vapor con vegetales y pollo 78

Tabla 47 Pincho de pollo a la plancha, yuca cocinada y vegetales 79
Tabla 48 Patel integral de zanahoria..... 80
Tabla 49 Brownie de avena y cocoa..... 81
Tabla 50 Parfait con fruta y granola 82
Tabla 51 Sushi de frutas 83
Tabla 52 Wrap de pollo con vegetales..... 84
Tabla 53 Batido energético de tuna y avena..... 85
Tabla 54 Limonada de hierbabuena con chía 86
Tabla 55 Ovaso..... 87
Tabla 56 Gelatina de fruta con Agar - Agar..... 88
Tabla 57 Colada de avena y canela 89
Tabla 58 Mix andino tradicional 90
Tabla 59 Choclo asado con salsa de aguacate y queso..... 91
Tabla 60 Estructura operativa del plan de talleres..... 93
Tabla 61 Proceso del plan de talleres 94
Tabla 62 Presupuesto del plan de talleres..... 94
Tabla 63 Evaluación del plan de talleres 95
Tabla 64 Resultados esperados..... 96
Tabla 65 Impacto esperado..... 96
Tabla 66 Instrumentos para el plan de talleres 97
Tabla 67 Tipo de participantes 98
Tabla 68 Componentes socializados..... 98
Tabla 69 Resultados de la socialización..... 99

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa base de la parroquia rural de Santa Catalina de Salinas..... 14
Figura 2 Edad 27
Figura 3 Género..... 28
Figura 4 Nivel educativo 29
Figura 5 Grado o curso..... 30
Figura 6 Lugar de residencia..... 31
Figura 7 Dinero para el recreo..... 32
Figura 8 Cantidad de dinero 33
Figura 9 Lonchera 34
Figura 10 Desayuna antes de venir a clases 35
Figura 11 Compra alimentos o bebidas en el bar escolar..... 36
Figura 12 Consumo de alimentos en el recreo 37
Figura 13 Bebidas que consume en el bar escolar..... 38
Figura 14 Días de consumo..... 39
Figura 15 Consumo de agua..... 40
Figura 16 Charlas, clases o talleres 41
Figura 17 Reconocimiento de alimentos saludables 42
Figura 18 Considero mi alimentación saludable 43
Figura 19 Participación en talleres de comida saludable 44
Figura 20 Factores que influyen en la elección de alimentos..... 45
Figura 21 Influencia en su forma de comer..... 46
Figura 22 Consumo de gaseosa, dulces, fritos o snacks..... 47

Figura 23 Consumo de productos dé la parroquia 48
Figura 24 Venta de alimentos saludables 49
Figura 25 Comidas preparadas con productos locales 50
Figura 26 Alimentos que tiene mayor preferencia para la venta en el bar escolar 51
Figura 27 Socialización a niños y niñas 126
Figura 28 Entrevista a docente de ciencias naturales 126
Figura 29 Socialización de alimentos saludables 126
Figura 30 Socialización con responsables del bar escolar 127
Figura 31 Capacitación en manipulación de alimentos en el bar escolar 127
Figura 32 Reunión y entrevista con la Rectora de la UE Salinas 127
Figura 33 Socialización de alimentos saludables 128
Figura 34 Socialización y validación de la propuesta en la UE Salinas 128

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA MENCIÓN GESTIÓN E INNOVACIÓN

Autor: Laura Fernanda De Jesús Pozo
Director: Alejandra Maribel Gómez Gordillo
Año: 2026

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo diseñar un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, parroquia Santa Catalina de Salinas, Imbabura, Ecuador. Este estudio responde a dinámicas de consumo en el entorno escolar sujetas por la oferta del bar escolar, disponibilidad económica, los gustos de cada estudiante y la limitada educación alimentaria. A nivel metodológico, tiene un enfoque mixto, con una investigación descriptiva, de campo y aplicada, así también, se utilizó un diseño transversal y no experimental. La Unidad Educativa tiene una población total de 400 estudiantes; para efectos de este estudio se una población de 250 estudiantes de 10 a 17 años, de los cuales se estableció una muestra de 152 a través del muestreo probabilístico estratifico proporcional. Se aplicó encuesta, entrevistas y la observación directa. Los datos cuantitativos se analizaron con frecuencias y porcentajes, mientras que la información cualitativa se hizo revisión exhaustiva mediante la categorización temática. En cuanto a los resultados, se evidencia que existe una alta dependencia del bar escolar, a causa de que el 92 % no lleva lonchera y el 64 % compra de forma continua alimentos o bebidas durante el recreo. Así también, se ve la preferencia de consumo de fritos como opción principal en el recreo con el 45 %, y de jugos de botella o cartón como bebida frecuente con el 53 %. En cuanto a educación alimentaria, el 95 % no ha asistido a charlas o talleres que hablen de alimentación saludable y el 86 % no reconoce de manera correcta los alimentos saludables. No obstante, se evidenció que existe una aceptación importante de la propuesta, que el 97 % esta de acuerdo con se vendan más alimentos saludables y el 99 % está dispuesto a probar preparaciones que sea elaborados con productos de la parroquia o de zonas cercanas. Como aporte, esta investigación diseñó un programa de gastronomía sostenible escolar, donde resalta la elaboración de lineamientos de menús saludables y sostenibles, talleres educativos gastronómicos y una socialización con la comunidad educativa. El programa sin duda constituye una herramienta fundamental para aplicar y orientar una mejora de forma progresiva en la oferta alimentaria escolar y en la educación alimentaria institucional.

Palabras clave: gastronomía sostenible; hábitos alimentarios; educación alimentaria; productos locales; alimentación escolar.

Abstract

The present research work aimed to design a sustainable gastronomy program for the students of the Salinas Educational Unit, Santa Catalina parish of Salinas, Imbabura, Ecuador. This study addresses consumption dynamics in the school environment influenced by the school cafeteria offerings, economic availability, students' personal tastes, and limited food education. Methodologically, it has a mixed approach, with descriptive, field, and applied research; in addition, a cross-sectional and non-experimental design was used. The Educational Unit has a total population of 400 students; for this study, a population of 250 students aged 10 to 17 was considered, from which a sample of 152 was established through proportional stratified probability sampling. Surveys, interviews, and direct observation were applied. Quantitative data were analyzed with frequencies and percentages, while qualitative information was exhaustively reviewed through thematic categorization. As for the results, it is evident that there is a high dependence on the school bar, because 92% do not bring a lunch box and 64% continuously buy food or drinks during recess. Likewise, the preference for the consumption of fried foods is seen as the main option at recess with 45%, and of bottle or cardboard juices as a frequent drink with 53%. In terms of food education, 95% have not attended talks or workshops that talk about healthy eating and 86% do not correctly recognize healthy foods. However, it was evident that there is an important acceptance of the proposal, that 97% agree with selling more healthy foods and 99% are willing to try preparations that are made with products from the parish or nearby áreas. As a contribution, this research designed a school sustainable gastronomy program, highlighting the development of guidelines for healthy and sustainable menus, gastronomic educational workshops, and a community engagement with the school. The program undoubtedly serves as a fundamental tool to progressively apply and guide improvements in school food offerings and institutional food education.

Keywords: sustainable gastronomy; eating habits; food education; local products; school meals.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema.

Durante las últimas décadas, los sistemas de alimentación alrededor del mundo han experimentado cambios importantes derivados de procesos de globalización, urbanización acelerada y cambios en las conductas de consumo. Estos cambios han incidido en la calidad de la alimentación de las personas, especialmente en niños, niñas y adolescentes, quienes se encuentran en una etapa sensible de desarrollo a nivel físico y cognitivo.

En este escenario, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura indica que los modelos que hoy se practican de producción y consumo de alimentos presentan serios desafíos en términos de sostenibilidad ambiental, seguridad alimentaria y salud pública, de manera especial en países que están en procesos de desarrollo (FAO, 2021).

En países de América Latina y el Caribe, actualmente los sistemas alimentarios experimentan una paradoja estructural: mientras se mantienen problemas vinculados a la desnutrición, se evidencia un incremento sostenido en los índices de sobrepeso y obesidad infantil, fenómeno que responde, en gran medida, a la creciente disponibilidad y consumo de alimentos ultraprocesados, con valor nutricional bajo y alto contenido calórico (CEPAL, 2022).

Según la Organización Panamericana de la Salud, aproximadamente el 30 % de los niños y adolescentes de la región presentan exceso de peso, situación que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles en la edad adulta (OPS, 2020). Estos indicadores son la muestra que nos ratifica que existe una urgencia para determinar y aplicar nuevas alternativas alimentarias en contextos educativos que sirvan de impulso para establecer hábitos de consumo saludables y sostenibles desde los más pequeños.

En el Ecuador, es notable evidenciar que existe una inadecuada nutrición infantil, por lo que se ha convertido en un gran desafío para todo el sistema de educación y la salud pública. Con base al análisis de las cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018), el 35,4% de los niños de 5 a 12 años presentan sobrepeso u obesidad, estos datos que causan preocupación indican claramente que no existe una forma correcta de alimentación de acuerdo al rango establecido para esta estas edades.

Así también, en los datos que muestra la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil (ENDI, 2023) se evidencia que la desnutrición crónica infantil alcanza el 17,5% en niños menores de cinco años, estableciendo un panorama de doble carga nutricional que, sin duda, afecta considerablemente el desarrollo integral de niños y adolescentes.

A nivel provincial, en Imbabura, los indicadores nutricionales evidencian la persistencia de problemáticas asociadas tanto a la desnutrición como al exceso de peso en la población infantil. En concordancia a lo que indica la Estrategia de Prevención y Reducción de la Desnutrición Crónica Infantil del Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Imbabura (2024), el 28,53% de niños con edades menores a seis años presentaban un nivel de desnutrición crónica en el año 2018, mientras que los datos para el año 2023 indican que tienen un nivel de desnutrición del 18,50 %, llegando a estar por encima del promedio todo el país. Estas problemáticas solo ratifican que no se puede perder mas tiempo para fortalecer prácticas alimentarias adecuadas en los entornos escolares.

En el cantón Ibarra, de manera particular en la parroquia rural de Salinas, existen algunas prácticas similares que se asocia con los cambios en los hábitos que tiene con su alimentación los estudiantes y población en general. Tomando en cuenta que la parroquia tiene un gran número de productos agrícola para consumo diario, no ha sido fácil ser incorporados para su aprovechamiento en la alimentación, provocando el ingreso a menús basadas en alimentos que no contribuyen a establecer a una alimentación adecuada. Esta situación no solo afecta en la calidad nutricional de la dieta, sino también en la pérdida de saberes gastronómicos tradicionales vinculados a prácticas sostenibles de producción y consumo.

En este mismo contexto, la limitada incorporación de la gastronomía sostenible como enfoque educativo dentro del entorno escolar restringe la articulación entre educación nutricional, cocina práctica, cultura alimentaria, consumo responsable y aprovechamiento de productos locales. Esta ausencia resulta problemática, debido a que la gastronomía sostenible permite relacionar la alimentación con la cultura, el territorio y la sostenibilidad de los sistemas alimentarios (FAO, 2022). De igual manera, la educación alimentaria contextualizada ha sido reconocida como un componente necesario para promover aprendizajes vinculados con hábitos saludables, sostenibilidad y toma de decisiones alimentarias desde edades tempranas (UNESCO, 2021; Murimi et al., 2020). Por ello, cuando estos elementos no se integran de manera sistemática en el entorno escolar, los hábitos alimentarios tienden a desarrollarse desvinculados de los saberes

gastronómicos locales, de los productos del territorio y de criterios básicos de sostenibilidad alimentaria.

A partir de lo expuesto, la investigación se orienta mediante la siguiente interrogante:

¿Cómo fortalecer los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, en la parroquia Santa Catalina de Salinas?

1.2 Antecedentes

A nivel internacional, cuando se habla de una educación alimentaria y nutricional es hacer énfasis en una estrategia de alta relevancia para tratar de mejorar los hábitos de alimentación en niños, niñas y adolescentes. Murimi et al. (2020) en sus escritos han señalado que las intervenciones educativas en alimentación presentan resultados positivos cuando se incorporan metodologías de participación activa, continuidad pedagógica y actividades que respondan a cada contexto de los estudiantes. De manera complementaria, Benítez-Andrades et al. (2024) demuestran que las estrategias educativas con orientación a la población de adolescentes siempre favorecen para tener hábitos saludables si se combinan información, interacción y acompañamiento. Estos parámetros permiten entender que una verdadera educación alimentaria nunca debe reducirse solamente a charlas aisladas, sino deben desarrollarse mediante procesos que sean sostenidos, prácticos y de mucha participación.

Desde un análisis enfocado en la alfabetización alimentaria, Vidgen y Gallegos (2014) indican que una persona no solo es importante que conozca que alimentos son saludables, sino debe tener la capacidad para desarrollar capacidades que le permitan planificar, seleccionar, preparar y consumir de manera correcta y consciente. Esta perspectiva se complementa con Ronto et al. (2016), quienes relacionan la alfabetización alimentaria con la toma de decisiones informadas en la vida cotidiana. Al hacer el análisis respectivo de estos autores, se evidencia que el cambio de hábitos alimentarios no depende únicamente de información nutricional, sino también de habilidades prácticas, de buen criterio de elección y comprensión del entorno alimentario. Sin embargo, todavía se identifica un vacío en propuestas escolares que articulen alfabetización alimentaria, gastronomía sostenible, cocina práctica, productos locales y cultura alimentaria.

Con respecto a los hábitos alimentarios y el consumo de productos industrializados, Popkin et al. (2020) tratan de explicar que los sistemas alimentarios de la época han fortalecido en cierta medida dietas con presencia alta de alimentos de gran

densidad calórica, bebidas azucaradas y productos terminados para su consumo. En esta misma línea, Elizabeth et al. (2020) es enfática al advertir que el consumo de ultraprocesados se asocia con cambios que dañan la calidad de la dieta debido estructura nutricional, disponibilidad y fácil acceso. Estos aportes muestran que los hábitos alimentarios escolares no pueden explicarse solo desde la voluntad individual del estudiante, sino desde un entorno alimentario condicionado por la oferta, el precio, la facilidad de compra, el bar escolar y las preferencias de consumo.

En cuanto a la sostenibilidad de los sistemas alimentarios, Fanzo et al. (2021) sostienen que las transformaciones alimentarias deben integrar salud, nutrición, sostenibilidad ambiental, equidad y resiliencia. De manera complementaria, Béné et al. (2020) ratifica en que los sistemas alimentarios se debe realizar un análisis desde la capacidad para anteponerse a las crisis, desigualdades y cambios en métodos de producción y consumo. En el caso de Clapp y Moseley (2020) hacen ver que la seguridad alimentaria debe comprenderse tomando en cuenta las condiciones sociales, económicas y territoriales que determinan el acceso y consumo. Estos autores en sus análisis se pueden observar que coinciden en que una verdadera alimentación saludable no puede separarse del sistema que produce, distribuye y condiciona los alimentos; sin embargo, a veces estos enfoques quieren abordarse a escala general y no siempre es la manera correcta, ya que n se convierten de forma en automática en programas educativos concretos para instituciones escolares en lugares rurales.

En esta misma línea, Enthoven y Van den Broeck (2021) destacan que los sistemas alimentarios locales y las cadenas cortas fortalecen la relación entre producción, consumo y territorio. Este aporte tiene un nivel de importancia alta para sectores rurales como Salinas, donde la existencia de gran variedad de productos agrícolas puede convertirse en un insumo pedagógico, cultural y alimentario de mucho interés. No obstante, este enfoque todavía no se refleja con suficiente fuerza en la educación alimentaria escolar, especialmente cuando se trata de enseñar a los estudiantes a valorar, preparar y consumir productos locales de manera saludable.

En la práctica, en el Ecuador se ha visto que se han desarrollado programas e iniciativas que están encaminadas a mejorar la alimentación infantil y escolar, de los que se puede rescatar son el Programa de Alimentación Escolar en las cuales se han llevado acciones que están vinculadas con la seguridad alimentaria, nutrición y prevención de la desnutrición infantil. En cuanto a la provincia de Imbabura, se rescata programas que tiene relación con seguridad y reducción de la desnutrición en sectores prioritarios. Cada

uno de estos antecedentes demuestra que esta problemática alimentaria está siendo reconocida desde las políticas públicas y diferentes instituciones. Sin embargo, al revisar estas iniciativas, se nota claramente que el mayor esfuerzo ha estado se ha puesto en la entrega de alimentos, la cobertura y los criterios nutricionales, mientras que aspectos de gran relevancia como la educación gastronómica sostenible, la cocina práctica, la participación familiar, el uso de productos de la propia zona y el rol del bar escolar han recibido menor atención como parte del proceso formativo.

En este sentido, a nivel cantonal y parroquial, la existencia de productos agrícolas locales y de una cultura alimentaria vinculada a los territorios constituye un antecedente relevante para pensar la alimentación escolar desde una perspectiva sostenible. Sin embargo, no ha sido factible encontrar una propuesta educativa especifica en la Unidad Educativa Salinas que permita articular de manera integral y sistemática la gastronomía sostenible, hábitos alimentarios, cocina práctica, productos locales, participación familiar y bar escolar. Se ha logrado identificar un gran vacío que resulta significativo ya que la formación alimentaria requiere de conocimientos, habilidades prácticas, condiciones idóneas del entorno y una relación adecuada con los sistemas alimentarios locales.

Con cada uno de los antecedentes revisados, se puede confirmar que las investigaciones científicas han aportando con elementos de mucho interés en temas relacionado con la educación alimentaria, alfabetización alimentaria, hábitos de consumo, ultraprocesados, sistemas alimentarios y productos locales. De igual forma, cada programa desarrollado en Ecuador, Imbabura e Ibarra indican que la alimentación en entornos educativos se ha abordado desde la implementación de las políticas públicas y una que otra acción institucional. Al establecer un análisis en los dos niveles, sigue existiendo un vacío en la formulación de propuestas educativas que logren integrar de manera específica la gastronomía sostenible con los hábitos alimentarios de los estudiantes que están en las zonas rurales. Razón por la cual, los antecedentes permiten sustentar que existe una gran necesidad por tratar estas problemáticas entorno a alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas.

1.3 Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, en la parroquia de Santa Catalina de Salinas, Imbabura, Ecuador.

Objetivo Específico

- Diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas.

- Elaborar lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles con productos locales de fácil acceso.

- Proponer un plan de talleres educativos gastronómicos dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas.

- Socializar los resultados del diseño del programa de gastronomía sostenible con la comunidad educativa, mediante la aplicación de talleres educativos y la participación de los actores involucrados, promoviendo su apropiación y fortaleciendo la educación alimentaria.

1.4 Justificación

La presente investigación se ha desarrollado con el fin de diseñar un programa de gastronomía sostenible encaminado a fortalecer los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, ubicada en la parroquia Santa Catalina de Salinas, en respuesta a la necesidad de impulsar prácticas de consumo responsables desde edades tempranas. En este sentido, este trabajo investigativo permite contribuir al mejoramiento de la educación alimentaria en el contexto educativo, tomando en cuenta que la promoción de hábitos alimentarios adecuados constituye una estrategia relevante para favorecer el desarrollo físico, cognitivo y social de la población estudiantil.

La creación de este programa marca un hito importante a nivel social, ya que permitirá beneficiar de manera directa a los estudiantes de la unidad educativa Salinas, quienes podrán adquirir y fortalecer sus conocimientos y prácticas relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos saludables. En este mismo sentido, se

proyecta que los docentes, padres de familia y demás actores de la parroquia se constituyan en beneficiarios indirectos de esta propuesta, al ser parte de estos procesos participativos de sensibilización encaminados a promover prácticas alimentarias responsables y sostenibles en el entorno familiar y comunitario.

Esta investigación, a nivel parroquial tiene un nivel de alta importancia, ya que permite integrar el conocimiento gastronómico con el uso eficiente y valorización de los productos disponibles en Salinas, incentivando el consumo de alimentos frescos y nutritivos que contribuyan al fortalecimiento de la soberanía y seguridad alimentaria en el sector educativo. Entonces, se puede establecer y afirmar que esta propuesta también tiene como objetivo predominante contribuir de manera importante al desarrollo de toda la comunidad salinense, a través de la incorporación de prácticas de consumo que reduzcan de cierta manera la dependencia de productos sumamente industrializados que no contribuyen con la salud y así también se pueda fomentar el uso de productos de la parroquia y zonas cercanas.

Con referencia a lo teórico y campo metodológico, esta investigación se plantea como un referente para diseños de programas educativos que estén encaminados a promocionar la gastronomía sostenible en las instituciones educativas sobre todo de sectores rurales, que se ha logrado integrar componentes relacionados con una educación nutricional y el aprovechamiento de productos locales. Este aporte, sin duda, permitirá fortalecer los conocimientos en temas relacionados con la seguridad alimentaria y nutricional, así como el desarrollo de intervenciones educativas enfocadas en perfeccionar los hábitos en la población infantil.

De igual manera, esta investigación se encuentra alineada con los objetivos establecidos en el Plan Nacional de Desarrollo, ya que promociona los sistemas alimentarios sostenibles y el fortalecimiento de la seguridad alimentaria en la población. En este contexto, el diseño de un programa de gastronomía sostenible orientado a estudiantes de la Unidad Educativa Salinas contribuirá en la integración de prácticas alimentarias saludables que incidan positivamente en la calidad de vida de la población infantil, promoviendo estilos de vida saludables y sostenibles.

Finalmente, el presente trabajo es parte de la línea de investigación “Soberanía, seguridad e inocuidad alimentaria sustentable”, de la Universidad Técnica del Norte, ya que busca promover el consumo responsable de alimentos, el aprovechamiento de recursos alimentarios locales y el fortalecimiento de prácticas alimentarias saludables en el sector educativo.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco Teórico

2.1.1 Gastronomía sostenible

La gastronomía sostenible permite comprender la alimentación más allá del acto de cocinar o preparar alimentos. Este enfoque considera el origen de los productos, las formas de producción, el uso responsable de los recursos, el cuidado del ambiente y la relación que existe entre la cocina, la cultura y la salud de la población. Por ello, no se limita a promover preparaciones saludables, sino que busca orientar prácticas alimentarias más responsables y ajustadas a la realidad de cada territorio. En esta línea, la FAO (2022) plantea que la gastronomía sostenible contribuye al fortalecimiento de sistemas alimentarios saludables, culturalmente pertinentes y ambientalmente responsables.

En el ámbito educativo, este enfoque adquiere importancia porque las unidades educativas son un espacio donde los estudiantes construyen hábitos, preferencias y criterios sobre los alimentos que consumen. La gastronomía sostenible puede aportar a estos procesos al acercar a los estudiantes al valor de los alimentos frescos, a las preparaciones propias del entorno y a la necesidad de tomar decisiones alimentarias más conscientes. Enthoven y Van den Broeck (2021) hacen su propio análisis y mencionan que los alimentos del territorio deben fortalecer la relación existente entre producción, consumo y cultura, factores que tienen gran relevancia para las instituciones que están ubicadas en sectores rurales.

Comparando estos aportes, es inevitable poder mencionar que la gastronomía sostenible no se debe de asumir solo como una propuesta que intervienen solo factores culinarios, sino entenderla como una herramienta con valor estratégico para establecer una relación de la alimentación con la salud, cultura y territorio. Entonces, solo así estos enfoques permitirán establecer una conexión entre los hábitos alimentarios con la oferta del bar escolar, la educación alimentaria, aprovechamiento de los productos de la zona y de forma que se vaya reduciendo de forma progresiva el consumo de productos ultraprocesados. Por tanto, la gastronomía sostenible sirve como base conceptual para diseñar un programa escolar pertinente, aplicable y ajustado al contexto institucional.

2.1.2 Educación alimentaria y nutricional

La educación alimentaria y nutricional es un proceso que busca orientar a las personas en la forma de elegir, preparar y consumir alimentos de manera adecuada. En el caso de los estudiantes, este proceso no depende solo de conocer cuáles alimentos son saludables, porque sus decisiones también se relacionan con lo que encuentran en la escuela, el dinero disponible, las costumbres familiares y las preferencias construidas en su entorno. La UNESCO (2021) reconoce que la educación alimentaria forma parte de la educación para un verdadero desarrollo sostenible, ya que promueve estilos de vida responsables y una relación más consciente con la alimentación.

En las instituciones educativas, este tipo de formación resulta más efectiva cuando se desarrolla mediante actividades prácticas y continuas. Murimi et al. (2020) afirma que las intervenciones educativas sobre alimentación logran tener mejores resultados cuando se fortalece la participación, continuidad y adaptación al contexto. Esto permite comprender que una capacitación aislada tiene poco alcance si no se acompaña de experiencias que ayuden al estudiante a reconocer alimentos, cuestionar sus hábitos y relacionar lo aprendido con su consumo diario.

Entonces, la educación alimentaria y nutricional se asume como un componente necesario del programa de gastronomía sostenible, porque permite pasar del diagnóstico a una acción formativa concreta. En la Unidad Educativa Salinas, este enfoque ayuda a explicar por qué no basta con proponer menús más saludables; también es necesario fortalecer los criterios de elección de los estudiantes mediante talleres prácticos, sencillos y vinculados con la realidad alimentaria de la institución.

2.1.3 Hábitos alimentarios en población escolar

Los hábitos alimentarios en la población escolar comprenden las formas en que los estudiantes eligen, consumen y se relacionan con los alimentos en su vida diaria. Estas prácticas no se forman de manera aislada, debido a que intervienen la familia, el entorno escolar, la disponibilidad de alimentos, el dinero para comprar durante el recreo, las preferencias personales y las costumbres aprendidas. En espacios territoriales como en el Ecuador, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2022) señalan que en gran número de niños y adolescentes aun existen prácticas de consumo que no son saludables, que se relacionan con el bajo consumo de alimentos en buen estado y siempre la presencia de productos procesados.

Sin lugar a dudas, las unidades educativas son una pieza clave en la formación de hábitos, ya que son los espacios propicios donde los estudiantes toman gran parte de sus decisiones cuando de alimentación se trata durante la jornada escolar. El recreo es el espacio donde el bar escolar expone su oferta disponible y de cierta manera influye en lo que consumen. Popkin et al. (2020) suelen exponer que los entornos alimentarios logran condicionar las decisiones de consumo, sobre todo cuando lo que mas frecuenta es productos de muy adecuados para conservar la salud, como bebidas azucaradas entre otros. Este razonamiento es adecuado para entender que estos problemas no son únicamente de la preferencia del estudiante, sino también influyen todos los factores que están en su entorno.

Desde un análisis crítico e integral, es importante que los hábitos alimentarios escolares se analicen como resultado de una relación entre decisiones individuales y condiciones del entorno. Por ello, fortalecerlos no implica responsabilizar solo al estudiante por lo que consume, sino revisar qué alimentos tiene disponibles, qué puede comprar, qué aprende en la escuela y qué alternativas saludables resultan realmente accesibles. Esta comprensión sostiene la necesidad de diseñar acciones educativas y alimentarias que respondan al contexto escolar, en lugar de proponer recomendaciones generales alejadas de la realidad cotidiana de los estudiantes

2.1.4 Soberanía alimentaria y seguridad alimentaria

La soberanía alimentaria resulta ser el derecho que tiene cada pueblo para tomar la mejor decisión con base a la forma de como hará su producción, como distribuirá y como consumirán sus alimentos, en estrecha relación con su condición social, cultural y territorial. Este enfoque sin duda es fundamental para mantener una producción cercana a su gente, de forma que el acceso a los productos se manera justa y fortalecer el respeto por las prácticas alimentarias propias de cada comunidad. Por otra parte, la seguridad alimentaria, está centrada en que las personas puedan disponer y acceder de manera permanente a los alimentos suficientes, nutritivos y de buena calidad. La FAO (2022) propone que los dos enfoques son importantes y necesarios para enfrentar a los desafíos que se presentan hoy en día con los sistemas alimentarios, de manera especial cuando predominan las desigualdades para acceder a los alimentos.

Cuando se refiere a contextos educativos, estas narraciones tienen una aplicación concreta porque los espacios educativos no solo deben verse como como un lugar de aprendizaje, sino también deben de entender que es un entorno donde se forma prácticas

diarias de consumo. Para seguir promoviendo la soberanía y la seguridad alimentaria es espacios educativos es importante que exista una verdadera valoración de los alimentos disponibles en los territorios, reconocer su aporte nutricional de forma que se pueda fortalecer la relación de la comunidad, la producción y la alimentación en los entonos educativos. Clapp y Moseley (2020) afirman que la integración de alimentos que sean de su comunidad o de lugares cercanos sin duda contribuye a mejorar la nutrición de cada persona y también permite de forma significativa dinamizar las economías locales.

2.1.5 Gastronomía sostenible y desarrollo local

El desarrollo local sostenible se fundamenta en el aprovechamiento de los recursos del territorio, la participación de los ciudadanos y la generación de alternativas que respondan a las necesidades de la comunidad. En este sentido, Fanzo et al. (2021) plantean que la transformación de los sistemas alimentarios requiere integrar salud, nutrición, ambiente, equidad y resiliencia, debido a que la alimentación no puede separarse de las condiciones sociales y territoriales donde se produce y consume.

Por su parte, la gastronomía sostenible permite relacionar la alimentación con la cultura, los productos del entorno y las prácticas culinarias propias de cada comunidad. De acuerdo con Enthoven y Van den Broeck (2021), los sistemas alimentarios locales y las cadenas cortas fortalecen el vínculo entre producción, consumo y territorio, lo que resulta importante para promover formas de alimentación más cercanas a la realidad local.

A partir de estos aportes, se comprende que la gastronomía sostenible y el desarrollo local se complementan, porque ambos valoran los recursos del territorio y la participación comunitaria. Cuando se trata de los entornos educativos, este análisis permite visualizar a la alimentación no solo desde lo nutricional y dietético, sino también desde la disponibilidad de productos que existen en los territorios, las prácticas cotidianas de alimentación familiar, la oferta que esta disponible en el bar escolar y la oportunidad para fortalecer los hábitos saludables de los estudiantes a través de acciones educativas que estén alineadas con la realidad unidad educativa.

2.2 Marco Legal

En esta investigación, el marco legal se encuentra bajo parámetros establecidos en la normativa nacional e internacional que tiene relación con la educación, la soberanía alimentaria, la salud y el desarrollo sostenible.

A nivel internacional, la UNESCO (2021) establece que la educación para un verdadero desarrollo sostenible debe articularse en todos los niveles del sistema educativo, impulsando componentes que hablen de la alimentación saludable y la sostenibilidad. De igual forma, la FAO (2022) ha impulsado políticas encaminadas a promover la educación alimentaria y los programas de alimentación escolar como guía para garantizar el derecho a una alimentación adecuada.

En el ámbito nacional, la Constitución de la República del Ecuador reconoce el derecho de la ciudadanía al acceso a alimentos de buena calidad y nutritivos, así también, se establece a la soberanía alimentaria como un objetivo estratégico del Estado (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, art. 13 y 281). Este principio está articulado de forma integral con las políticas públicas de los sectores de educación y salud, con el fin de promover una educación alimentaria y nutricional en todo el sistema educativo nacional.

Así también, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria establece en el artículo 27 que el Estado debe incentivar el consumo de alimentos nutritivos, de preferencia agroecológicos y orgánicos. Además, el artículo 28 prohíbe la comercialización de productos de bajo valor nutricional en establecimientos educativos.

Con respecto a la alimentación escolar, la Ley Orgánica de Alimentación Escolar señala en su artículo 1 que su objetivo es garantizar el derecho a la alimentación y nutrición sostenible de niños, niñas y adolescentes en edad escolar. El artículo 3 establece como fines la prevención de la malnutrición, la promoción de hábitos alimentarios saludables, la inocuidad y la calidad de los alimentos, así como la incorporación de alimentos y bebidas saludables.

Con relación a los bares escolares, el Acuerdo Ministerial No. 00007-2020, emitido por el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación, expide el reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del sistema nacional de educación. En su artículo 1 establece que el reglamento tiene por objeto regular los requisitos para el funcionamiento, en su artículo 2 determina que su aplicación es obligatoria en todas las instituciones del sistema nacional de educación y en su artículo 3 del reglamento define a los bares escolares como espacios ubicados dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de alimentos y

bebidas naturales mínimamente procesadas, con el propósito de ofrecer una alimentación nutritiva, variada y suficiente.

De igual manera, el instructivo de operacionalización del reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares, emitido mediante Acuerdo Ministerial No. 001-2022, orienta la aplicación práctica del reglamento y fortalece los criterios de control, higiene, inocuidad, oferta alimentaria y vigilancia sanitaria dentro de las instituciones educativas.

En este sentido, la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria, cumple el rol de vigilancia de los bares escolares, verificando que los alimentos y bebidas preparados y expendidos cumplan con condiciones de inocuidad, calidad e higiene.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

Santa Catalina de Salinas está ubicada en el cantón Ibarra, provincia de Imbabura; se fundó el 25 de junio de 1824, tiene una extensión territorial aproximada de 7656,26 hectáreas. Tiene sus límites al norte con la parroquia de La Carolina, al oriente con la parroquia de Juan Montalvo, al sureste con la cabecera cantonal de Ibarra, al sur con el cantón Urcuqui, y al occidente con las parroquias de Tumbabiro, Pablo Arenas y Cahuasqui. Salinas actualmente tiene una población aproximada de 2373 habitantes. Dentro de esta población según los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022) señala que el 76,2 % pertenece al pueblo afroecuatoriano, mientras que el 21,8 % es población mestiza.

En esta parroquia se destaca la presencia de la Unidad Educativa Salinas, formada por tres ambientes educativos, con un total de 400 estudiantes matriculados, de los cuales 260 son mujeres y 140 son hombres. Con respecto al cuerpo docente está integrado por 20 personas y una persona en el área administrativa. También es importante resaltar que el 67,57 % son de educación elemental, básica y media; el 20,3 % son de bachillerato y el 12,13 % es de la etapa de educación inicial.

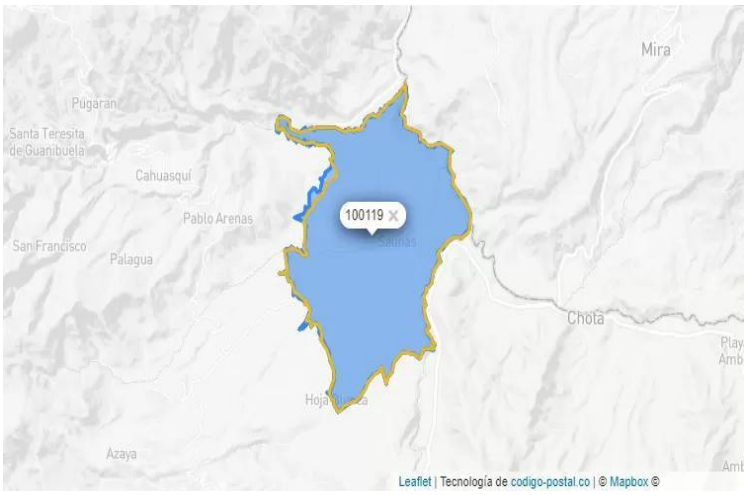


Figura 1 Mapa base de la parroquia rural de Santa Catalina de Salinas

Nota. Tomado del PODT parroquial rural Santa Catalina de Salinas, por Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Santa Catalina de Salinas, 2020.

3.2 Enfoque y tipo de investigación

En el presente trabajo, el enfoque de la investigación fue de tipo mixto, se utilizó el enfoque cuantitativo mediante la utilización de una encuesta estructurada dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, con edades comprendidas entre 10 y 17 años, lo que permitió recolectar y analizar datos medibles asociados con sus hábitos alimentarios. Así también, se utilizó el enfoque cualitativo para conocer y comprender de manera integral el contexto institucional a través de la revisión documental, aplicación de entrevistas semiestructuradas dirigidas a la autoridad de la institución, docentes, responsable del bar escolar, permitiendo conocer las percepciones de los actores clave y analizar la viabilidad de implementar un programa de gastronomía sostenible. El enfoque mixto posibilitó obtener una visión más integral del problema, al combinar la fortaleza de ambos enfoques (Pereyra, 2022).

En cuanto a su tipología, la investigación se clasifica como:

Investigación Descriptiva: permitió orientar y detallar las características de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, así como el contexto institucional para fundamentar la propuesta del programa de gastronomía sostenible. Como señala Pereyra (2022), los estudios descriptivos tienen como propósito detallar las propiedades y características de personas, grupos o comunidades.

Investigación de campo: se desarrolló directamente en la Unidad Educativa Salinas, a través de la aplicación de encuestas estructuradas dirigidas a los estudiantes y entrevistas semiestructuradas a actores clave de la institución y de la parroquia, logrando obtener datos primarios relacionados con los hábitos alimentarios, contexto institucional y producción de alimentos locales. La investigación de campo implica la recolección de datos primarios directamente de la realidad objeto de estudio (Pereyra, 2022)

Investigación aplicada: este trabajo no se limita únicamente a describir y caracterizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, sino que intenta aportar una alternativa a la realidad identificada. A partir del diagnóstico realizado, se establecieron lineamientos de menús saludables y un plan de talleres educativos gastronómicos encaminados a fortalecer los hábitos alimentarios los cuales fueron socializados con la comunidad educativa. La investigación aplicada persigue la generación de conocimientos con utilidad práctica en la solución de problemas concretos (Pereyra, 2022).

El diseño de esta investigación fue transversal y no experimental.

Es transversal, porque la información fue recopilada en un solo momento del proceso de investigación, a través de la aplicación de encuestas y entrevistas a los estudiantes y actores clave y una ficha de observación del contexto escolar de la Unidad Educativa Salinas y de la parroquia. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el diseño transversal recolecta datos en un tiempo único, con el fin de describir las variables y analizar su comportamiento.

De igual manera, la investigación tuvo un diseño no experimental, debido a que no se manipularon las variables de estudio, sino que se observaron los hábitos alimentarios de los estudiantes y las condiciones del entorno escolar tal como se presentaron en la Unidad Educativa Salinas. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), en los diseños no experimentales los fenómenos se analizan en su contexto natural, sin que implique una intervención directa sobre las variables.

3.3 Población y muestra

La Unidad Educativa Salinas tiene una población total de 400 estudiantes, distribuidos en los niveles de educación inicial, educación básica y bachillerato. Sin embargo, para efectos de la presente investigación, la población de estudio estuvo conformada por los estudiantes con edades comprendidas entre 10 y 17 años, debido a que este grupo posee mayor capacidad para responder preguntas relacionadas con hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, preferencias de alimentación, educación alimentaria y percepción sobre la alimentación escolar.

De acuerdo con la información institucional, la población de estudiantes entre 10 y 17 años corresponde a 250 estudiantes. Sobre esta población se determinó el tamaño de la muestra mediante la fórmula para población finita, considerando un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 %, una probabilidad de ocurrencia de 0,5 y una probabilidad de no ocurrencia de 0,5.

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra
N = población de estudio: 250 estudiantes

Z = nivel de confianza (1,96)
p = probabilidad de ocurrencia (0,5)
q = 1 -p (0,5)
e = margen de error (0,05)

Como resultado, se obtuvo una muestra de 152 estudiantes, a quienes se aplicó la encuesta estructurada.

Para seleccionar a los participantes se utilizó un muestreo probabilístico estratificado proporcional, considerando como estratos los cursos o niveles educativos en los que se encuentran los estudiantes de 10 a 17 años. La muestra obtenida ha sido distribuida de forma proporcional con base al número de estudiantes que existen en cada estudiante de acuerdo a la nomina brindada por la autoridad institucional. Luego, la selección de los estudiantes de lo hizo de manera aleatoria. Con el fin de garantizar que exista una representación equilibrada de los diferentes cursos que cuenta la Unidad Educativa se logró reducir posibles sesgos en la aplicación de la encuesta.
La distribución proporcional de la muestra se calculó mediante la siguiente fórmula:

$$n_i = (N_i / N) \times n$$

Donde:

n_i = número de estudiantes a encuestar en cada curso
N_i = número de estudiantes del curso
N = población total de estudio: 250 estudiantes
n = muestra total: 152 estudiantes

Tabla 1 Distribución proporcional de la muestra

Curso	Número de estudiantes	Cálculo proporcional	Estudiantes a encuestar
6to EGB	30	30/250*152	18
7mo EGB	32	32/250*152	20
8vo EGB	34	34/250*152	21
9no EGB	36	36/250*152	22
10moEGB	38	38/250*152	23
1ro Bachillerato	35	35/250*152	21
2do Bachillerato	25	25/250*152	15
3ro Bachillerato	20	20/250*152	12
Total	**250**		**152**

Nota. Elaboración propia.

3.4 Variables de investigación

Las variables de investigación constituyen los elementos, características o propiedades del fenómeno de estudio que pueden ser observadas, descritas, medidas o analizadas de acuerdo con los objetivos planteados. En este sentido, permiten organizar el análisis del problema, orientar la construcción de los instrumentos y vincular los fundamentos teóricos con los datos empíricos obtenidos en el trabajo de campo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En la presente investigación se establecieron dos variables de estudio: gastronomía sostenible y hábitos alimentarios. La variable de gastronomía ha sido fundamental para orientar los componentes del diseño del programa, considerando la educación alimentaria y la gastronomía, el aprovechamiento de productos locales, los lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles, los talleres educativos gastronómicos y la socialización con la comunidad educativa, mientras que la variable de hábitos alimentarios permitió diagnosticar las prácticas de consumo de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, tomando en cuenta la alimentación durante la jornada educativa, la frecuencia de consumo por grupos de alimentos, el consumo de productos procesados y ultraprocesados, el uso de lonchera, la compra en el bar escolar y los factores que influyen en las decisiones alimentarias.

La identificación de estas variables sirvió de base para la operacionalización posterior, en la cual se definieron dimensiones, indicadores, ítems, escalas de medición y técnicas e instrumentos de recolección de información.

3.5 Operacionalización de variables

La operacionalización de variables constituye un procedimiento metodológico que permite transformar los conceptos centrales de la investigación en dimensiones, indicadores e ítems observables, con el propósito de facilitar su medición o análisis mediante instrumentos de recolección de información. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este proceso permite vincular las variables teóricas con referentes empíricos, de manera que puedan ser estudiadas de forma coherente con los objetivos y el diseño metodológico de la investigación.

En este estudio, la operacionalización se estructuró a partir de dos variables de estudio: gastronomía sostenible y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas. La primera se organiza en dimensiones relacionadas con la alimentación saludable, los productos locales, la cultura alimentaria, la sostenibilidad

alimentaria y ambiental, y la educación gastronómica y alimentaria. La segunda se estructura a partir de dimensiones vinculadas con la alimentación escolar durante la jornada, la frecuencia de consumo por grupos de alimentos, el consumo de alimentos no saludables, los factores que influyen en la decisión de consumo y el entorno alimentario escolar. La definición de dimensiones e indicadores permite orientar la construcción de los instrumentos de investigación y asegurar correspondencia entre la pregunta de investigación, los objetivos, las variables y las técnicas de recolección de información. Es decir, la encuesta permitió recolectar datos cuantitativos mediante categorías nominales y ordinales; las entrevistas permitieron recoger información cualitativa desde los criterios de actores clave; y la observación directa, mediante ficha de observación, permitió registrar información del entorno alimentario escolar. Esta articulación es coherente con el enfoque mixto, ya que integra información cuantitativa y cualitativa para comprender el fenómeno de estudio de manera más completa (Pereyra, 2022).

La siguiente tabla presenta la operacionalización de las variables consideradas en la investigación.

Tabla 2 Operacionalización de variables

Variable de estudio	Dimensión	Indicador	Ítems del instrumento	Tipo de medición	Técnica/ Instrumento
Gastronomía sostenible	Alimentación saludable	Reconocimiento de alimentos saludables, percepción sobre alimentación saludable y aceptación de alimentos más saludables en la UE.	Encuesta: 16, 17, 23, 25	1. Nominal 2. Ordinal 3. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista
Gastronomía sostenible	Productos locales	Conocimiento de productos de Salinas o zonas cercanas y disposición para consumir preparaciones saludables elaboradas con productos locales.	Encuesta: 22, 24, 25. Entrevistas a actores clave. Ficha de observación.	1. Nominal 2. Ordinal 3. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista 3.Observación/ ficha de observación
Gastronomía sostenible	Cultura alimentaria	Valoración de recetas ancestrales	Encuesta: 24, 25 Entrevistas a actores clave	1. Nominal 2. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista

		propias de la parroquia			
Gastronomía sostenible	Sostenibilidad alimentaria y ambiental	Presencia de productos frescos o locales, reducción de frituras, bebidas azucaradas y ultraprocesados, uso responsable de recursos y generación de residuos.	Encuesta: 23, 24, 25. Entrevistas a actores clave. Ficha de observación.	1. Nominal 2. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista 3.Observación/ ficha de observación
Gastronomía sostenible	Educación gastronómica y alimentaria	Participación previa en charlas o talleres, interés en recibir formación y disposición para aprender sobre alimentación saludable.	Encuesta: 15, 18. Entrevistas a actores clave.	1. Nominal 2. Ordinal 3. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista
Hábitos alimentarios	Caracterización de la población estudiantil	Edad, género, nivel educativo, curso y lugar de residencia de los estudiantes encuestados.	Encuesta: 1, 2, 3, 4, 5	1. Nominal 2. Ordinal	1.Encuesta/cuestionario

Hábitos alimentarios	Alimentación escolar durante la jornada	Disponibilidad de dinero para el recreo, cantidad de dinero, uso de lonchera, desayuno antes de clases, compra en el bar escolar y consumo durante el recreo.	Encuesta: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Ficha de observación	1. Nominal 2. Ordinal	1.Encuesta/cuestionario 2.Observación/ ficha de observación
Hábitos alimentarios	Frecuencia de consumo por grupos de alimentos	Consumo semanal de frutas, verduras, lácteos, leguminosas, bebidas azucaradas, dulces, fritos, snacks y productos ultraprocesados.	Encuesta: 13,14.	1. Ordinal	1.Encuesta/cuestionario
Hábitos alimentarios	Consumo de alimentos no saludables	Consumo de fritos, snacks, dulces, bebidas envasadas, gaseosas y productos ultraprocesados durante el recreo.	Encuesta: 11, 12, 13, 21. Ficha de observación.	1. Nominal 2. Ordinal 3. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Observación/ ficha de observación
Hábitos alimentarios	Factores que influyen en la decisión de consumo	Influencia del sabor, precio, hambre, disponibilidad del	Encuesta: 19, 20, 21. Entrevista a actores clave	1. Nominal 2. Ordinal 3. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista

		bar escolar, familia, amigos, costumbre y preferencias personales.			
Hábitos alimentarios	Entorno alimentario escolar	Oferta del bar, disponibilidad de productos saludables, productos locales y comportamiento alimentario visible	Encuesta: 10, 11, 12, 23. Entrevista a actores clave. Ficha de observación	1. Nominal 2. Ordinal 3. Análisis cualitativo	1.Encuesta/cuestionario 2.Entrevista/guía de entrevista 3.Observación/ ficha de observación

Nota: Elaboración propia.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En la recolección de información se utilizaron la encuesta, la entrevista semiestructurada y la observación directa, técnicas que permitieron integrar datos cuantitativos y cualitativos sobre un mismo fenómeno de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La encuesta se aplicó a los estudiantes mediante un cuestionario estructurado, con un propósito definido de recolectar información sobre hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, alimentación durante la jornada escolar, factores de elección, educación alimentaria y aceptación de productos locales o menús saludables.

Las entrevistas semiestructuradas se aplicaron a la rectora, docentes, padres de familia, responsable del bar escolar y técnico del GAD parroquial, mediante una guía de entrevista. Esta técnica permitió recoger percepciones de actores clave sobre la alimentación estudiantil, la oferta del bar escolar, la disponibilidad de productos locales, la cultura alimentaria, la sostenibilidad y la viabilidad del programa. De acuerdo con Arias (2012), la entrevista permite obtener información directa de los sujetos relacionados con el fenómeno investigado, a partir de preguntas orientadoras que facilitan la profundización del tema.

La observación directa se aplicó en las instalaciones de la institución, específicamente en el bar escolar y su entorno durante tres días de clases, en horario de recreo, a través de una ficha de observación. Se logró registrar la oferta de alimentos y bebidas, el consumo visible de cada estudiante, las condiciones básicas del bar, la cantidad de productos saludables, la presencia de productos locales y los comportamientos alimentarios durante la jornada escolar. Según Arias (2012), la observación directa permite captar información de la realidad tal como ocurre, mediante el registro sistemático de hechos o situaciones relevantes para la investigación.

3.7 Técnicas de análisis de datos

Para el procesamiento de la información cuantitativa se utilizaron frecuencias y porcentajes, con el propósito de organizar e interpretar los datos relacionados con hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, factores de elección y aceptación de productos locales o preparaciones saludables.

Por otro lado, la información cualitativa obtenida mediante entrevistas y observación directa fue analizada por medio de categorización temática, agrupando los hallazgos en torno a hábitos alimentarios, entorno escolar, educación alimentaria, productos locales, cultura alimentaria, sostenibilidad y viabilidad del programa.

3.8 Consideraciones bioéticas

Esta investigación se realizó respetando cada uno de los principios éticos que orientan los procesos investigativos. En este sentido, se ha garantizado la confidencialidad de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas que fueron parte del levantamiento de información a través de la encuesta. La información que ha sido recopilada y analizada ha sido utilizada solo con fines académicos en el trabajo investigativo sobre la gastronomía sostenible y hábitos alimentarios.

Para poder recabar la información se ha solicitado la autorización correspondiente a las autoridades de la institución educativa. Además, al tratarse de estudiantes menores de edad, se ha elaborado un documento de consentimiento informado dirigido a los padres de familia, quienes han autorizado la participación de los estudiantes. Antes de la aplicación de las encuestas y entrevistas, se informó a cada uno de los participantes sobre los objetivos que tiene esta investigación, asegurando que la participación sea voluntaria y respetuosa de su voluntad.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de investigación dirigidos a los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, así como la información complementaria recopilada mediante entrevistas y ficha de observación. Estos resultados permiten analizar los hábitos alimentarios de la población estudiantil, la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los factores que influyen en sus decisiones de consumo y la percepción de los estudiantes frente a la incorporación de alimentos saludables y productos locales en el contexto escolar.

La información cuantitativa se organizó mediante tablas de frecuencia y porcentajes, donde se incluye las interpretaciones descriptivas. Por otro lado, la información cualitativa que se ha obtenido a través de entrevistas y observación directa se presenta a través de categorías relacionadas con el entorno alimentario, la educación alimentaria, la oferta del bar, los productos locales, la sostenibilidad y la viabilidad de la propuesta.

En este sentido, con los hallazgos obtenidos, este capítulo permite fundamentar el diseño del programa de gastronomía sostenible escolar, en articulación con los resultados del diagnóstico con los lineamientos de menús saludables, el plan de talleres educativos gastronómicos y la socialización de la propuesta en la Unidad Educativa Salinas.

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa Salinas.

1. ¿Cuántos años tiene?

Tabla 3 Edad

Detalle	No.
10 -12 años	84
13 -15 años	56
16 -17 años	12
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

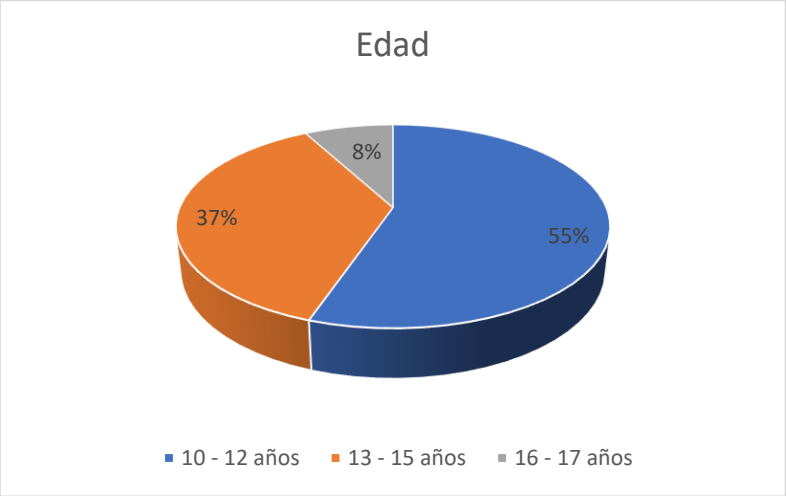


Figura 2 Edad

Nota. Elaboración propia

Interpretación: La edad de los estudiantes evidencia que la investigación se ubica en una etapa clave para la formación de hábitos alimentarios, donde las decisiones de consumo aún pueden ser orientadas desde la escuela, la familia y el entorno.

2. ¿Con qué género se identifica?

Tabla 4 Género

Detalle	No.
Femenino	80
Masculino	72
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

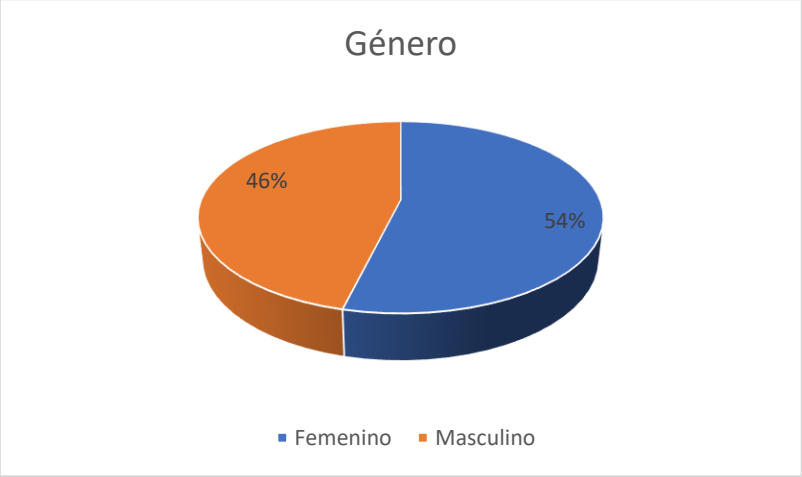


Figura 3 Género

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La participación de estudiantes de ambos géneros permite interpretar que la problemática alimentaria es una dinámica general de la población escolar y no una situación asociada únicamente a un grupo específico.

3. ¿En qué nivel educativo está?

Tabla 5 Nivel educativo

Detalle	No.
Educación básica	104
Bachillerato	48
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

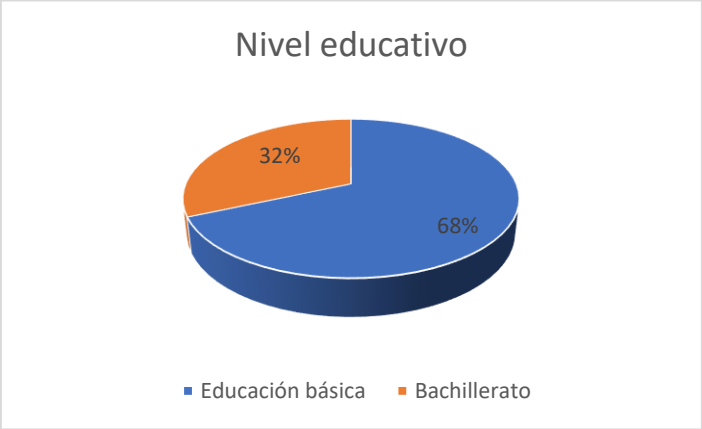


Figura 4 Nivel educativo

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: Contar con estudiantes de diferentes niveles educativos permitió evidenciar que los hábitos alimentarios siempre será importante analizarse de acuerdo a la etapa de formación, el grado y la capacidad de decisión frente al consumo de alimentos.

4. ¿En qué grado o curso está?

Tabla 6 Grado o curso

Detalle	No.
6.º EGB	18
7.º EGB	20
8.º EGB	21
9.º EGB	22
10.º EGB	23
1.º Bachillerato	21
2.º Bachillerato	15
3.º Bachillerato	12
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

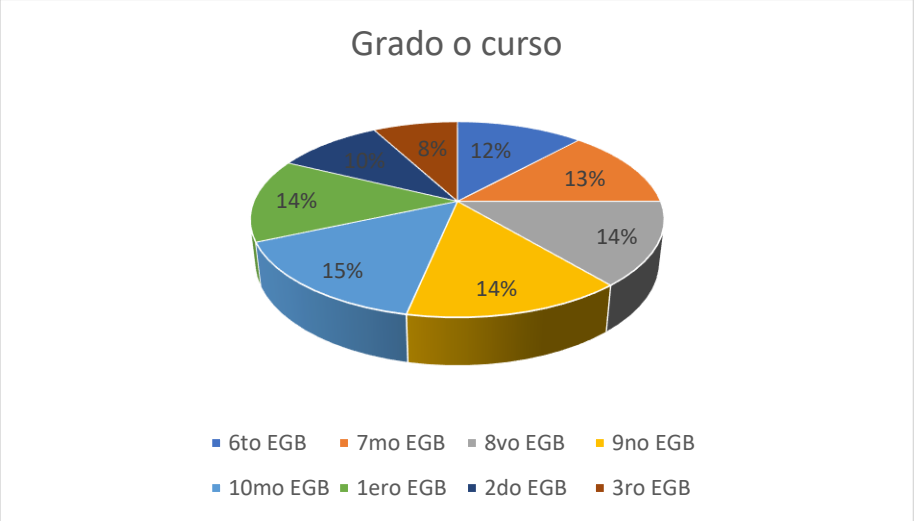


Figura 5 Grado o curso

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La distribución por cursos evidencia que las prácticas alimentarias atraviesan toda la vida escolar, por lo que deben comprenderse como una dinámica institucional vinculada a rutinas, recreo, bar escolar y convivencia.

5. Lugar de residencia

Tabla 7 Lugar de residencia

Detalle	No.
Rural	152
Urbano	0
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

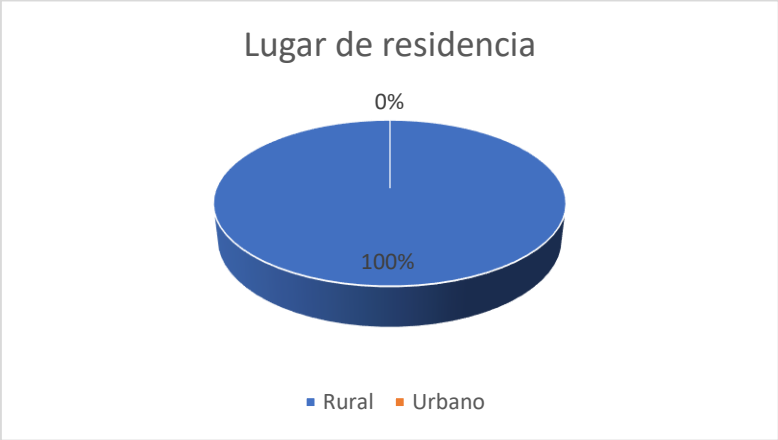


Figura 6 Lugar de residencia

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La residencia rural permite relacionar la alimentación estudiantil con el territorio, los productos locales y los saberes gastronómicos; sin embargo, también evidencia que la disponibilidad de alimentos del entorno no garantiza su consumo cotidiano.

6. ¿Recibe dinero para el recreo?

Tabla 8 Dinero para el recreo

Detalle	No.
Si, todos los días	120
Algunos días	30
No	2
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.



Figura 7 Dinero para el recreo

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El acceso frecuente a dinero para comprar alimentos muestra que los estudiantes tienen capacidad de decisión durante la jornada escolar, lo que convierte al entorno de compra en un factor determinante de sus hábitos alimentarios.

7. **¿Cuánto dinero lleva para el recreo?**

Tabla 9 Cantidad de dinero

Detalle	No.
Menos de $ 0.50	15
De $ 0.50 a $ 1,00	70
Más de $ 1.00	65
No llevo dinero	2
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

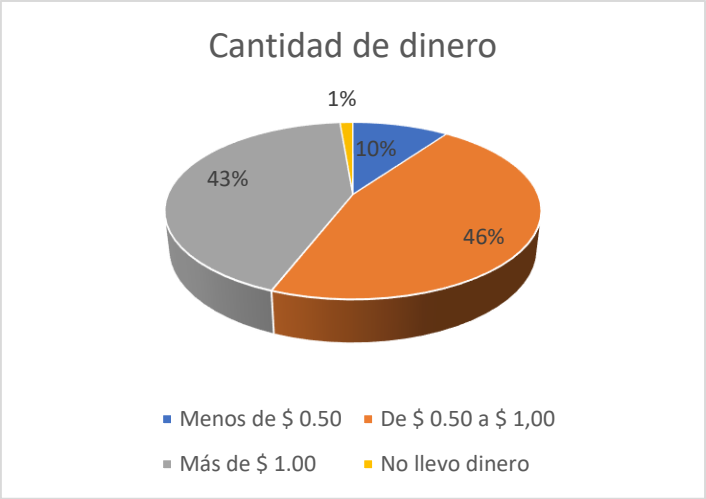


Figura 8 Cantidad de dinero

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La disponibilidad de dinero, aunque limitada, influye en las opciones de consumo, especialmente cuando predominan alimentos de bajo costo, fácil acceso y rápida adquisición dentro o cerca del entorno escolar.

8. ¿Lleva lonchera a la institución?

Tabla 10 Lonchera

Detalle	No.
Siempre	2
A veces	10
Nunca	140
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

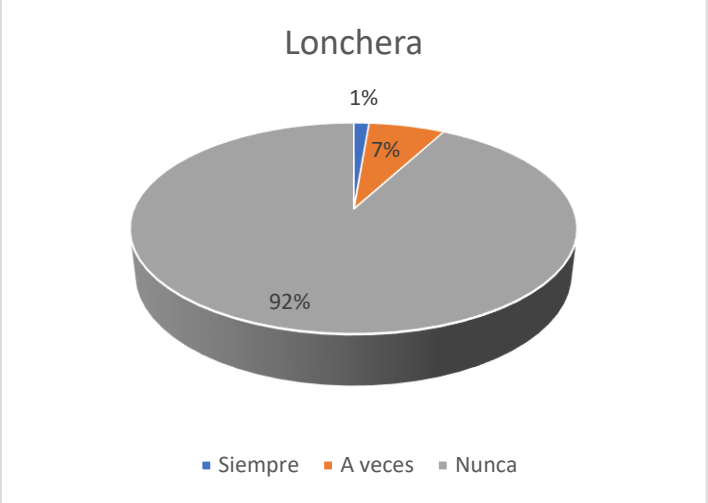


Figura 9 Lonchera

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La baja presencia de lonchera escolar evidencia una dependencia importante de la compra durante la jornada educativa, lo que reduce el control familiar sobre la alimentación y aumenta la influencia del bar escolar.

9. ¿Desayuna antes de venir a clases?

Tabla 11 Desayuna antes de venir a clases

Detalle	No.
Siempre	142
A veces	10
Nunca	0
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.



Figura 10 Desayuna antes de venir a clases

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El hábito de desayunar antes de asistir a clases constituye un aspecto positivo; sin embargo, no garantiza por sí solo una alimentación equilibrada durante el resto de la jornada escolar.

10. En el recreo, ¿compra alimentos o bebidas en el bar escolar?

Tabla 12 Compra alimentos o bebidas en el bar escolar

Detalle	No.
Siempre	98
A veces	52
Nunca	2
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.



Figura 11 Compra alimentos o bebidas en el bar escolar

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La compra que hacen los estudiantes de manera diaria en el bar escolar permite dejar en evidencia que este espacio cumple un papel fundamental y estratégico en la alimentación de los estudiantes y, por tanto, esto logra influir en las decisiones de consumo.

11. ¿Qué consume con más frecuencia durante el recreo?

Tabla 13 Consumo de alimentos en l recreo

Detalle	No.
Fruta	5
Yogur, leche o queso	2
Comida preparada, como arroz, ensaladas, granos	22
Empanadas, papas fritas u otros fritos	68
Papas de funda, chitos, cachitos u otros snacks	28
Dulces o golosinas	17
Gaseosas o jugos de botella o cartón	8
No consumo nada	2
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

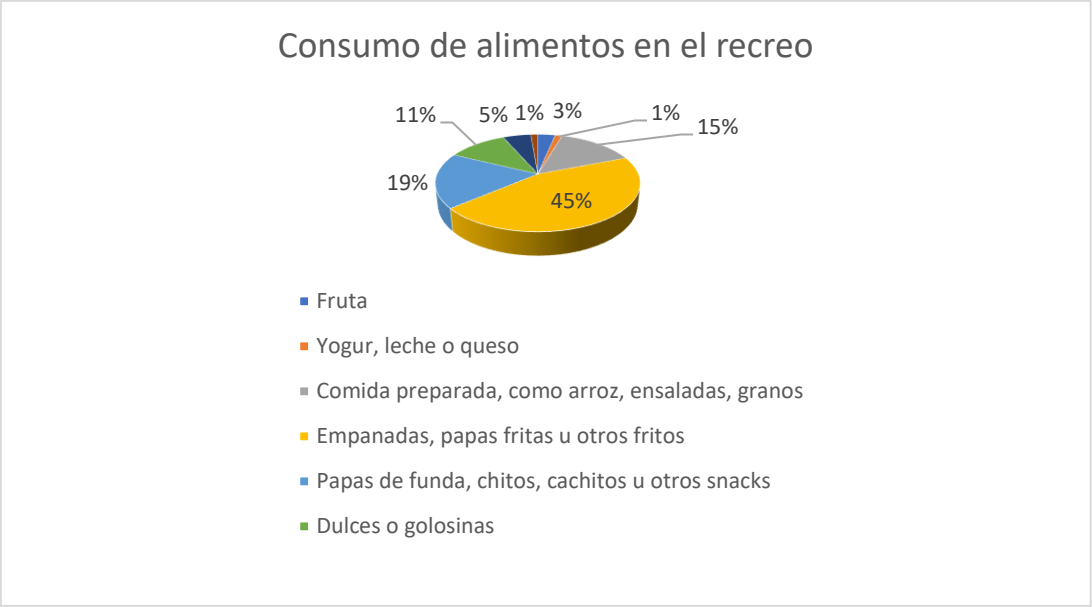


Figura 12 Consumo de alimentos en el recreo

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El predominio de alimentos de preparación rápida o baja calidad nutricional durante el recreo muestra que las decisiones alimentarias están condicionadas por la oferta disponible, la practicidad y las preferencias inmediatas.

12. ¿Qué bebida toma con más frecuencia durante la jornada escolar?

Tabla 14 Bebidas que consume en el bar escolar

Detalle	No.
Agua	10
Jugo natural	18
Gaseosa	17
Jugo de botella o cartón	80
Leche o yogur	25
No tomo nada	2
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

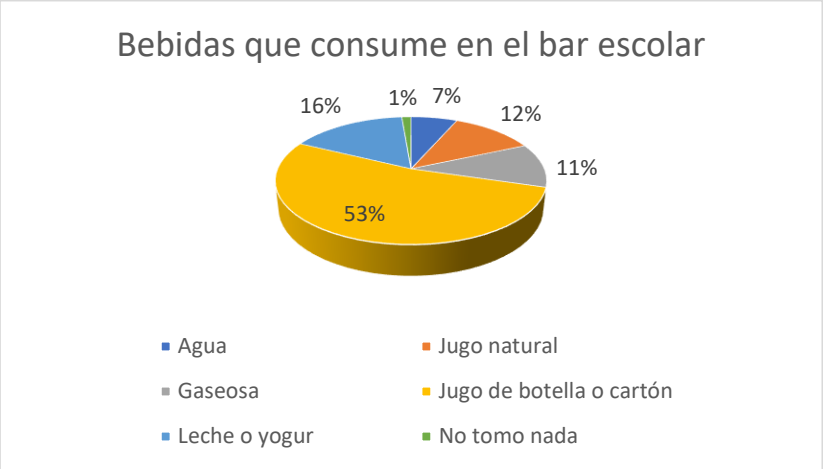


Figura 13 Bebidas que consume en el bar escolar

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La elección de bebidas durante la jornada escolar evidencia una limitada preferencia por opciones naturales o simples, lo que refleja la influencia de productos industrializados y hábitos de consumo poco favorables para la salud.

13. Marque cuántos días a la semana consume los siguientes alimentos.

Tabla 15 Días de consumo

Detalle	Nunca	1 a 2 días	3 a 4 días	5 a 7 días
Frutas	2	131	15	4
Verduras y hortalizas	8	121	13	10
Lácteos: leche, queso o yogur	0	75	68	9
Leguminosas: lenteja, fréjol, arveja o garbanzo	0	148	2	2
Bebidas azucaradas: gaseosas o jugos artificiales	2	138	8	4
Dulces y golosinas	0	125	19	8
Fritos: empanadas fritas, papas fritas o salchipapas	1	143	5	3
Snacks de funda: papas, chitos o cachitos	0	125	21	6
Comida rápida o ultraprocesada: hamburguesa, hot dog, pizza o embutidos	0	123	28	1

Nota. Elaboración propia.

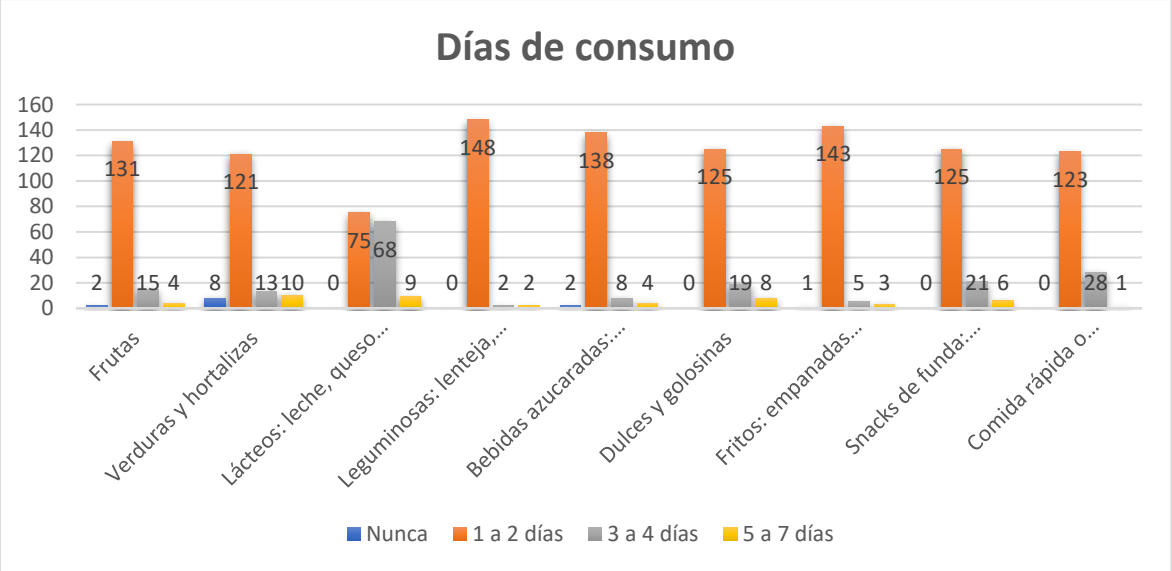


Figura 14 Días de consumo

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La frecuencia de consumo muestra una alimentación poco equilibrada, con baja presencia regular de alimentos frescos y mayor cercanía a productos de consumo ocasional, lo que evidencia la necesidad de fortalecer criterios de selección alimentaria.

14. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

Tabla 16 Consumo de agua

Detalle	No.
0 a 1 vaso	13
2 a 3 vasos	98
4 a 5 vasos	33
6 vasos o más	8
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

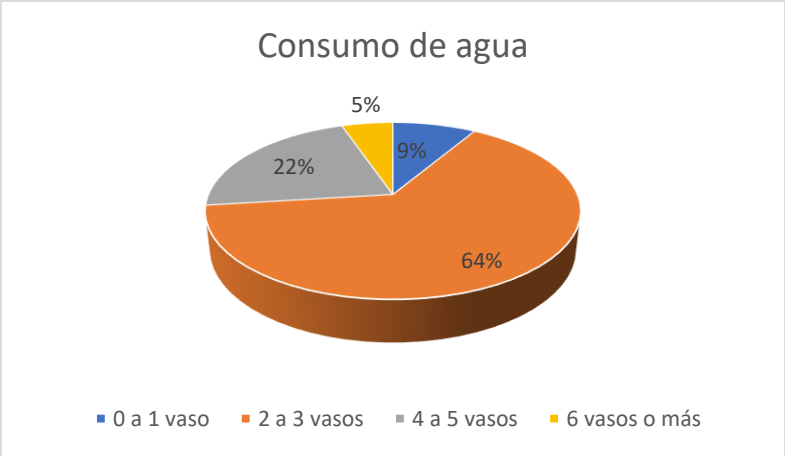


Figura 15 Consumo de agua

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El consumo de agua refleja una práctica que requiere fortalecimiento, debido a que la hidratación adecuada es parte esencial de los hábitos saludables y puede verse desplazada por bebidas azucaradas o industrializadas.

15. ¿Ha recibido charlas, clases o talleres sobre alimentación saludable?

Tabla 17 Charlas, clases o talleres

Detalle	No.
Si	0
No	145
No recuerdo	7
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

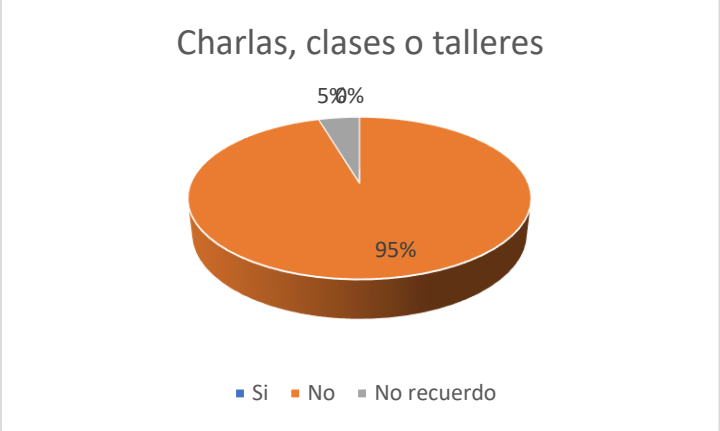


Figura 16 Charlas, clases o talleres

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La escasa experiencia previa en talleres de alimentación saludable evidencia un vacío formativo dentro del entorno escolar, lo que limita el desarrollo de conocimientos prácticos sobre nutrición, consumo responsable y sostenibilidad.

16. ¿Sabe reconocer que alimentos son saludables y cuáles no lo son?

Tabla 18 Reconocimiento de alimentos saludables

Detalle	No.
Si	12
No	131
A veces	9
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

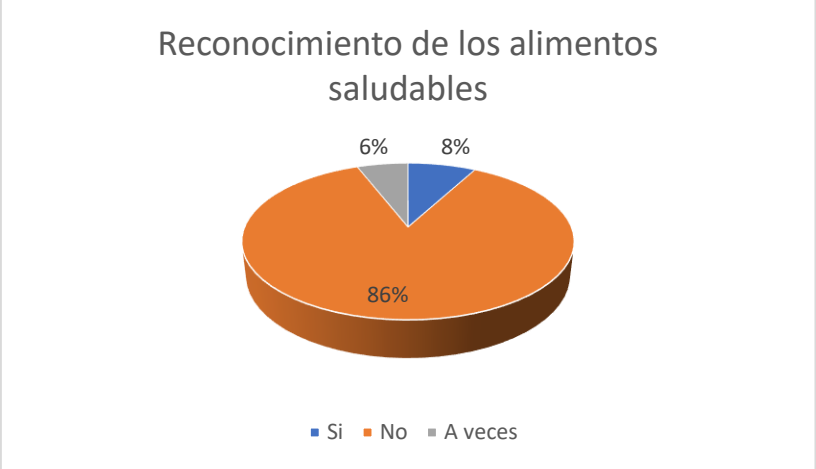


Figura 17 Reconocimiento de alimentos saludables

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: Se logra evidenciar que existe dificultad para poder reconocer los alimentos saludables, esto enfatiza en la debilidad que existe en cuanto a una educación alimentaria, especialmente en la capacidad de diferenciar entre alimentos nutritivos de productos atractivos pero poco saludables.

17. Considero que mi alimentación es saludable

Tabla 19 Considero mi alimentación saludable

Detalle	No.
Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	131
En desacuerdo	14
Totalmente en desacuerdo	2
Total	152

Nota. Elaboración propia.

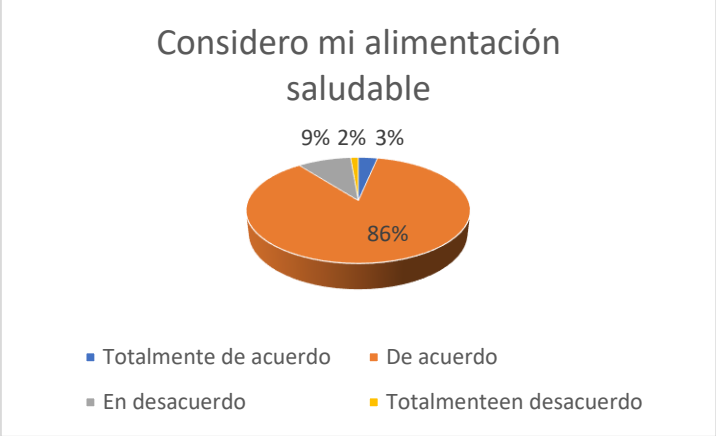


Figura 18 Considero mi alimentación saludable

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La percepción positiva que algunos estudiantes tienen sobre su alimentación puede no coincidir con sus prácticas reales de consumo, lo que evidencia una brecha entre lo que creen comer bien y sus hábitos cotidianos.

18. ¿Le gustaría participar en talleres para aprender a preparar comidas saludables?

Tabla 20 Participación en talleres de comida saludable

Detalle	No.
Si	145
No	2
Tal vez	5
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

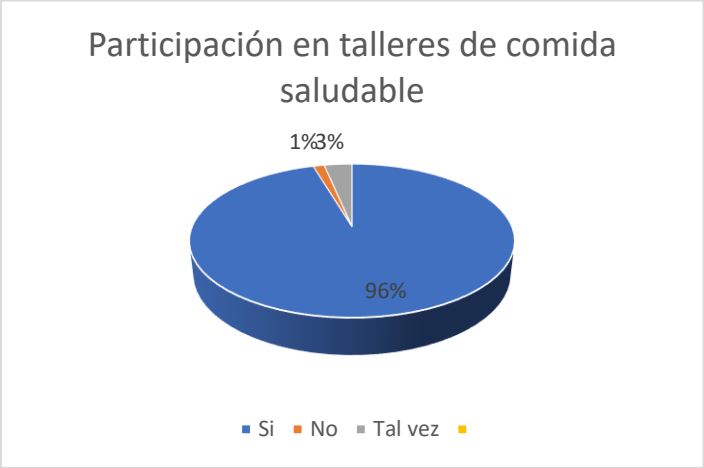


Figura 19 Participación en talleres de comida saludable

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El interés por participar en talleres evidencia apertura de los estudiantes hacia procesos educativos relacionados con alimentación, lo que favorece la pertinencia de una propuesta formativa práctica y contextualizada.

19. ¿Qué influye más cuando elige que comer en el recreo?

Tabla 21 Factores que influeyen en la elección de alimentos

Detalle	No.
El sabor	10
El precio	36
Lo que venden en el bar	40
Lo que me recomienda mi familia	2
La costumbre	11
El hambre	53
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

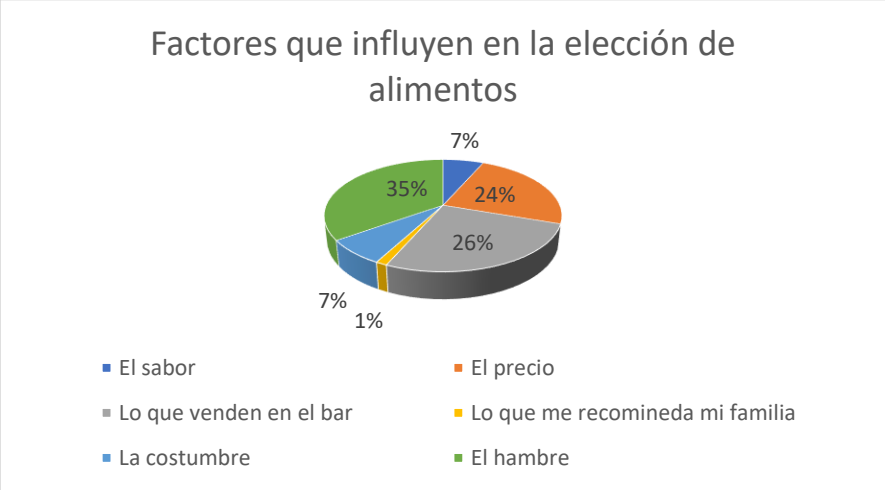


Figura 20 Factores que influyen en la elección de alimentos

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: Los factores que influyen en la elección de alimentos muestran que el consumo escolar está condicionado por el hambre, la disponibilidad, el precio y la oferta, más que por criterios nutricionales o sostenibles.

20. ¿Quién influye más en su forma de alimentarse?

Tabla 22 Influencia en su forma de alimentarse

Detalle	No.
Mi familia	32
La escuela	2
Mis amigos	25
El bar escolar	39
Redes sociales	2
Yo mismo	52
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

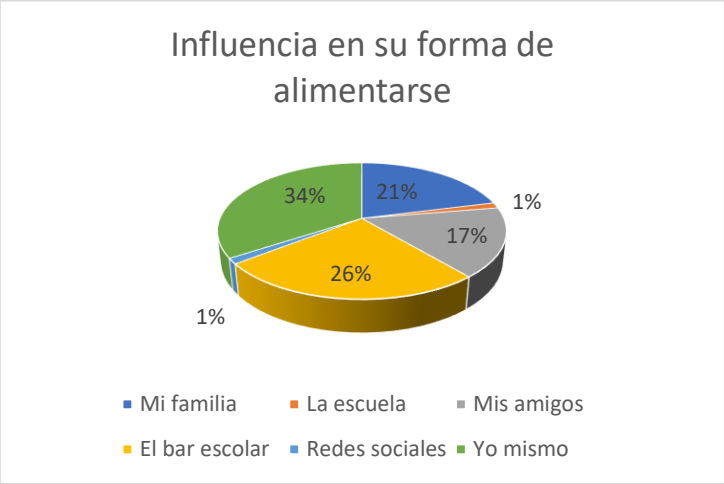


Figura 21 Influencia en su forma de comer

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: La influencia del propio estudiante, la familia, el bar escolar y los pares evidencia que los hábitos alimentarios son una construcción social, donde intervienen decisiones individuales y condiciones del entorno.

21. ¿Por qué consume gaseosas, dulces, fritos o snacks?

Tabla 23 Consumo de gaseosas, dulces, fritos o snacks

Detalle	No.
Porque me gustan	45
Porque son baratos	9
Porque son fáciles de comprar	14
Porque es lo que más venden	72
Porque mis amigos compran	10
No consumo esos alimentos	2
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

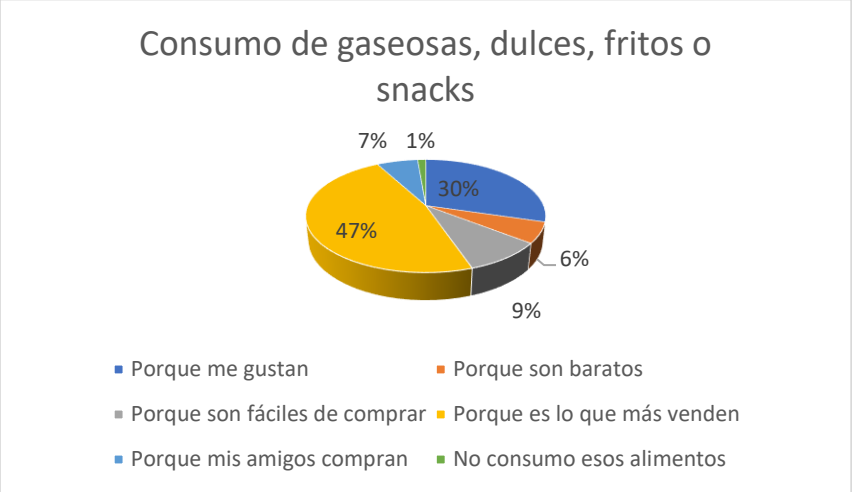


Figura 22 Consumo de gaseosa, dulces, fritos o snacks

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El consumo de productos poco saludables responde principalmente a su disponibilidad, preferencia y facilidad de acceso, lo que confirma que el entorno alimentario escolar influye de manera directa en las prácticas de consumo.

22. ¿Consume alimentos que se producen en Salinas o cerca de la parroquia?

Tabla 24 Consumo de productos de la parroquia

Detalle	No.
Si	74
No	15
No estoy seguro	63
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

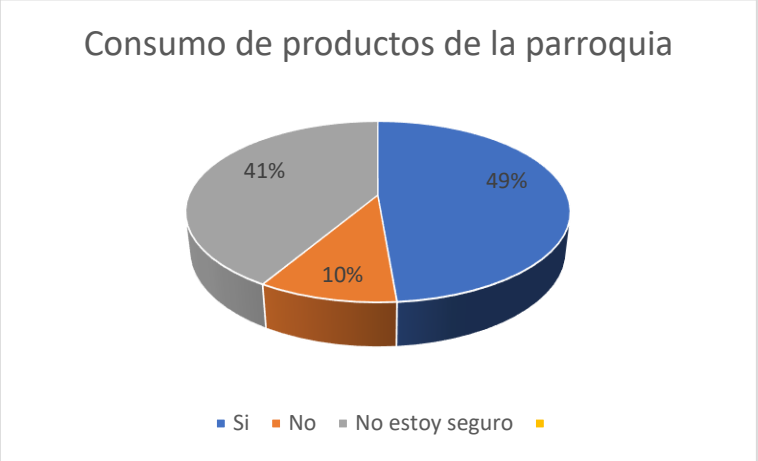


Figura 23 Consumo de productos dé la parroquia

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: El consumo limitado o poco consciente de alimentos locales evidencia una débil conexión entre la producción del territorio y la alimentación estudiantil, aspecto clave para fortalecer desde la gastronomía sostenible.

23. ¿Le gustaría que en la escuela vendan más alimentos saludables?

Tabla 25 Venta de alimentos saludables

Detalle	No.
Si	148
No	0
Tal vez	4
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.

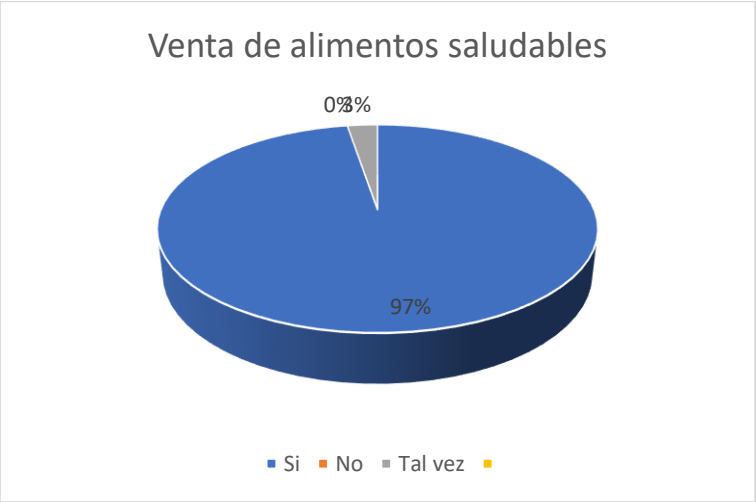


Figura 24 Venta de alimentos saludables

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: Se puede observar que la respuesta obtenida refleja sin duda una disposición favorable hacia la incorporación de alimentos saludables. No obstante, al tratarse de una pregunta directa, este importante tener en cuenta que el resultado expresa una intención manifestada y debe relacionarse con las preferencias y prácticas de consumo identificadas en las demás preguntas.

24. ¿Le gustaría probar comidas saludables preparadas con productos de la parroquia de Salinas o zonas cercanas?

Tabla 26 Comidas preparadas con productos locales

Detalle	No.
Si	150
No	1
Tal vez	1
Total	**152**

Nota. Elaboración propia.



Figura 25 Comidas preparadas con productos locales

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: Aquí se puede ver el interés que muestran los estudiantes por conocer y degustar preparaciones elaboradas con productos de la zona. Esta respuesta resulta de mucho interés ya que fortalece la pertinencia de incluir alimentos locales dentro del programa, aunque no permite establecer que serían escogidos de manera habitual frente a las opciones que actualmente adquieren en el recreo.

25. ¿Qué tipo de alimentos saludables le gustaría que se venda más en la escuela?

Tabla 27 Alimentos que tiene mayor preferencia para la venta en el bar escolar

Detalle	No.
Frutas	7
Jugos naturales con poco azúcar	15
Yogur con fruta	8
Comidas horneadas	51
Comidas tradicionales más saludables	64
Ensaladas	5
Agua	2
Total	152

Nota. Elaboración propia.

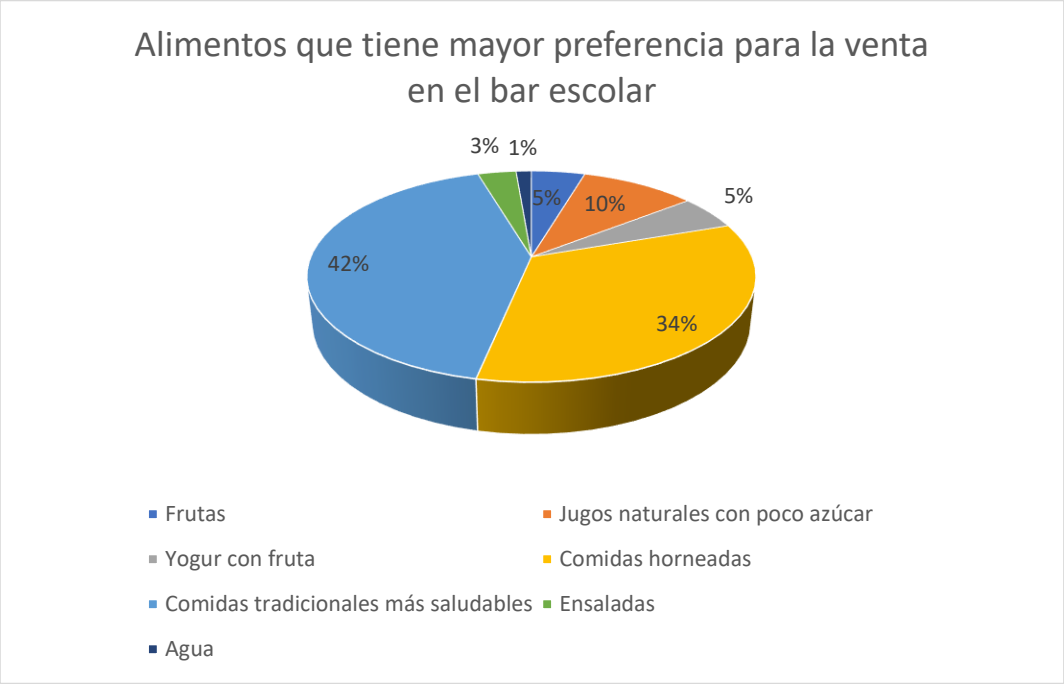


Figura 26 Alimentos que tiene mayor preferencia para la venta en el bar escolar

Nota. Elaboración propia.

Interpretación: Las preferencias expresadas por los estudiantes muestran que existe apertura hacia opciones saludables, especialmente si se presentan de forma atractiva, cercana a sus gustos y relacionada con preparaciones conocidas del entorno local.

4.2 Resultados de las entrevistas

En esta investigación las entrevistas permitieron complementar el diagnóstico de los hábitos alimentarios de los estudiantes desde la perspectiva de actores vinculados con la dinámica escolar y comunitaria. Para establecer un análisis exhaustivo, la información se dividió en categorías que nacen de los ejes del instrumento y de las respuestas proporcionadas por los participantes. Entre las que logró identificar son las siguientes: hábitos alimentarios de estudiantes, influencia del bar escolar, educación alimentaria, factores familiares, económicos y sociales, productos locales y cultura alimentaria, sostenibilidad alimentaria y ambiental, y viabilidad de acciones educativas.

4.2.1 Hábitos alimentarios de los estudiantes

Los participantes en las entrevistas indicaron que los estudiantes presentan una preferencia marcada por alimentos de rápida disponibilidad durante la jornada escolar. Entre los productos mencionados con mayor frecuencia se encuentran fritos, snacks, dulces, jugos envasados, gaseosas y otros alimentos de bajo valor nutricional. De igual manera, indicaron que el consumo de frutas, agua, yogur y otras opciones saludables es menor en comparación con los productos procesados o de preparación rápida.

En esta categoría se puede ver que los hábitos alimentarios de los estudiantes se caracterizan por la elección de alimentos prácticos, económicos y de fácil consumo durante el recreo. La preferencia por este tipo de productos no aparece como un hecho aislado, sino como parte de una dinámica escolar en la que intervienen el tiempo disponible, el gusto, la oferta alimentaria, la facilidad de compra y las costumbres de consumo adquiridas en el entorno familiar y social. Incluso, la presencia de productos con saberes dulces, salados o más intensos pueden influir en la aceptación de estos alimentos por parte de los alumnos.

4.2.2 Influencia del bar escolar

En este ámbito coincidieron en que el bar escolar tiene una influencia directa en las decisiones alimentarias de los estudiantes, debido a que constituye el principal espacio de compra durante el recreo. De acuerdo a la percepción de los entrevistados, los productos más demandados son aquellos que resultan económicos, rápidos, fáciles de adquirir y agradables al gusto.

La persona a cargo del bar escolar supo reconocer que debe de incorporar opciones más saludables, como frutas, agua, jugos naturales, yogur y preparaciones horneadas. Sin embargo, también señaló que su aceptación depende del precio, el gusto y la demanda de

los estudiantes. Al ser una institución pública, al acceso a la administración del bar escolar se realiza mediante un concurso de procedimiento especial a través del Portal de Compras Públicas, en el cual se selecciona la oferta más alta, siempre y cuando se cumpla con los requisitos establecidos. En el caso particular de la Unidad Educativa, no se han presentado oferentes que cumplan con dichos requisitos, por lo que la rectora se encarga de buscar a la persona indicada. De igual manera, la preparación y venta de alimentos debe cumplir con la normativa establecida para el funcionamiento de los bares escolares.

4.2.3 Educación alimentaria

Con respecto a esta categoría, han manifestado que no existe un proceso permanente y sistemático de formación sobre alimentación saludable dentro de la institución. De la sistematización de la información resulta importante señalar que han mencionado que no se ha realizado ninguna actividad para fortalecer la relación entre alimentación saludable, productos locales, cultura alimentaria y sostenibilidad.

Otro de los resultados que resaltan es que en algunos estudiantes no logran identificar con absoluta claridad que alimentos son saludables, que están enfocados en valorar mas por el sabor o por la costumbre. Esta información resulta de mucha importancia porque evidencia que es necesario fortalecer los procesos educativos con el fin de orientarlos de mejorar manera y puedan ser capaces de reconocer los alimentos saludables y por ende tomar mejores decisiones durante la jornada escolar.

4.2.4 Factores familiares, económicos y sociales

Aquí se han identificado varios factores que influyen en la elección de alimentos por parte de los estudiantes. Entre ellos se mencionaron el precio de los productos, el dinero disponible para el recreo, el gusto personal, la costumbre, la influencia de los amigos, las prácticas familiares, la publicidad, las redes sociales y la oferta del bar escolar.

Este ámbito permite comprender que los hábitos alimentarios no dependen únicamente de la decisión individual del estudiante. Las elecciones de consumo están condicionadas por el contexto familiar, la economía diaria, la presión del grupo, la disponibilidad de productos y los mensajes externos que reciben los estudiantes en su entorno social.

4.2.5 Productos locales y cultura alimentaria

Cada uno de los entrevistados ha valorado positivamente la posibilidad de incorporar productos locales en la alimentación escolar. En esta investigación se entiende por productos locales aquellos que se producen o se encuentran disponibles en la

parroquia de Salinas y zonas aledañas como la cuenca del río Mira, Pablo Arenas, Cahuasqui, Tumbabiro. Entre los productos principales que se puede mencionar son: el fréjol, pimiento, yuca, papaya, caña de azúcar, tomate, ovo, camote, limón, plátano, zanahoria, leche, queso, maíz, aguacate, cilantro, entre otros.

Continuando con la sistematización de la información proporcionado por los entrevistados, se destaca que el uso de los productos provenientes de la parroquia y de zonas cercanas pueden fortalecer la identidad salinense e impulsar las preparaciones más saludables. Se resalta algo valioso, todos están conscientes de que el éxito de este programa es necesario contar con mucha organización, calidad, precio justo y que se cuente con los productos de forma permanente, sobre todo para uso del bar escolar.

4.2.6 Sostenibilidad alimentaria y ambiental

En esta dimensión se ha logrado evidenciar de que los entrevistados han asociado la gastronomía sostenible con el uso de productos locales, la reducción de desperdicios, el menor uso de plásticos, la promoción del consumo de agua, el uso de envases reutilizables, la preparación de cantidades adecuadas y el consumo responsable.

Es importante resaltar que los actores no comprenden la alimentación escolar únicamente desde el valor nutricional, sino también desde prácticas responsables con el ambiente y el territorio. En este sentido, la sostenibilidad alimentaria aparece vinculada con la reducción de residuos, el aprovechamiento de productos cercanos y la formación de hábitos de consumo más responsables.

4.2.7 Viabilidad de acciones educativas

Todos los entrevistados consideraron viable desarrollar acciones educativas sobre gastronomía sostenible en la Unidad Educativa Salinas, siempre que exista coordinación entre la institución educativa, docentes, familias, bar escolar, GAD parroquial y otros actores del territorio. Tomar en cuenta que las actividades en su mayoría se las debe de hacer forma práctica, sencillas, que no exceda los 30 minutos y que estén adaptadas a las edades de los estudiantes.

En el caso de los profesores de la Unidad Educativa señalaron que estas acciones son mucha importancia y deben vincularse con proyectos escolares, ferias, tutorías o actividades interdisciplinarias. Por parte de los padres de familia tiene mucho iteres por este programa formativo dirigido a los estudiantes y familias. De igual manera en el caso de la responsable del bar escolar y del técnico en representación del GAD parroquial existe la predisposición por sumarse a esta iniciativa.

4.3 Resultados de la ficha de observación

Este instrumento fue muy valioso para esta investigación ya que permitió registrar de manera directa las condiciones y las prácticas de consumo de cada estudiante en el recreo. Estas observaciones se realizaron en tres jornadas, durante los días 3,5 y 10 de junio de 2026, en el transcurso del horario del receso en la jornada de la mañana.

Para organizar los hallazgos, la información se agrupó en categorías de observación: oferta alimentaria del bar escolar, consumo visible durante el recreo, condiciones de higiene, accesibilidad económica, promoción visual de alimentos, sostenibilidad ambiental y comportamientos alimentarios de los estudiantes.

4.3.1 Oferta alimentaria del bar escolar

En esta categoría se logró observar una oferta alimentaria variada; sin embargo, predominaron productos de rápida disponibilidad y fácil consumo, como empanadas, papas fritas, snacks de funda, dulces, gaseosas, jugos envasados y otros productos procesados o ultraprocesados. También se identificó la presencia de frutas, agua, yogur, lácteos, comida preparada y algunas preparaciones horneadas, aunque estas opciones tuvieron menor visibilidad dentro de la oferta general.

Este resultado muestra que, aunque existen algunas alternativas saludables, la oferta más visible y frecuente se concentra en alimentos fritos, empacados y bebidas azucaradas o envasadas.

4.3.2 Consumo visible durante el recreo

Se observó un consumo alto de fritos, snacks de funda, gaseosas y jugos artificiales o envasados. En cambio, el consumo visible de frutas, agua, jugos naturales y preparaciones horneadas fue bajo. También se registró un consumo medio de yogur, lácteos, comida preparada, dulces y productos procesados.

La tendencia observada indica que los estudiantes prefieren productos rápidos, visibles y fáciles de consumir durante el tiempo limitado del recreo. Esto permite evidenciar que una restricción de la oferta no sería suficiente para modificar sus hábitos alimentarios, debido a que la elección también se encuentra relacionada con el gusto, el precio, la presentación y la aceptación de los productos saludables.

4.3.3 Condiciones de higiene del bar escolar

Con respecto a la higiene, el bar escolar se observó limpio y ordenado. La persona responsable del bar escolar mantuvo prácticas básicas de higiene y se identificó disponibilidad de agua o elementos para limpieza.

No obstante, también se observaron aspectos que requieren mejora, como la protección parcial de algunos alimentos, la exposición de ciertos productos durante la venta, la organización de los alimentos y la visibilidad de fechas de caducidad.

4.3.4 Accesibilidad económica de los productos

Los precios observados en el bar escolar se ubicaron aproximadamente entre $0,25 y $1,50. Se identificó que algunos productos como snacks, frutas, agua y ciertos fritos resultan accesibles para los estudiantes. Sin embargo, los productos más visibles y de compra rápida fueron principalmente snacks, fritos, jugos envasados y gaseosas.

Este hallazgo muestra que la accesibilidad no depende únicamente del precio, sino también de la presentación, rapidez de compra, facilidad de consumo y ubicación del producto dentro del bar escolar.

4.3.5 Promoción visual de alimentos

En el entorno visual del bar escolar se observó mayor presencia de snacks, dulces, gaseosas y jugos envasados. Las opciones saludables no ocuparon espacios principales de exhibición. Tampoco se identificaron carteles, mensajes educativos o estrategias visibles que promovieran el consumo de agua, frutas o alimentos saludables.

Esta categoría evidencia que la promoción visual favorece más a los productos empacados y bebidas envasadas que a las alternativas saludables.

4.3.6 Sostenibilidad ambiental

Desde la dimensión ambiental, se observó uso frecuente de plásticos, fundas, botellas y envases desechables. También se identificaron residuos de alimentos y envolturas después del recreo. Aunque existen basureros, se evidenció la necesidad de mejorar su ubicación, reforzar su uso y promover prácticas de consumo responsable.

No se observó separación diferenciada de residuos ni estrategias visibles de reducción de plásticos o promoción de productos frescos y locales.

4.3.7 Comportamientos alimentarios de los estudiantes

Durante el recreo se observó que los estudiantes compran principalmente en el bar escolar. Algunos consumen alimentos mientras caminan, otros comen en grupos y varios comparten snacks, dulces o bebidas. También se identificó preferencia por productos rápidos, empacados y fáciles de transportar.

El consumo de frutas y agua fue menor frente al consumo de fritos, snacks y bebidas envasadas, lo que confirma una dinámica de consumo marcada por la rapidez, la practicidad y la socialización entre pares.

4.4 Discusión de los resultados

Los resultados permiten observar que los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas no se explican únicamente por gustos personales o decisiones individuales. En la práctica, lo que consumen durante el recreo está relacionado con varios factores que actúan al mismo tiempo: la oferta disponible en el bar escolar, el precio de los alimentos, el tiempo limitado para comprar, la facilidad de consumo, la ausencia de lonchera en muchos casos y la influencia del entorno familiar y escolar. Esta situación fue evidente tanto en la encuesta como en las entrevistas y en la ficha de observación, donde se identificó una mayor presencia de productos rápidos, fritos, snacks y bebidas envasadas frente a una menor disponibilidad o visibilidad de opciones saludables.

Estos hallazgos guardan relación con lo señalado por Popkin et al. (2020) y Elizabeth et al. (2020), quienes explican que el consumo de productos industrializados y ultraprocesados no depende solo de la preferencia del consumidor, sino también de su disponibilidad, bajo costo, facilidad de acceso y aceptación social. Es impresionante observar cómo en la Unidad Educativa Salinas existe una elección frecuente por fritos, dulces, snacks y jugos envasados durante el recreo. En consecuencia, esta problemática no debe interpretarse como una falta de voluntad por dejar de consumir productos dañinos para la salud por parte de los estudiantes, sino como resultado de un entorno alimentario que facilita este tipo de consumo.

En este contexto, aplicar una restricción severa de determinados productos dentro del bar escolar puede contribuir a modificar la oferta disponible; sin embargo, no garantiza para nada, que por sí sola se genere un cambio en los hábitos alimentarios. Por ello, la información que ha salido de esta investigación determina que para que exista una verdadera mejora en la oferta de alimentos siempre deberá estar acompañada de una educación alimentaria, aceptación de las preparaciones y alternativas que consideren el precio, el gusto y la facilidad del consumo.

Otro punto importante a considerar es que existe una limitada formación alimentaria impartida hacia los estudiantes. Los datos son precisos al indicar que los estudiantes no han participado en capacitación, charlas o talleres sobre alimentación saludable, lo cual ratifica la hipótesis de que no existen la facilidad para reconocer con claridad cuáles son los alimentos que ayudan a mantener un buen estado de salud. Murimi et al. (2020) sostienen que las intervenciones educativas en alimentación tienen mejores resultados cuando son participativas, continuas y adaptadas al contexto. Esta idea permite

afirmar que la educación alimentaria no debería trabajarse como una actividad aislada, sino como un proceso práctico que dialogue con la vida diaria de los estudiantes y con lo que realmente consumen en la escuela.

También se identificó una oportunidad importante en el uso de productos de la zona y de fácil acceso. Enthoven y Van den Broeck (2021) mencionan en sus estudios que los sistemas alimentarios locales y las cadenas pequeñas ayudan a fortalecer la relación de la producción, consumo y territorio. Hablando de la Unidad Educativa Salinas, estos argumentos son mucha utilidad porque se convierte en una oportunidad para que la alimentación escolar sirva como estrategia para convertirse en un espacio donde se valore la producción local, y a su vez garantizar que las preparaciones resulten económicas, tengan aceptación por los estudiantes y posibles de incorporar en la dinámica del bar escolar. Por ello, no basta con decir que deben consumirse productos locales; es necesario transformarlos en opciones sencillas, atractivas y viables para el contexto institucional.

Desde el enfoque de gastronomía sostenible, la alimentación escolar debe comprenderse más allá del componente nutricional. La FAO (2022) plantea que este enfoque relaciona la alimentación con la cultura, el territorio, el consumo responsable y la sostenibilidad. En este estudio, dicha relación cobra sentido porque los resultados muestran una necesidad concreta: mejorar las prácticas de consumo sin desconocer las condiciones económicas, los gustos de los estudiantes y la capacidad operativa de la institución. Por eso será indispensable garantizar que la propuesta no se trate solo reemplazar unos alimentos por otros, sino que se articulen de manera integral tantos los lineamientos de menús con los talleres educativos.

En consecuencia, ha sido útil poner en evidencia que para fortalecer los hábitos alimentarios es necesario hacer una intervención integral, intentar cambiar la oferta del bar escolar puede ser importante, pero esta comprobado que no será suficiente. Es importante resaltar que para que exista un cambio real se debe trabajar en la comprensión de los estudiantes, la aceptación de nuevas formas de alimentación, la participación activa de la comunidad y el uso de productos disponibles en el entorno parroquial y zonal. Por esta razón, los resultados obtenidos justifican el diseño del programa de gastronomía sostenible escolar, ya que responde a una necesidad real identificada en la Unidad Educativa Salinas y ofrece una alternativa aplicable para mejorar progresivamente la alimentación estudiantil.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 Presentación de la propuesta

La propuesta tiene como finalidad diseñar un programa de gastronomía sostenible escolar para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas. Los resultados del diagnóstico de hábitos alimentarios, la información recolectada de cada entrevista y de la ficha de observación han permitido establecer lineamientos para contrarrestar las problemáticas identificadas en la alimentación en el recreo, la oferta de productos que ofrece el bar, la limitada o escaza educación alimentaria en los estudiantes y el bajo aprovechamiento de productos disponibles en la parroquia en las zonas cercanas.

Este programa cuenta con tres partes principales, en un primer momento se desarrolla los lineamientos de menús saludables y sostenibles, luego se propone un plan de talleres educativos gastronómicos orientado para estudiantes y por último se presenta la socialización de la propuesta con la comunidad educativa como un espacio donde se presenta, se dialoga y se valida. El interés de esta propuesta no es hacer cambios forzados ni de forma inmediata en la alimentación escolar. Su importancia esta en generar procesos donde se dé respuesta a las necesidades que presenta la Unidad Educativa con relación a una alimentación saludable.

5.2 Estructura del programa de gastronomía sostenible escolar

El programa de gastronomía sostenible escolar consta de tres componentes: lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles, plan de talleres educativos gastronómicos y socialización de la propuesta con la comunidad educativa.

Tabla 28 Estructura del programa de gastronomía

Componente	Finalidad	Producto desarrollado
Lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles	Orientar la incorporación progresiva de opciones alimentarias saludables, accesibles y elaboradas con productos locales de fácil acceso	Menús escolares organizados en tablas, costos referenciales y orientaciones para su aplicación.
Plan de talleres educativos gastronómicos	Debe fortalecer los conocimientos y prácticas de aseo personal, manipulación de alimentos, nutrición, hidratación, actividad física y consumo de productos locales.	Ocho talleres educativos gastronómicos listos para aplicar, con recursos, presupuesto, evaluación, resultados e impacto esperado.
Socialización de la propuesta	Presentar el programa a la comunidad educativa y valorar su pertinencia, aceptación y viabilidad de aplicación.	Socialización ejecutada, con registro fotográfico y criterios recogidos de los actores participantes.

Nota. Elaboración propia.

5.3 Lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles con productos locales

Los lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles orientan la incorporación progresiva de opciones alimentarias más adecuadas para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas. Su diseño considera los resultados del diagnóstico, la realidad del bar escolar, la disponibilidad de productos locales y las condiciones económicas del contexto.

Es así como se intenta fortalecer una oferta escolar más saludable y sostenible, incentivando el consumo de frutas, lácteos, granos, cereales, aumentar el consumo de agua y preparar con menor contenido de grasa y azúcar.

5.3.1 Criterios para la elaboración de los menús

Tabla 29 Criterios de elaboración de menús

Criterio	Aplicación en los menús
Saludable	Incorporar frutas, agua, lácteos, cereales, granos, verduras y preparaciones con menor contenido de grasa, azúcar y sal.
Sostenible	Priorizar productos del territorio, reducir el uso de empaques desechables y evitar el desperdicio de alimentos.
Accesible	Proponer preparaciones de bajo costo, acordes con la economía de los estudiantes y la dinámica del bar escolar.
Práctico	La importancia radica en seleccionar alimentos fáciles de preparar, y consumir durante el recreo.
Pertinente	Aprovechar los productos fortalecer los platos típicos de la cultura alimentaria de la parroquia y zonas cercanas.
Atractivo	Presentar opciones agradables al gusto de los estudiantes, con variedad, buena presentación y porciones adecuadas.

Nota. Elaboración propia.

A continuación, se detallan los lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles. Estas opciones pueden ser aplicadas de manera gradual por la institución, considerando la disponibilidad de productos, la aceptación de los estudiantes y las condiciones operativas del bar escolar.

Tabla 30 Arepa de choclo con ensalada fresca

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad**	**Origen del producto**
- Lechuga	- 15gr	- Parroquial
- Tomate	- 20 gr	- Parroquial
- Choclo	- 40 gr	- Parroquial
- Harina integral	- 10 gr	- Mercado nacional
- Huevo	- 1 unidad	- Parroquial
- Leche	- 5 ml	- Parroquial
- Queso	- 15 gr	- Parroquial
- Sal	- 1 gr	- Mercado nacional

Procedimiento:

1- Licuar el choclo con un poco de leche y, posteriormente, agregar el huevo.
2- Colocar la mezcla en un recipiente, la harina y la mitad de queso, y mezclar hasta obtener una masa uniforme.
3- Asar en una plancha con mínima aceite
4- Servir con ensalada de fresca.

Foto



Porción recomendada:

- 1 tortilla mediana acompañada de ½ de ensalada.

Aporte nutricional:

- Proteína: 10 g
- Fibra: 3 g
- Vitamina A y C
- Energía: 200 kcal

Costo:	- $ 0,75 centavos
Criterio de sostenibilidad:	- Uso de productos locales - Bajo uso de aceite

Nota. Elaboración propia.

Tabla 31 Yogurt natural con fruta y avena artesanal

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad**	**Origen del producto**
- Yogurt	- 100 ml	- Producción cercana
- Avena	- 15 gr	- Mercado nacional
- Fresa	- 20 gr	- Producción cercana
- Manzana verde	- 20 gr	- Producción cercana

Procedimiento	**Foto**
1- Picar la fruta en trozos pequeños, colocar en un vaso alternado avena fruta y yogurt.	

Porción recomendada
- Vaso de 200 ml

Aporte nutricional:
- Energía: 170 kcal
- Proteína: 8-10 gr
- Grasa: 6 a 8 gr
- Fibra: 3- 4 gr
- Calcio: 200 gr
- Vitamina C: 10-15 gr

Costo	-	$ 0,75
Criterio de sostenibilidad	-	Compra a productores locales

Nota. Elaboración propia.

Tabla 32 Tortilla de espinaca con queso acompañado de ensalada de pepinillo

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto**
- Huevos	- 1 unidades	- Parroquial
- Espinaca fresca	- 25 gr	- Parroquial
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Pepinillo	- 10 gr	- Parroquial
- Sal	- Al gusto	- Mercado nacional
- Especies	- Al gusto	- Mercado nacional
- Tomate	- 25 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 10 gr	- Parroquial
- Aceite	- 1 cucharada	- Mercado nacional
- Cilantro	- Al gusto	- Parroquial
- Limón	- Media cuarta	- Parroquial

Procedimiento:

1- Lavar y desinfectar pepinillo, espinaca, tomate y cebolla.
2- Picar en la espinaca y cebolla al gusto.
3- Cortar el tomate y pepinillo colocar el cilantro y sal, reservar.
4- Batir los huevos junto con la espinaca y queso rallado.
5- Calentar sartén colocar aceite y realizar la tortilla hasta que esta dorada, servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 unidad con media taza de ensalada

Aporte nutricional:

- Proteína
- Hierro
- Aporte energético 180 kcal

Costo:	-	$ 1,00
Criterio de sostenibilidad	-	Uso de productos locales para reducir huella de carbono.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 33 Wrap integral de vegetales con queso acompañado de fruta de temporada

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad**	**Origen del producto**
- Tortilla integran	- 1/2 unidad	- Mercado nacional
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Zanahoria	- 10 gr	- Parroquial
- Lechuga	- 1 hoja	- Parroquial
- Tomate	- 25 gr	- Parroquial
- Aguacate	- 10 gr	- Parroquial
- zumo de limón	- 5 ml	- Parroquial
- Fruta de temporada	- 30 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- Lavar y desinfectar los vegetales y fruta

2- Rallar la zanahoria, cortar tomate y aguacate al gusto. Colocar el zumo de limón.

3- Colocar en la tortilla la lechuga posterior la mezcla en la de tomate, aguacate queso y zanahoria.

4- Enrollar y servir acompañado de una fruta de temporada.

-

Foto



Porción recomendada:

- 1 Wrap mediana más fruta mediana.

Aporte nutricional:

- Proteína
- Fibra
- Grasas saludables
- Aporte energético 180 kcal.

Costo:	$ 1,25
Criterio de sostenibilidad:	Preparación sin fritura

Nota. Elaboración propia.

Tabla 34 Empanadas al horno rellenas de pollo y jugo de mora

Tipo de preparación: colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Pechuga cocinada y desmechada	- 30 gr	- Parroquial -
- Harina integral	- 20 gr	- Mercado nacional
- Mantequilla	- 3 gr	- Mercado nacional
- Huevo	- 12 gr	- Parroquial
- Polvo de hornear	- 0.5 gr	- Mercado nacional
- Ajo	- ½ cuarta	- Producción cercana
- Cebolla	- 5 gr	- Parroquial
- Pimiento	- 5 gr	- Parroquial
- Cilantro	- 2 gr	- Parroquial
- Agua para masa	- Lo necesario	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Azúcar	- 2 gr	- Producción cercana
- Mora	- 50 gr	- Producción cercana
- Agua para jugo	- 80 ml	- Parroquial

Procedimiento:

1- Calentar el agua
2- Mezclar la harina, mantequilla, sal, huevo y polvo de hornear y agua amasar hasta tener una masa uniforme. Dejar reposar 15 minutos.
3- Sazonar la pechuga desmechada con todos los vegetales sofritos en mini aceite.
4- Estirara la masa y hacer pequeños discos.
5- Colocar el relleno en el centro cerrar y sellar los bordes
6- Hornear a 180 grados por 25 a 30 minutos.
7- Licuar la mora con agua, azúcar y cernir.

Foto



Porción recomendada:

- Empanada de mediana de 70 – 90 gr más 150 ml de vaso de jugo de mora

Aporte nutricional:

- Fibra.
- Fibra.
- Antioxidantes.
- Aporte energético 210 kcal por porción.

Costo: - $ 1,25

Criterio de sostenibilidad: - Alternativas saludables ante productos ultraprocesados.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 35 Pasteles de verde relleno de queso con batido de ovo

Tipo de preparación: colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Verde	- 50 gr	- Producción cercana
- Huevo	- ½ unidad	- Parroquial
- Cebolla larga	- 5 gr	- Producción cercana
- Mantequilla	- 3 gr	- Mercado nacional
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Ovo	- 60 gr	- Producción cercana
- Azúcar	- 3 gr	- Producción cercana
- Leche semidescremada	- 50 ml	- Producción cercana

Procedimiento:

1- Lavar y pelar el verde posterior rallar.
2- Añadir sal y huevo amasar hasta conseguir una mezcla homogénea.
3- Hacer porciones pequeñas y en el centro colocar queso rallado, cerrar y formar los pasteles.
4- Colocar en una bandeja engrasada y enviar al horno a 180 grados por 20 a 30 minutos.
5- En una licuadora colocar la pulpa del ovo con el azúcar y la leche y licuar.

Foto



Porción recomendada:

- 1 porción de 100 gr acompañado del batido de ovo.

Aporte nutricional:

- Proteína 12 gr
- Calcio
- Bajo contenido de grasa.
- Energía 180 kcal

Costo:	-	$ 1.50
Criterio de sostenibilidad:	-	Sustitución de aceite por preparación al horno.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 36 Muffins de espinaca y yuca acompañado de agua aromática

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad**	**Origen del producto**
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Azúcar	- 2 gr	- Producción cercana
- Hierva luisa	- 1 rama	- Parroquial
- Yuca	- 40 gr	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Huevo	- ½ media unidad	- Parroquial
- Espinaca	- 20gr	- Parroquial
- Polvo de hornear	- 1 gr	- Mercado nacional
- Leche semidescremada	- 15 ml	- Parroquial

Procedimiento:	**Foto**
1- Lavar y pelar la yuca cocinar y triturar, colocar huevo, leche, polvo de hornear, la espinaca, queso rallado lavada y picada en trozos pequeños. 2- Hornear a 180 grados hasta q este firmes y levemente dorados. **3-** Hervir agua y colocar la rama de hierva luisa colocar el azúcar y servir.	
Porción recomendada: - 2 unidades de Muffinse 100 gr más aromática.	
Aporte nutricional: - Calcio - Proteína - Carbohidrato complejo - Hierro - Energía 240 a 270 kcal.	
Costo	- $ 1.00
Criterio de sostenibilidad:	- Uso de yuca y espinaca producción local.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 37 Tostada con huevo y guacamole acompañado de jugo de tuna

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Pan integral	- 30 gr	- Producción nacional
- Huevo	- 1 unidad	
- Aceite	- 3 ml	- Parroquial
- Aguacate	25 gr	- Mercado nacional
- Sal	- 5 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 5 gr	- Mercado nacional
- Cilantro	- 2 gr	- Producción cercana
- Limón	- 5 ml	- Parroquial
- Pimienta	- Al gusto	- Parroquial
- Tomate riñón	- 30 gr	- Parroquial
- Tuna	- 80 gr	- Parroquial
- Agua hervida	- 80 ml	- Parroquial
- Azúcar	- 2 gr	- Parroquial
		- Producción cercana

Procedimiento:

1- Lavar los vegetales, triturar el aguacate y colocar el tomate y cebolla previamente picados, añadir el zumo de limón y cilantro picado sal al gusto.
2- En la licuadora colocar la tuna previamente lavada y picada añadir azúcar y licuar, servir y servir.
3- Tostar el pan a 180 grados por 5 minutos.
4- Color el huevo en un sartén previamente engrasado y revolver.
5- Colocar el huacamole encima del pan junto con el huevo revuelto y servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 rebanadas con jugo de tuna.

Aporte nutricional:

- Vitaminas A y E
- Fibra
- Proteína
- Energía 200 kcal

Costo	-	$ 1,25
Criterio de sostenibilidad	-	Preparación rápida y promover el uso de tuna y aguacate.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 38 Pan relleno de vegetales salteados y queso con jugo de guanábana

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Pan integral	- 35 gr	- Producción cercana
- Zanahoria	- 15 gr	- Parroquial
- Pimiento	- 15 gr	- Parroquial
- Tomate	- 30 gr	- Parroquial
- Ajo	- ¼ cuarto diente	- Parroquial
- Cilantro	- 2 gr	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Orégano	- Al gusto	- Producción cercana
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Aceite	- 3 ml	- Mercado nacional
- Azúcar	- 2 gr	- Producción cercana
- Agua hervida	- 80 ml	- Parroquial
- Guanábana	- 50 gr	- Producción cercana
Procedimiento:		**Foto**
1- Desinsectar correctamente los vegetales cortar em juliana. 2- En un sartén colocar el aceite y saltear los vegetales por unos 6 minutos hasta que estén tiernos. 3- Colocar la sal junto con el orégano. 4- Calentar el pan a 160 grados. 5- Abrir el pan y rellenar con los vegetales y queso. 6- Colocar en la licuadora el azúcar la pulpa de guanábana y agua licuar y servir.		
Porción recomendada: - Una unidad de pan rellena con jugo de guanábana o de su preferencia.		
Aporte nutricional: - Fibra - Vitamina A y C - Proteína - Energía 180 kcal		
Costo:	- $1.50	
Criterio de sostenibilidad:	- Uso de vegetales y productos de temporada local.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 39 Hamburguesa de lenteja con batido de mango

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Pan integral	- 25 gr	- Producción cercana
Lenteja	- 25 gr	- Producción cercana
- Zanahoria	- 12 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 10 gr	- Producción cercana
- Pimiento	- 10 gr	- Parroquial
- Huevo	15 gr	- Parroquial
- Ajo	- 5 gr	- Producción cercana
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Aceite	- 2 ml	- Mercado nacional
- Mango	- 40 gr	- Producción cercana
- Leche	- 60 ml	- Producción cercana
- Azúcar	- 2 gr	- Producción cercana
- Tomate	- 20 gr	- Parroquial
- Lechuga	- 5 gr	- Parroquial
Procedimiento:		**Foto**
1- Cocinar la lenteja y triturar **2-** Lavar y desinfectar los vegetales y cortar a su gusto. **3-** Mezclar la lenteja con los vegetales el huevo, sal. **4-** Engrasar un molde he enviar al horno previamente caliente a 170 grados por 25 a 30 minutos. **5-** Cortar en rodajas el tomate. **6-** Colocar en la licuadora leche. Azúcar y pulpa de mago y proceder a licuar. **7-** Abrir el pan y colocar la lechuga, tomate y la hamburguesa de lenteja.		
Porción recomendad: - Una unidad acompañada de batido de fruta		
Aporte nutricional: - Fibra - Hierro - Proteína - Energía 200 kcal.		
Costo:	- $ 1,50	
Criterio de sostenibilidad:	- Uso de proteína vegetal y productos cercanos, con menor impacto ambiental.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 40 Corviche al horno con ensalada

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Verde	- 60 gr	- Producción cercana
- Albacora	- 30 gr	- Mercado nacional
- Cebolla	- 5 gr	- Producción cercana
- Culantro	- 1 gr	- Parroquial
- Ajo	- 1 gr	- Producción cercana
- Aceite	- 2 ml	- Mercado nacional
- Tomate	- 25 gr	- Parroquial
- Lechuga	- 10 gr	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Huevo	- 15 gr	- Parroquial
- Pimiento	- 5 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- Lavar y pelar el verde cocinar y luego aplastar hasta obtener una masa homogénea, colocar el huevo y sal amasar.
2- Hacer un refrito de cebolla, ajo y pimiento y colocar en la albacora previamente cocinada.
3- Con la masa del verde dar la forma del corviche y rellenar.
4- Engrasar el molde y enviar al horno por 20 minutos.
5- Servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 porción de 170 gr acompañado de ensalada y chocolate caliente.

Aporte nutricional:

- Carbohidrato complejo
- Hierro
- Proteína
- Energía 180 kcal

Costo: - $ 1,50

Criterio de sostenibilidad: - Adaptación a técnica de horneado y uso de productos locales.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 41 Encebollado escolar

Tipo de preparación: colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Albacora	- 40 gr	- Mercado nacional
- Pimiento	- 10 gr	- Parroquial
- Ajo	- 02 gr	- Producción cercana
- Cebolla	- 15 gr	- Producción cercana
- Culantro	- Al gusto	- Parroquial
- Ají peruano	- 1 gr	- Mercado nacional
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Tomate	- 30 gr	- Parroquial
- Limón	- 10 ml	- Parroquial
- Yuca	- 30 gr	- Parroquial
- Maíz	- 10 gr	- Producción cercana

Procedimiento:

1- En una olla colocar un poco de aceite poner el maíz y con movimientos envolventes comuna cuchara de palo mover hasta que esté listo el tostado.
2- Colocar en una olla agua y todos los vegetales y la albacora, sal al gusto.
3- Cocinar yuca y triturar.
4- Una vez lista la albacora desmenuzar y licuar los vegetales.
5- Colar en una olla el licuado y rectificar el sabor.
6- Picar la cebolla y el cilantro para decorar.
7- En un plato colocar la yuca, alrededor la albacora y el líquido.
8- Decorar con cebolla y culantro.

Foto



Porción recomendada:

- Un plato hondo de 250 gr. Acompañar con tostado y limonada bajo en azúcar.

Aporte nutricional:

- Proteína
- Omega 3
- Energía kcal

Costo:	-	$ 1.75
Criterio de sostenibilidad:	-	Preserva identidad gastronómica

Nota. Elaboración propia.

Tabla 42 Bolón relleno de carne desmechada

Tipo de preparación: Colación tradicional adaptada

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Verde	- 60 gr	- Producción cercana
- Huevo	- 15 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 10 gr	- Producción cercana
- Agua	- Cantidad necesaria	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Carne magra	- 25 gr	- Mercado nacional
- Aceite	- 2 ml	- Mercado nacional
- Pimiento	- 7 gr	- Parroquial
- Tomate	- 12 gr	- Parroquial
- Cilantro	- 1 gr	- Parroquial
- Ajo	- 2 gr	- Producción cercana

Procedimiento:

1 Lavar y pelar el verde colocar en una olla con agua y sal y cocinar hasta que este blando escurrir y aplastar humectar con la misma agua.

2 Cocinar la carne en una olla de presión con sal hasta que este suave posterior desmechar.

3 Cocinar todos los vegetales hasta que este reducido el líquido licuar y colocar en la carne rectificar sabor.

4 Dar la forma del bolón y rellenar con la carne cerrar engrasar el molde y enviar al horno por unos 15 minutos.

5 Decorar y servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 bolón mediano decorado con una salsa de aguate y 1 vaso de jugo de papaya de 150 ml

Aporte nutricional:

- Vitamina
- Hierro
- Proteína
- Energía 200 kcal

Costo:	-	$1, 75
Criterio de sostenibilidad:	-	Preparación tradicional adaptada a la técnica de horneado, reduciendo el uso de grasa.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 43 Quimbolito integral

Tipo de preparación: Colación escolar adaptada

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Huevo	- 1/2 unidad	- Parroquial
- Harina integral	- 30 gr	- Mercado nacional
- Leche	- 30 ml	- Producción cercana
- Mantequilla	- 5 gr	- Mercado nacional
- Polvo de hornear	- 1 gr	- Mercado nacional
- Azúcar	- 5 gr	- Producción cercana
- Pasas	- 5 gr	- Mercado nacional
- Hoja de achira	- 1 unidad	- Parroquial
- Esencia de vainilla	- 1 ml	- Mercado nacional

Procedimiento:	**Foto**
1- Batir la mantequilla junto con el azúcar y esencia de vainilla hasta incorporar, posterior colocar el huevo y la leche seguido el harina y polvo de hornear batir hasta tener una mezcla homogénea. 2- Colocar las pasas 3- En una hoja de achira limpia y desinfectada coloca la mezcla 4- Cocinar en una olla a vapor por 30 a 40 minutos. **5-** Servir.	

Porción recomendada: - 1 unidad acompañado de un vaso de leche		
Aporte nutricional: - Calcio - Carbohidratos complejos - Fibra - Energía 190 kcal		
Costo:	- 1,00	
Criterio de sostenibilidad:	- Preparación con técnica al vapor, reducción de grasas.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 44 Llapingacho con ensalada de tomate

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Papa chola	- 60 gr	- Producción cercana
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Achiote	- 2 ml	- Mercado nacional
- Huevo	- 1 unidad	- Parroquial
- Cebolla	- 05 gr	- Producción cercana
- Cilantro	- 1 gr	- Parroquial
- Tomate riñón	- 30 gr	- Parroquial
- Agua	- Lo necesario	- Parroquial
- Lechuga	- 10 gr	- Parroquial
- Limón	- 5 ml	- Parroquial

Procedimiento:

1- Lavar y pelar la papa colocar en una olla las papas con agua y sal cocinar hasta que estén suaves hacer un pure.
2- Hacer un refrito de cebolla y colocar en la papa junto con el queso rallado.
3- Cortar la cebolla y tomate colocar culantro, sal y el zumo de limón
4- En una plancha engrasar y colocar las tortillas por unos 3 minutos de cada lado hasta que se doren.
5- en un sartén color un poco de aceite y freír el huevo.
6- Color las tortillas en un plato con el curtido y el huevo.
7- Servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 plato mediano de llapingacho acompañado de aguacate, ensalada, huevo y un vaso de jugo de naranja.

Aporte nutricional:

- Carbohidratos complejos
- Calcio
- Energía 20 kcal

Costo: - $ 1.75

Criterio de sostenibilidad: - Preparación tradicional promoviendo el consumo de productos locales.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 45 Muchín de yuca al horno con queso

Tipo de preparación: Colación escolar

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Yuca	- 60 gr	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Agua	- Lo necesario	- Parroquial
- Queso	- 20 gr	- Producción cercana
- Aceite	- 2 ml	- Mercado nacional

Procedimiento:	**Foto**
1- Lavar y pelar yuca cocinar con sal hasta que esta blanda triturar hasta obtener una nada homogénea. 2- Rallar queso 3- Dar la forma de muchín y en el centro colocar el queso cerrar y engrasar. **4-** En un molde enviar al horno por 20 minutos.	

Porción recomendada:
- 1 muchin mediano acompañado de una salsa de aguacate y ensalada fresca. Y su respectivo jugo de caña.

Aporte nutricional:
- Calcio
- Vitaminas
- Energía 190 kcal.

Costo:	-	$ 1,25
Criterio de sostenibilidad:	-	Fortalecer la identidad gastronómica

Nota. Elaboración propia.

Tabla 46 Tamales integrales al vapor con vegetales y pollo

Tipo de preparación: Colación saludaba tradicional

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Harina integral	- 40 gr	- Mercado nacional
- Arveja	- 10 gr	- Producción cercana
- Zanahoria	- 10 gr	- Parroquial
- Pimiento	- 8 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 8 gr	- Producción cercana
- Ajo	- 1 gr	- Producción cercana
- Culantro	- 1 gr	- Parroquial
- Pechuga	- 25 gr	- Parroquial
- Aceite	- 2 ml	- Mercado nacional
- Huevo	- 15 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- En un recipiente colocar la harina con el aceite, huevo, y sal batir hasta tener una masa uniforme.
2- Cocinar todos los vegetales hasta q estén en su punto
3- Cocinar la pechuga y desmechar
4- Saltear todos los vegetales junto con la pechuga
5- En una hoja de maiz limpia colocar la masa, añadir en el centro el relleno de vegetales y pollo y envolver
6- En una olla tamalera cocinar por 30 minutos o hasta que la masa este firme a vapor

Foto



Porción recomendada:

- 1 unidad acompañado de un vaso de jugo de su preferencia.

Aporte nutricional:

- Proteína
- Fibra
- Energía 210 kcal.

Costo:	-	$ 1,75
Criterio de sostenibilidad:	-	Preparación tradicional, uso de técnica de cocción al vapor.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 47 Pincho de pollo a la plancha, yuca cocinada y vegetales

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Pechuga	- 50 gr	- Parroquial
- Yuca	- 40 gr	- Parroquial
- Pimiento	- 10 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 10 gr	- Producción cercana
- Tomate	- 30 gr	- Parroquial
- Lechuga	- 10 gr	- Parroquial
- Orégano	- Al gusto	- Producción cercana
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Aceite	- 2 ml	- Mercado nacional
Procedimiento: **1-** Lavare la pechuga y hacer cubos condimentar. **2-** Lavar y picar los vegetales. **3-** Colocar en el palo de pincho alternado pollo un vegetal pollo. **4-** Enviar al horno por unos 35 minutos. **5-** Cocinar la yuca hasta que este suave.		
Porción recomendada: - Servir el pincho con yuca cocinada y ensalada de lechuga y tomate y un vaso de jugo de guayaba.		
Aporte nutricional: - Proteína con valor biológico - Carbohidratos - Energía 190 kcal.		
Costo:	- $ 1,75	
Criterio de sostenibilidad:	- Alternativa saludable frente a productos altos en grasa.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 48 Patel integral de zanahoria

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Harina integral	- 35 gr	- Mercado nacional
- Huevo	- ½ unidad	- Parroquial
- Polvo de hornear	- 1 gr	- Mercado nacional
- Mantequilla	- 5 gr	- Mercado nacional
- Leche	- 30 ml	- Producción cercana
- Canela	- 1 gr	- Producción cercana
- Zanahoria	- 30 gr	- Producción cercana
- Azúcar	- 5 gr	- Producción cercana

Procedimiento:

1- Lavar y desinfectar la zanahoria, rallas

2- En una batidora colocar el azúcar con la mantequilla y el huevo batir hasta que se mezcle todo.

3- Añadir la leche y la harina.

4- Colocar la zanahoria y el polvo de hornear, mezclar a velocidad baja.

5- Engrasar molde y enharinar.

6- Enviar al horno por 45 a 60 minutos a 160 grados.

Foto



Porción recomendada:

- 1 porción de 80 gr más un vaso de batido de fresa.

Aporte nutricional:

- Vitamina A
- Calcio
- Energía 200 kcal.

Costo:	-	$ 1,25
Criterio de sostenibilidad:	-	Mayor aporte de fibra, reducción de frititas.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 49 Brownie de avena y cocoa

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Avena molida	- 30 gr	- Mercado nacional
- Cocoa	- 8 gr	- Mercado nacional
- Leche	- 35 ml	- Producción cercana
- Huevo	- 1/2 unidad	- Parroquial
- Aceite	- 3 ml	- Mercado nacional
- Azúcar	- 3 gr	- Producción cercana
- Polvo de hornear	- 1 gr	- Mercado nacional
Procedimiento: 1- Moler avena 2- Batir el huevo con el azúcar, añadir la leche y aceite, batir colocando la avena junto con la cocoa y polvo de hornear. 3- Una vez lista la masa colocar en un molde engrasado. 4- Llevar al horno por 40 minutos a 180 gr.		**Foto** 
Porción recomendada: - 1 porción de 70 gr acompañado de batido de plátano.		
Aporte nutricional: - Antioxidantes - Proteína - Fibra - Energía 180 – 220 kcal.		
Costo:	- $ 1,25	
Criterio de sostenibilidad:	- Uso de avena como alternativa más saludable.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 50 Parfait con fruta y granola

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Yogurt natural	- 100 gr	- Producción cercana
- Plátano seda	- 25 gr	- Producción cercana
- Fresas	- 25 gr	- Producción cercana
- Avena hojuela	- 15 gr	- Producción cercana
- Semilla de chía	- 5 gr	- Mercado nacional
- Maní	- 5 gr	- Producción cercana
- Miel	- 2 gr	- Parroquial
- Cerezas	- 15 gr	- Producción cercana

Procedimiento:

1- Lavar y desinfectar las fresas cortar en 4 y el plátano en rodajas.
2- en un vaso colocar una porción de yogurt y una de fruta posterior una de granola y así ir alternado hasta llenar el vas.
3- Servir e inmediato para mantener su textura.

Foto



Porción recomendada:

- 1 vaso de aproximadamente 210 gr

Aporte nutricional:

- Proteína
- Calcio
- Fibra
- Energía 180 – 210 kcal.

Costo:	-	$ 1.25
Criterio de sostenibilidad:	-	Preparación sin fritura y utilización de frutas de temporada.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 51 Sushi de frutas

Sushi de frutas

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Piña	- 30 gr	- Producción cercana
- Plátano seda	- 40 gr	- Producción cercana
- Mango	- 30 gr	- Producción cercana
- Fresas	- 25 gr	- Producción cercana
- Miel	- 2 gr	- Parroquial
- Coco rallado	- 3 gr	- Producción cercana
- Yogur natural	- 70 gr	- Producción cercana
- Canela	- 1 gr	- Mercado nacional

Procedimiento:

1- Lavar y desinfectar las frutas.
2- Cortar en laminas
3- En un plato hondo colocar las frutas y encima el yogurt y la miel.
4- Decorar con el coco rallado y canela

Foto



Porción recomendada:

- 200 gr

Aporte nutricional:

- Potasio
- Fibra
- Vitamina c
- Energía 160 - 200 kcal.

Costo:	-	$ 1,25
Criterio de sostenibilidad:	-	Uso de frutas locales, reducción de azúcar.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 52 Wrap de pollo con vegetales

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Tortilla integral	- 30 gr	- Mercado nacional
- Pechuga	- 35 gr	- Parroquial
- Tomate	- 20 gr	- Parroquial
- Cebolla	- 10 gr	- Producción cercana
- Pimiento	- 10 gr	- Parroquial
- Orégano	- Al gusto	- Producción cercana
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Zumo de limón	- 5 ml	- Mercado nacional
- Lechuga	- 10 gr	- Parroquial
- Yogurt natural	- 15 gr	- Producción cercana
- Zanahoria	- 10 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- Cocinar la pechuga y desmechar
2- Lavar y desinfectar los vegetales cortar en bastones y saltear junto con la pechuga
3- Mezclar el yogurt con el limón, sal y orégano.
4- Calentar la tortilla posterior colocar la lechuga y encima los vegetales con la salsa de yogurt.
5- Enrollar y cortar en 2 partes.
6- Servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 unidad acompañado de batido de arasá.

Aporte nutricional:

- Vitamina A y C
- Proteína
- Energía 180 - 200 kcal.

Costo: - $ 1.75

Criterio de sostenibilidad: - Promoviendo alimentación balanceada en los estudiantes.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 53 Batido energético de tuna y avena

Tipo de preparación: Bebida nutritiva

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Lechen descremada	- 100 ml	- Producción cercana
- Tuna	- 60 gr	- Parroquial
- Avena	- 15 gr	- Mercado nacional
- Miel	- 5 gr	- Parroquial

Procedimiento:	**Foto**
1- Colocar en una licuadora la tuna junto con la leche, cernir. 2- Colocar la mezcla ya cernida incorporar la avena y la miel. **3-** Servir.	

Porción recomendada:
- 1 vaso de 100 ml acompañado de una tortada con queso.

Aporte nutricional:
- Fibra - Vitamina C - Energía 170 - 210 kcal

Costo:	-	$ 1,25
Criterio de sostenibilidad:	-	Remplazar por bebidas gaseosas

Nota. Elaboración propia.

Tabla 54 Limonada de hierbabuena con chía

Tipo de preparación: Bebida refrescante

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Agua	- 120 ml	- Parroquial
- Hierbabuena	- 5 gr	- Parroquial
- Hielo	- 15 gr	- Mercado nacional
- Chía	- 5 gr	- Parroquial
- Limón	- ½ unidad	- Parroquial
- Miel	- 3 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- Licuar el agua con la hierbabuena, cernir.
2- En el agua ya cernida colocar el zumo de los 2 limones y la miel mezclar hasta que se diluya la miel.
3- En el envase colocar la chía y hielo posterior la limonada.

Foto



Porción recomendada:

- Servir un vaso de 250 ml acompañado de hielo.

Aporte nutricional:

- Vitamina c
- Omega 3
- Fibra
- Refrescante

Costo:	-	$ 0,50
Criterio de sostenibilidad:	-	Cultivo local y reducción de la huella de transporte

Nota. Elaboración propia.

Tabla 55 Ovaso

Tipo de preparación: Bebida refrescante

Ingredientes:	Cantidad:	Origen del producto:
- Ovo	- 60 gr	- Producción cercana
- Avena	- 15 gr	- Mercado nacional
- Miel	- 3 gr	- Parroquial
- Leche descremada	- 100 ml	- Parroquial
- Hielo	- 15 gr	- Parroquial
- Canela en polvo	- 1 gr	- Mercado nacional
- Tuna	- 30 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- Licuar el ovo con la leche, cernir.
2- La mitad de la otra tuna cortar en cubitos pequeños, reservar.
3- Colocar la mezcla cernida en la licuadora junto con la miel, la avena y hielo y licuar hasta obtener una mezcla espesa.
4- Colocar en un vaso con hielo y trozos de tuna, espolvorear canela por encima.



Porción recomendada:

- 1 vaso de 250 ml con hielo.

Aporte nutricional:

- Vitaminas
- Fibra

Costo: - $ 1.00

Criterio de sostenibilidad: - Refuerza el sistema inmunológico.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 56 Gelatina de fruta con Agar - Agar

Tipo de preparación: Postre saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Jugo de piña y mora	- 60 ml	- Producción cercana
- Piña	- 30 gr	- Producción cercana
- Fresa	- 30 gr	- Producción cercana
- Mango	- 30 gr	- Parroquial
- Agua hervida	- 50 ml	- Parroquial
- Agar – agar	- 2 gr	- Mercado nacional
- Miel	- 3 gr	- Parroquial

Procedimiento:

1- Realizar el jugo de mora y piña reservar por separado.
2- Lavar y desinfectar las fritas y picar en trozos pequeños.
3- Disolver el agar – agar en agua fría.
4- Llevar a fuego medio por 3 minutos y hacer movimientos constantes para que se active el gelificante.
5- Separar en 2 partes y colocar en cada parte el jugo de piña y de mora.
6- Incorporar la miel.
7- Colocar la fruta picada en el recipiente luego la mezcla de mora hasta la mitad del vaso enviar a refrigeración.
8- Pasado unos 25 minutos colocar otra mitad de fruta y la mezcla de gelatina de piña, enviar a refrigeración hasta que esta lista.
9- Servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 vaso de 100 gr acompañado de 2 galletas integral.

Aporte nutricional:

- Fibra
- Vitamina C
- Energía de 100 – 140 kcal.

Costo:	-	$ 1,00
Criterio de sostenibilidad:	-	Fomentar el consumo de productos artesanales.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 57 Colada de avena y canela

Tipo de preparación: Bebida fría

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Avena	- 20 gr	- Mercado nacional
- Leche descremada	- 150 ml	- Producción cercana
- Miel o panela	- 5 gr	- Parroquial
- Hielo	- 15 gr	- Parroquial
- Canela	- 1 gr	- Producción cercana
- Agua hervida	- 50 ml	- Parroquial
Procedimiento: 1- Cocinar la avena con el agua junto con miel y canela 2- Licuar con leche y cocinar por 5 minutos. 3- Dejar enfriar y colocar hielo 4- Servir caliente o fría		**Foto** 
Porción recomendada: - Un vaso de 125 ml acompañado con una mini empanada de queso al horno.		
Aporte nutricional: - Fibra - Bajo en grasa - Energía 140 – 170 kcal		
Costo:	- $ 0,75	
Criterio de sostenibilidad:	- Bajo desperdicio y sustituye a bebidas azucaradas.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 58 Mix andino tradicional

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Mote cocido	- 25 gr	- Producción cercana
- Choclo	- 25 gr	- Parroquial
- Arveja	- 15 gr	- Producción cercana
- Chochos	- 15 gr	- Producción cercana
- Maíz	- 10 gr	- Parroquial
- Queso	- 15 gr	- Producción cercana
- Cebolla	- 10 gr	- Producción cercana
- Tomate	- 25 gr	- Parroquial
- Cilantro	- 1 gr	- Parroquial
- Zumo de limón	- 5 ml	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Aceite	- 3 ml	- Mercado nacional
Procedimiento: 1- Cocinar mote- arveja – choclo -todo por separado. 2- Hervir chochos. 3- En una olla colocar un poco de aceite colocar el maíz y mover constantemente hasta que esté listo el tostado. 4- Lavar y desinfectar cebolla y tomate y hacer ensalada colocar limón y culantro. 5- Colocar en un plato todos los ingredientes y colocar encima la ensalada y queso. **6-** Servir.		
Porción recomendada: - 1 plato de 200 a 250 gramos acompañado de un vaso de limonada.		
Aporte nutricional: - Proteína - Calcio - Fibra - Energía 180 – 210 kcal.		
Costo:	- $ 1,00	
Criterio de sostenibilidad:	- Fomentar el consumo de productos ancestrales.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 59 Choclo asado con salsa de aguacate y queso

Tipo de preparación: Colación saludable

Ingredientes:	**Cantidad:**	**Origen del producto:**
- Choclo tierno	- 60 gr	- Parroquial
- Sal	- 05 gr	- Mercado nacional
- Queso	- 20gr	- Producción cercana
- Yogurt natural	- 15 gr	- Producción cercana
- Aguacate	- 20 gr	- Parroquial
- Limón	- 5 ml	- Parroquial

Procedimiento:

1- Asar el choclo hasta que este dorado
2- Rallar queso y reservar
3- Colocar en la licuadora el aguacate – zumo de limón – sal y yogurt licuar hasta obtener una mezcla cremosa.
4- Colocar el choclo en un plato colocar la salsa en el choclo y espolvorear el queso.
5- Servir.

Foto



Porción recomendada:

- 1 unidad acompañado de agua de Jamaica.

Aporte nutricional:

- Fibra
- Calcio
- Grasas saludables
- Energía 180 – 210 kcal.

Costo:	-	$ 1,00
Criterio de sostenibilidad:	-	No requiere fritura, reduce el consumo de snacks industriales.

Nota. Elaboración propia.

5.4 Plan de talleres educativos gastronómicos dirigidos a los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas

El plan de talleres educativos gastronómicos constituye el segundo componente de la propuesta. Su finalidad es fortalecer los conocimientos y prácticas alimentarias de los estudiantes, considerando que los resultados de la investigación evidenciaron limitada educación alimentaria y bajo reconocimiento de alimentos saludables.

Además, los hallazgos mostraron que la elección de los alimentos está relacionada con el gusto, el precio, la facilidad de consumo y los hábitos adquiridos, por lo que el cambio de la oferta del bar escolar, aunque es importante, no sería suficiente por sí solo para mejorar las practicas alimentarias. En este sentido, el trabajo educativo con los estudiantes busca fortalecer su capacidad para reconocer y elegir opciones más saludables, mientras que la participación de la administradora del bar escolar constituye un apoyo complementario para favorecer su disponibilidad dentro de la institución.

Los talleres se plantean como actividades breves, participativas y progresivas. Cada taller tiene una duración aproximada de 28 minutos y podrá desarrollarse semanalmente por curso, de acuerdo con la planificación institucional. La secuencia propuesta permite iniciar con aspectos básicos de higiene y manipulación de alimentos, avanzar hacia contenidos de alimentación saludable y nutrición balanceada, y finalizar con temas vinculados con hidratación, actividad física y consumo de productos locales.

5.4.1 Estructura operativa del plan de talleres

Tabla 60 Estructura operativa del plan de talleres

No.	Taller	Propósito	Actividad central	Producto del taller	Duración
1	Aseo personal antes de ingerir alimentos	Promover prácticas de higiene personal antes del consumo de alimentos.	Demostración del lavado correcto de manos	Compromiso individual de higiene antes de comer	28 minutos
2	Higiene y manipulación de alimentos	Fortalecer conocimientos sobre consumo seguro de alimentos	Identificación de prácticas correctas e incorrectas mediante imágenes.	Lista de buenas prácticas de manipulación	28 minutos
3	Importancia de la alimentación saludable	Sensibilizar sobre los beneficios de una alimentación adecuada	Clasificación de alimentos saludables y no saludables.	Mural de alimentos recomendados para el recreo	28 minutos
4	Nutrición balanceada	Identificar grupos de alimentos y su función en el organismo.	Armado de una colación balanceada con ejemplos locales	Modelo de colación saludable	28 minutos
5	Hábitos de alimentación saludable	Fomentar rutinas alimentarias adecuadas.	Reflexión sobre qué se compra en el recreo y qué se puede mejorar.	Compromiso grupal de mejora alimentaria.	28 minutos
6	Hidratación y bebidas saludables	Promover el consumo de agua y bebidas saludables.	Comparación entre agua, jugos naturales, gaseosas y bebidas envasadas	Recomendaciones para elegir bebidas saludables.	28 minutos
7	Alimentación y deporte	Relacionar alimentación, hidratación y actividad física	Diseño de una colación para un día de actividad física.	Propuesta de colación energética saludable.	28 minutos
8	Consumo de productos locales y saludables	Valorar productos locales como alternativa saludable y sostenible.	Identificación de productos de Salinas o zonas cercanas	Propuesta de preparación saludable con producto local	28 minutos

Nota. Elaboración propia.

5.4.2 Proceso de aplicación del plan de talleres

Tabla 61 Proceso del plan de talleres

Fase	Actividad	Responsable	Evidencia
Planificación	Coordinar fechas, cursos, horarios y espacios para los talleres	Autoridad institucional y docentes	Cronograma aprobado.
Preparación	Elaborar materiales, fichas, imágenes, listas de asistencia e insumos.	Facilitador/docente responsable	Materiales listos antes de cada taller.
Ejecución	Desarrollar los ocho talleres de forma semanal por curso	Facilitador/docente responsable	Registro de talleres ejecutados.
Participación	Registrar asistencia y participación estudiantil.	Docente de apoyo.	Listas de asistencia y lista de cotejo.
Evaluación	Aplicar instrumentos breves de evaluación de proceso, resultado e impacto	Facilitador/docente responsable	Fichas de evaluación y reporte final.

Nota. Elaboración propia.

5.4.3 Presupuesto del plan de talleres

Tabla 62 Presupuesto del plan de talleres

No.	Recurso	Unidad	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
1	Papelotes	Unidad	20	0,25	5,00
2	Cartulinas	Unidad	25	0,30	7,50
3	Marcadores	Unidad	10	0,80	8,00
4	Cinta adhesiva	Unidad	3	1,00	3,00
5	Impresión de fichas de trabajo de evaluación	Copia	200	0,05	10,00
6	Imágenes plastificadas o tarjetas didácticas	Juego	8	1,50	12,00
7	Jabón líquido para práctica de aseo	Unidad	2	2,00	4,00
8	Gel antibacterial	Unidad	2	2,50	5,00
9	Servilletas	Paquete	4	1,00	4,00
10	Guantes desechables	Caja	1	6,00	6,00
11	Vasos biodegradables o reutilizables para degustación	Paquete	2	2,50	5,00
12	Frutas de temporada para actividades demostrativas	Lote	8	5,00	40,00
13	Avena	Funda	4	1,20	4,80
14	Yogur natural	Litro	6	2,50	15,00
15	Agua para práctica de hidratación	Galón	8	1,25	10,00
16	Productos locales: yuca, verde, maíz, chocho u otros	Lote	8	4,00	32,00
17	Queso fresco	Unidad/libra	4	3,00	12,00
18	Fundas o recipientes para organización de insumos	Unidad	10	0,50	5,00
19	Material de limpieza posterior a talleres	Lote	1	8,00	8,00
20	Movilización o logística de insumos	Global	1	15,00	15,00
	Total				**216,30**

Nota. Elaboración propia.

5.4.4 Evaluación del plan de talleres

Tabla 63 Evaluación del plan de talleres

Nivel de evaluación	Qué se evalúa	Indicador	Instrumento	Momento de la aplicación
Proceso	Talleres ejecutados	Número de talleres realizados frente a los planificados.	Registro de ejecución	Durante la aplicación.
Proceso	Asistencia	Número y porcentaje de estudiantes asistentes	Lista de asistencia	En cada taller.
Proceso	Participación	Participación en preguntas, dinámicas y actividades prácticas.	Lista de cotejo.	En cada taller.
Resultado	Conocimientos adquiridos	Reconoce alimentos saludables, prácticas de higiene y bebidas adecuadas.	Preguntas breves antes y después del taller.	Inicio y cierre de cada taller
Resultado	Aceptación del taller	Nivel de interés y satisfacción de los estudiantes.	Ficha breve de satisfacción	Al finalizar cada taller.
Resultado	Aceptación de opciones saludables	Disposición para consumir frutas, agua, bebidas naturales y productos locales.	Ficha de aceptación	Talleres 6, 7 y 8.
Impacto	Cambios de hábitos alimentarios	Mayor elección de alimentos saludables durante el recreo	Encuesta de seguimiento	30 días después.
Impacto	Mayor consumo de productos saludables	Incremento en consumo de agua, frutas, yogur o preparaciones locales.	Ficha de observación comparativa	30 días después.
Impacto	Disminución de productos no saludables	Menor compra frecuente de gaseosas, jugos envasados, snacks y fritos.	Registro del bar escolar y observación	30 días después.

Nota. Elaboración propia.

5.4.5 Resultados esperados

Tabla 64 Resultados esperados

Dimensión	Resultado esperado
Higiene	Estudiantes aplican prácticas básicas de aseo personal antes de ingerir alimentos.
Manipulación	Estudiantes reconocen prácticas correctas para consumir y manipular alimentos de forma segura.
Alimentación saludable	Estudiantes diferencian alimentos saludables y no saludables presentes en el entorno escolar.
Nutrición	Logran identificar los grupos de alimentos y comprenden su función básica.
Hábitos	Proponen cambios importantes en su alimentación.
Hidratación	Empiezan a reconocer la importancia del agua en su cuerpo y reducen bebidas azucaradas.
Actividad física	Hacen la relación de alimentación e hidratación con energía y bienestar.
Productos locales	Existe una verdadera valoración por los productos de la parroquia.

Nota. Elaboración propia.

5.4.6 Impacto esperado

Tabla 65 Impacto esperado

Aspecto	Impacto esperado
Hábitos alimentarios	Mejora progresiva en la elección de alimentos durante el recreo.
Consumo saludable	Mayor consumo de agua, frutas, yogur, preparaciones sencillas y productos locales
Entorno escolar	Mayor interés por incorporar alternativas saludables en el bar escolar
Educación alimentaria	Estudiantes con mayor capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas
Sostenibilidad	Mayor valoración de productos locales y reducción gradual del uso de envases desechables.
Comunidad educativa	Mayor participación de docentes, familias y actores institucionales en la promoción de alimentación saludable.

Nota. Elaboración propia.

5.4.7 Instrumentos para el plan de talleres

Tabla 66 Instrumentos para el plan de talleres

Instrumento	Uso
Lista de asistencia	Registrar participación de estudiantes en cada taller.
Lista de cotejo	Valorar participación, comprensión y actividad práctica
Preguntas breves de entrada y salida	Medir conocimientos antes y después de cada taller.
Ficha de satisfacción	Conocer aceptación del taller por parte de los estudiantes.
Ficha de observación posterior	Comparar cambios en consumo durante el recreo
Registro del bar escolar	Identificar variaciones en demanda de productos saludables

Nota. Elaboración propia.

5.5 Socialización de la propuesta del programa de gastronomía sostenible

La socialización de la propuesta del programa de gastronomía sostenible fue desarrollada en la Unidad Educativa Salinas, con la participación activa de la comunidad educativa. Esta actividad tuvo como finalidad presentar los componentes principales de la propuesta, explicar su relación con los resultados del diagnóstico y recoger criterios sobre su pertinencia, aceptación y posibilidad de aplicación en el contexto institucional.

La socialización permitió cumplir el cuarto objetivo específico de la investigación, orientado a socializar los resultados del diseño del programa de gastronomía sostenible con la comunidad educativa, mediante la participación de los actores involucrados y la promoción de su apropiación institucional.

5.5.1 Objetivo de la socialización

Dar a conocer el diseño del programa de gastronomía sostenible con la comunidad educativa de la Unidad Educativa Salinas, mediante la presentación de los lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles y el plan de talleres educativos gastronómicos, con el fin de promover su conocimiento, valoración y posible aplicación institucional.

5.5.2 Desarrollo de la socialización

Durante la socialización se presentó el programa de gastronomía sostenible diseñado para la Unidad Educativa Salinas. En primera instancia se expuso los principales resultados derivados del diagnóstico que tiene relación con los hábitos alimentarios, el consumo durante el recreo, la oferta de productos que ofrece el bar escolar, la limitada o escaza educación alimentaria y la necesidad de fortalecer el consumo de productos saludables y de la parroquia. De forma inmediata, se dio a conocer los lineamientos de

menús escolares saludables y sostenibles, aclarando que estos no constituyen un menú rígido, sino se trata de una orientación práctica que se puede incorporar de forma progresiva utilizando productos saludables, accesibles y sobre todo provenientes de la misma parroquia. Una vez concluido con los lineamientos de menús se procedió con el plan de talleres educativos gastronómicos, dando a conocer que consta de ocho talleres, su duración, los recursos, el presupuesto y que resultados se espera al finalizar esta propuesta. Fue importante aclarar que este plan puede ser aplicado de manera progresiva por cada uno de los cursos, con el apoyo respectivo de los docentes, pasantes universitarios y actores comunitarios.

Por último se hizo un espacio para generar diálogo con cada uno de los asistentes, donde se logró recoger opiniones y sugerencias sobre la propuesta.

5.5.3 Participantes de la socialización

Tabla 67 Tipo de participantes

Participante	Aporte dentro la socialización
Autoridades institucionales	Valoraron la pertinencia de la propuesta dentro del contexto educativo.
Docentes	Analizaron la posibilidad de articular los talleres con actividades formativas.
Estudiantes	Conocieron los menús y talleres propuestos, expresando su aceptación hacia alternativas saludables.
Padres de familia	Relacionaron la propuesta con hábitos alimentarios del hogar y la importancia del acompañamiento familiar.
Responsable del bar escolar	Identificó posibilidades de incorporar progresivamente opciones saludables y sostenibles.
Actores comunitarios	Reconocieron la importancia de vincular productos locales con la alimentación escolar.

Nota. Elaboración propia.

5.5.4 Componentes socializados

Tabla 68 Componentes socializados

Componente	Contenido socializado
Diagnóstico de hábitos alimentarios	Principales hallazgos sobre consumo en el recreo, bebidas, alimentos frecuentes y educación alimentaria.

Lineamientos de menús escolares	Alimentación saludable, sostenibilidad, accesibilidad, productos locales y preparaciones sugeridas.
Plan de talleres educativos gastronómicos	Contenido de los talleres, recursos, presupuesto y resultado esperado.
Evaluación del programa	Evaluación del proceso
Viabilidad de aplicación	Condiciones institucionales y recursos,

Nota. Elaboración propia.

5.5.5 Resultados de la socialización

La socialización permitió evidenciar una valoración favorable de la propuesta por parte de los actores participantes, quienes reconocieron la importancia de fortalecer la educación alimentaria de los estudiantes y promover alternativas saludables dentro del entorno escolar.

Entre los principales resultados de la socialización se identificaron los siguientes:

Tabla 69 Resultados de la socialización

Aspecto valorado	*Resultado obtenido*
Pertinencia	Los participantes consideraron que la propuesta responde a una necesidad real de la institución.
Claridad	Se comprendió los componentes por la comunidad educativa.
Aceptación	Existió la apertura para los menús saludables y el plan de talleres.
Viabilidad	Se felicitó la propuesta y puede aplicarse de forma progresiva.
Apropiación	La comunidad educativa mostró interés en participar en acciones orientadas a mejorar los hábitos alimentarios.
Mejora de la propuesta	Se recogieron criterios para fortalecer la aplicación de los menús y talleres.

Nota. Elaboración propia.

5.6 Viabilidad de la propuesta

La viabilidad de la propuesta se sustenta en su correspondencia con las condiciones reales de la Unidad Educativa Salinas. El programa no requiere infraestructura especializada ni recursos económicos elevados, debido a que se basa en preparaciones sencillas, productos de fácil acceso, talleres breves y participación de actores vinculados con la comunidad educativa.

Desde el ámbito operativo, los lineamientos de menús pueden incorporarse progresivamente en el bar escolar, considerando la disponibilidad de insumos, los costos referenciales y la aceptación de los estudiantes.

La socialización realizada con la comunidad educativa fue espacio donde se confirmó la pertinencia de la propuesta de manera integral. Es decir, este programa forma parte de una alternativa viable para fortalecer la educación alimentaria que permita maximizar mejoras en la oferta de productos en el bar escolar.

5.7 Cierre de la propuesta

El programa de gastronomía sostenible escolar constituye el resultado aplicado de la investigación y responde a las necesidades identificadas en el diagnóstico. Su estructura integra lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles, talleres educativos gastronómicos y participación de la comunidad educativa.

La propuesta queda planteada como una herramienta práctica, flexible y contextualizada para la Unidad Educativa Salinas. Al haber sido socializada y aprobada, ofrece una base institucional para promover acciones progresivas orientadas al fortalecimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes desde el enfoque de gastronomía sostenible.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. El diagnóstico permitió determinar que los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas requieren fortalecimiento desde el entorno escolar, debido a que las prácticas de consumo se encuentran condicionadas por la oferta disponible, la accesibilidad económica, el gusto, la rapidez de compra y la limitada educación alimentaria.

2. Se concluye que los lineamientos de menús escolares saludables y sostenibles permitieron determinar alternativas que son viables y accesibles, con la utilización de productos locales como el fréjol, maíz, yuca, plátano, zanahoria, leche, queso, aguacate, tomate y frutas de la zona. La estructura permite tener una guía práctica y sencilla para mejorar la oferta alimentaria en el bar escolar de forma progresiva.

3. El plan de talleres evidencia que la educación alimentaria de los estudiantes no puede abordarse solo desde recomendaciones generales, sino mediante actividades prácticas que conecten higiene, nutrición, hidratación, actividad física y productos del territorio con su vida escolar diaria. Esta organización permite que la formación alimentaria tenga una orientación más cercana, sencilla y aplicable al contexto de la Unidad Educativa Salinas.

4. La socialización mostró que el programa no queda como una propuesta aislada, sino como una alternativa reconocida por la comunidad educativa. La aceptación de los actores participantes permite concluir que su aplicación depende menos de grandes recursos y más de la coordinación institucional, el acompañamiento de las familias en la formación de hábitos alimentarios y la voluntad de incorporar cambios graduales en la alimentación escolar.

Recomendaciones

1. Se recomienda que la Unidad Educativa Salinas revise continuamente las prácticas de consumo de los estudiantes durante la jornada escolar. Esta información permitirá tomar mejores decisiones con relación a la oferta del bar, las actividades de educación alimentaria y las necesidades reales que se presentan durante el recreo.

2. Se deben incorporar los lineamientos de menús escolares de forma progresiva, empezando por opciones sencillas, económicas y aceptadas por los estudiantes. Para que esto funcione, es importante tener siempre en cuenta los productos disponibles en la parroquia, zonas cercanas y el costo de preparación.

3. Es importante desarrollar los talleres educativos como parte de un proceso formativo continuo, y no como actividades aisladas. Su aplicación deberá mantener un carácter práctico y participativo, de manera que los estudiantes puedan relacionar los contenidos con sus propias decisiones de consumo, higiene, hidratación y alimentación diaria.

4. Es indispensable mantener activa la coordinación y participación de las autoridades, docentes, estudiantes, padres de familia, actores comunitarios y responsables de los bares escolares durante la aplicación del programa. Esta coordinación permitirá hacer ajustes cuando sea necesario y sostener los cabios de manera gradual en la institución.

REFERENCIAS

Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria. (2022). *Instructivo de operativización del Reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del Sistema Nacional de Educación*. ARCSA.

Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.ª ed.). Editorial Episteme.

Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial No. 449.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2020). *Ley Orgánica de Alimentación Escolar*. Registro Oficial No. 187.

Benítez-Andrades et al. (2024) *evidencian que las intervenciones apoyadas en herramientas digitales pueden contribuir al fortalecimiento de hábitos saludables en población escolar, especialmente cuando combinan información, interacción y seguimiento.*

Béné, C., Bakker, D., Chavarro, M. J., Even, B., Melo, J., & Sonneveld, A. (2020). *Global assessment of the impacts of COVID-19 on food security*. Global Food Security Cluster.

Clapp, J., & Moseley, W. G. (2020). This food crisis is different: COVID-19 and the fragility of the neoliberal food security order. *The Journal of Peasant Studies, 47*(7), 1393–1417. https://doi.org/10.1080/03066150.2020.1823838

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *Panorama social de América Latina 2020*. CEPAL.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2021). *Panorama social de América Latina 2021*. CEPAL.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022). *Panorama social de América Latina y el Caribe 2022: La transformación de la educación como base para el desarrollo sostenible*. CEPAL.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2023). *Panorama social de América Latina y el Caribe 2023: La inclusión laboral como eje central para el desarrollo social inclusivo*. CEPAL.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Programa Mundial de Alimentos.

(2022). *Hacia una seguridad alimentaria y nutricional sostenible en América Latina y el Caribe en respuesta a la crisis alimentaria mundial*. CEPAL.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Programa Mundial de Alimentos, & Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola. (2023). *Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional: América Latina y el Caribe 2022*. FAO.

Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Nutrients, 12*(7), 1955. https://doi.org/10.3390/nu12071955

Enthoven, L., & Van den Broeck, G. (2021). Local food systems: Reviewing two decades of research. *Agricultural Systems, 193*, 103226. https://doi.org/10.1016/j.agsy.2021.103226

Fanzo, J., Haddad, L., Schneider, K. R., Béné, C., Covic, N. M., Guarin, A., Herforth, A. W., Herrero, M., Sumaila, U. R., Aburto, N. J., Amuyunzu-Nyamongo, M., Barquera, S., Battersby, J., Beal, T., & Caron, P. (2021). Viewpoint: Rigorous monitoring is necessary to guide food system transformation in the countdown to the 2030 global goals. *Food Policy, 104*, 102163. https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2021.102163

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *El sabor del crecer sano: Recetario para niñas, niños y adolescentes*. UNICEF.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023a). *Crece la ola de sobrepeso en la niñez: En América Latina y el Caribe*. UNICEF.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023b). *Estado de las políticas enfocadas en promover entornos alimentarios saludables para niñas, niños y adolescentes ecuatorianos*. UNICEF Ecuador.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Food-EPI Ecuador: Política pública para entornos alimentarios saludables. Prevención del sobrepeso y obesidad en niñas, niños y adolescentes en Ecuador*. UNICEF Ecuador.

Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Santa Catalina de Salinas. (2020). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la parroquia rural Santa Catalina de Salinas: Actualización 2019–2023*. GAD Parroquial de Santa Catalina de Salinas.

Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Imbabura. (2021). *Programa de seguridad alimentaria y nutricional SAN Imbabura*. GAD Provincial de Imbabura.

Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Imbabura. (2024). *Estrategia de prevención y reducción de la desnutrición crónica infantil en la provincia de Imbabura*. GAD Provincial de Imbabura.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022). *VIII Censo de Población y VII de Vivienda 2022*. INEC.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023a). *Boletín técnico de la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil 2022–2023*. INEC.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023b). *Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil: Principales resultados 2022–2023*. INEC.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). *Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil: Resultados de la segunda ronda*. INEC.

Instituto Nacional de Estadística y Censos, & Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: ENSANUT 2018*. INEC; MSP.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *Acuerdo Interministerial No. 00007-2020: Reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del Sistema Nacional de Educación*. Ministerio de Educación; Ministerio de Salud Pública.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021a). *Lineamientos para la reactivación progresiva de bares escolares*. Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021b). *Programa de Alimentación Escolar*. Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2022). *Acuerdo Interministerial No. 00001-2022: Instructivo de operativización del Reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del Sistema Nacional de Educación*. Ministerio de Educación; Ministerio de Salud Pública.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Modelo de gestión del Programa de Alimentación Escolar*. Ministerio de Educación.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Lineamientos para la promoción de la salud y prevención de la malnutrición en niñas, niños y adolescentes*. MSP.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). *Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador*. MSP.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022a). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador*. MSP.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022b). *Recetario: Alimentación saludable para niñas y niños*. MSP.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023). *Lineamientos para la promoción de alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes*. MSP.

Murimi, M. W., Kanyi, M., Mupfudze, T., Amin, M. R., Mbogori, T., & Aldubayan, K. (2020). Factors influencing efficacy of nutrition education interventions: A systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 52*(9), 896–909.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). *School food and nutrition framework*. FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020a). *Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador*. FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020b). *Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador*. FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021: Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una nutrición mejorada y dietas asequibles y saludables para todos*. FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022a). *Alimentación y nutrición escolar: Plan de acción mundial 2022–2026*. FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023: Urbanización, transformación de los sistemas agroalimentarios y dietas saludables a lo largo del continuo rural-urbano*. FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Programa Mundial de Alimentos. (2022a). *Alimentación y nutrición escolar: Marcos normativos y jurídicos*. FAO; PMA.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Programa Mundial de Alimentos. (2022b). *Marco de recursos para la alimentación escolar con productos locales*. FAO; PMA.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Programa Mundial de Alimentos. (2023). *Programas de alimentación escolar en América Latina y el Caribe*. FAO; PMA.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *Educación para el desarrollo sostenible: Hoja de ruta*. UNESCO.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. UNESCO.

Organización Panamericana de la Salud. (2020a). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones*. OPS.

Organización Panamericana de la Salud. (2020b). *El sobrepeso en la niñez: Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe*. OPS.

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Promoción y publicidad de alimentos ultraprocesados y procesados, y bebidas no alcohólicas*. OPS.

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud*. OPS.

Organización Panamericana de la Salud. (2023a). *Nuevo informe ONU: 43,2 millones de personas sufren hambre en América Latina y el Caribe*. OPS.

Organización Panamericana de la Salud. (2023b). *Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional: América Latina y el Caribe 2022*. OPS.

Pereyra, L. E. (2022). *Metodología de la investigación*. Klik Soluciones Educativas.

Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet, 395*(10217), 65–74. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3

Programa Mundial de Alimentos. (2020). *Estado de la alimentación escolar en América Latina y el Caribe*. PMA.

Programa Mundial de Alimentos. (2022). *El estado de la alimentación escolar en el mundo 2022*. PMA.

Programa Mundial de Alimentos. (2023). *Alimentación escolar y sistemas alimentarios: Repensar los beneficios para niñas, niños, comunidades y economías locales*. PMA.

Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite, 107*, 549–557.

Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil. (2023). *Estrategia nacional Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil*. Gobierno del Ecuador.

Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2020). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition, 23*(12), 2235–2247. https://doi.org/10.1017/S1368980019000962

Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite, 76*, 50–59. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010

Anexos

Anexo 1: Solicitud de autorización para el ingreso a la Unidad Educativa Salinas

Salinas, 26 de febrero de 2026

MSc:
Liliana Rea
RECTORA: Unidad Educativa Salinas

Presente. -

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo.

Yo, Laura Fernanda De Jesús Pozo, estudiante de la carrera: "Maestría en Gastronomía Mención Gestión e Innovación", de la Universidad Técnica Del Norte. Me dirijo a usted con el debido respeto para solicitar se me permita realizar el levantamiento de lineamientos para la propuesta de menús escolares saludables y sostenibles, como aporte a mi trabajo de titulación denominado ***"Diseño de un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la unidad Educativa Salinas. En la parroquia de Santa Catalina de Salinas. Imbabura-Ecuador.*** Con el fin de contribuir al mejoramiento de los hábitos nutricionales de los estudiantes, promoviendo una alimentación equilibrada y adecuada acorde a sus necesidades.

Agradezco de antemano su apertura y colaboración para el desarrollo de este proyecto, que busca aportar de manera positiva al bienestar de la comunidad educativa.

Sin otro particular, me suscribo de usted con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Licenciada: Fernanda De Jesús
C.I 1003950084
Teléfono: 0999709781
Correo electrónico: fercha5846@hotmail.com

SALINAS" RECIBO
IBA - ECUADOR 2026/02/26
Fecha: 12:40
Hora:
No. de Trámite:
Responsable:

Escaneado con CamScanner

Anexo 2: Autorización institucional para realizar la investigación

UNIDAD EDUCATIVA "SALINAS"
Padre Edwin Calderón 4-70 y Vicente Rocafuerte
Teléfono 062665038
Salinas – Ecuador
2025-2026

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Salinas, febrero del 2026

Licenciada
Laura Fernanda De Jesús
Presente

Sawabona hermana:

Por medio del presente me dirijo muy respetuosamente y llegar a usted con este saludo ancestral que significa "Yo te valoro, te respeto y eres importante para mí".

En este sentido yo, Melida Liliana Rea Otuna, en calidad de Rectora de la Unidad Educativa Guardiana de los Saberes Salinas, tiene a bien emitir la **autorización** al/la señor(a) Laura Fernanda De Jesús Pozo, portador(a) de la cédula de identidad N.°1003950084, para realizar el levantamiento de lineamientos para la propuesta de menús escolares saludables y sostenibles para los estudiantes de la Unidad Educativa Guardiana de los Saberes Salinas. Con la finalidad de que contribuya con esta propuesta al mejoramiento de los hábitos nutricionales de los estudiantes y promover una alimentación equilibrada y adecuada acorde a sus necesidades. Mismo que se se desarrollara en el presente periodo escolar.

La investigación podrá incluir actividades como observación, aplicación de encuestas, entrevistas y recopilación de información institucional, **respetando en todo momento la confidencialidad de los datos, la normativa vigente y el buen nombre de la institución**, comprometiéndose el/la investigador(a) a utilizar la información obtenida únicamente con fines académicos.

Se extiende la presente autorización para los fines que el/la interesado(a) estime convenientes. Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,

Firmado electrónicamente por:
MELIDA LILIANA REA OTUNA
Validar únicamente con FirmaEC

Ing. Liliana Rea. MSc.
RECTORA UNIDAD EDUCATIVA SALINAS
CI 1002547402
melida.rea@educacion.gob.ec
Telf. 0997010478

Anexo 3: Consentimiento informado dirigido a los padres de familia

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN DE ESTUDIANTES EN EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo, ……, con cédula de ciudadanía N.º……, en calidad de representante del estudiante ……, del grado ……..autorizo de manera libre, voluntaria e informada su participación en el proyecto de investigación titulado:

"Diseño de un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, en la parroquia de Santa Catalina de Salinas".

La investigación tiene como objetivo diseñar un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, a partir del diagnóstico de sus hábitos alimentarios y de la elaboración de lineamientos de menús escolares saludables, talleres educativos gastronómicos y socialización con la comunidad educativa.

Se me ha informado que la participación del estudiante consistirá en responder una encuesta estructurada relacionada con sus hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de alimentos, consumo durante la jornada escolar, educación alimentaria, productos locales y percepción sobre preparaciones saludables. La aplicación del instrumento tendrá fines exclusivamente académicos y no representará ningún riesgo físico, psicológico, social o económico para el/la estudiante.

Asimismo, se me ha informado que la participación es voluntaria, por lo que el/la estudiante podrá abstenerse de responder alguna pregunta o retirarse del proceso en cualquier momento, sin que esto genere sanciones, perjuicios o consecuencias académicas dentro de la institución educativa. La información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y anonimato. Los datos obtenidos serán utilizados únicamente para fines académicos e investigativos, y los resultados se presentarán de manera general, sin revelar nombres, datos personales ni información que permita identificar individualmente a los estudiantes participantes.

Declaro que he leído y comprendido la información anterior, que se me ha explicado el propósito de la investigación y que autorizo la participación del/de la estudiante bajo mi representación legal.

En constancia de lo anterior, firmo el presente consentimiento informado.

Lugar y fecha: ……..

Firma
Nombre del representante legal:…….
Cédula de ciudadanía:…….

Firma:
Nombre de la investigadora: …….

Anexo 4. Encuesta dirigida a estudiantes de la Unidad Educativa Salinas

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALINAS

Tema: Diseño de un programa de gastronomía sostenible para los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas, en la parroquia Santa Catalina de Salinas.

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes, la frecuencia de consumo de alimentos, los factores que influyen en su alimentación y su aceptación hacia menús saludables y talleres educativos gastronómicos**.**

Instrucciones:

Marque con una x la respuesta que más se parezca a lo que usted hace o piensa. No hay respuestas buenas ni malas. La encuesta es anónima y será utilizada únicamente con fines académicos.

A. Datos generales

1. ¿Cuántos años tiene?

10 a 12 años ……. 13 a 15 años ……. 16 a 17 años ……

2. ¿Con qué género se identifica?

Femenino ……. Masculino ……

3. ¿En qué nivel educativo está?

Educación Básica …….. Bachillerato …….

4. ¿En qué grado o curso está?

Grado/curso: ……

5. Lugar de residencia

Rural ……. Urbana ……

6. ¿Recibe dinero para el recreo?

Si, todos los días …….

Algunos días …….

No …….

7- ¿Cuánto dinero lleva para el recreo?

Menos de $0,50 …..

De $0,50 a $1,00 …...

Más de $1,00 ……

No llevo dinero …..

8. ¿Lleva lonchera a la institución?

Siempre …..

A veces …..

Nunca …..

B. Hábitos alimentarios en la Unidad Educativa Salinas

9. ¿Desayuna antes de venir a clases?

Siempre …..

A veces …..

Nunca …..

10. En el recreo, ¿compra alimentos o bebidas en el bar escolar?

Siempre …..

A veces …..

Nunca …..

11. ¿Qué consume con mas frecuencia durante el recreo? Marque solo una opción.

Fruta …..

Yogur, leche o queso …..

Comida preparada, como arroz, ensaladas, granos …..

Empanadas, papas fritas u otros fritos …..

Papas de funda, chitos, cachitos u otros snacks …..

Dulces o golosinas …...

Gaseosas o jugos de botella o cartón …..

No consumo nada …..

12. ¿Qué bebida toma con mas frecuencia durante la jornada escolar? Marque una sola respuesta.

Agua …..

Jugo natural …..

Gaseosa …..

Jugo de botella o cartón …..

Leche o yogur …..

No tomo nada …..

C. Frecuencia de consumo de alimentos

13. Marque cuántos días a la semana consume los siguientes alimentos.

Grupo de alimentos	Nunca	1 a 2 días	3 a 4 días	5 a 7 días
Frutas				
Verduras y hortalizas				
Lácteos: leche, queso o yogur				
Leguminosas: lenteja, fréjol, arveja o garbanzo				
Bebidas azucaradas: gaseosas o jugos artificiales				
Dulces y golosinas				
Fritos: empanadas fritas, papas fritas o salchipapas				
Snacks de funda: papas, chitos o cachitos				
Comida rápida o ultraprocesada: hamburguesa, hot dog, pizza o embutidos				

14. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

0 a 1 vaso ….. 2 a 3 vasos ….. 4 a 5 vasos ….. 6 vasos o más …..

D, Educación alimentaria

15. ¿Ha recibido charlas, clases o talleres sobre alimentación saludable?

Si ……

No …...

No recuerdo ……

16. ¿Sabe reconocer que alimentos son saludables y cuáles no lo son?

Si …. No …. A veces ….

17. Considero que mi alimentación es saludable.

Totalmente de acuerdo ……

De acuerdo ……

En desacuerdo ……

Totalmente en desacuerdo ……

18. ¿Le gustaría participar en talleres para aprender a preparar comidas saludables?

Si ….. No …….. Tal vez …….

E. Factores que influyen en lo que come

¿Qué influye más cuando elige qué comer en el recreo? Marque una sola opción.

El sabor ……

El precio ……

Lo que venden en el bar ……

Lo que me recomienda mi familia ……

La costumbre ……

El hambre ……

20. ¿Quién influye más en su forma de alimentarse?

Mi familia … La escuela … Mis amigos … El bar escolar … Redes sociales …. Yo mismo …

21. ¿Por qué consume gaseosas, dulces, fritos o snacks? Marque una sola respuesta.

Porque me gustan ……

Porque son baratos ……

Porque son fáciles de comprar ……

Porque es lo que más venden ……

Porque mis amigos compran ……

No consumo esos alimentos ……

F. Menús saludables y productos de la zona

22. ¿Consume alimentos que se producen en Salinas o cerca de la parroquia?

Si …. No …. No estoy seguro ….

23. ¿Le gustaría que en la escuela vendan más alimentos saludables?

Si …. No …. Tal vez ….

24. ¿Le gustaría probar comidas saludables preparadas con productos de la parroquia de Salinas o zonas cercanas?

Si …. No …. Tal vez ….

25. ¿Qué tipo de alimentos saludables le gustaría que se vendan más en la escuela? Marque una opción,

Frutas …..

Jugos naturales con poco azúcar …..

Yogur con fruta …..

Comidas horneadas …..

Comidas tradicionales más saludables …..

Ensaladas …..

Anexo 5: Guía de entrevista semiestructurada dirigida a la rectora de la institución

Entrevista dirigida a la rectora de la Unidad Educativa Salinas

Objetivo: Conocer la percepción de la autoridad institucional sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, la oferta del bar escolar, la educación alimentaria, el uso de productos locales y la viabilidad de implementar un programa de gastronomía sostenible en la institución.

1. **Desde su experiencia, ¿cómo describiría los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Unidad Educativa Salinas?**

   ……
   ……

2. **¿Qué alimentos o bebidas observa que consumen con mayor frecuencia durante la jornada escolar?**

   ……
   ……

3. **¿Qué opinión tiene sobre la oferta actual del bar escolar?**

   ……
   ……

4. **¿Considera que el bar escolar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes? ¿Por qué?**

……
……

5. **¿La institución ha desarrollado actividades sobre alimentación saludable, productos locales o sostenibilidad alimentaria?**

……
……

6. **Desde su criterio, ¿qué factores influyen más en la forma de alimentarse de los estudiantes?**

……
……

7. **¿Considera importante incluir productos locales de Salinas o sus alrededores en la alimentación escolar? ¿Por qué?**

……
……

8. **¿Qué aspectos de sostenibilidad deberían considerarse en una propuesta de alimentación escolar?**

……
……

9. **¿Cree que sería viable implementar talleres educativos gastronómicos con los estudiantes?**

……
……

10. **¿Qué beneficios o dificultades podría tener la implementación de un programa de gastronomía sostenible?**

……
……

Anexo 6: Guía de entrevista semiestructurada dirigida a docentes de la institución

Entrevista dirigida a docentes

Objetivo: Conocer la percepción de los docentes sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, su relación con el aprendizaje, la educación alimentaria, la cultura alimentaria local y la viabilidad de desarrollar talleres de gastronomía sostenible.

Entrevistado/a: …….

1. **Desde su experiencia como docente, ¿cómo describiría los hábitos alimentarios de los estudiantes?**

……
……

2. **¿Ha observado si la alimentación influye en la energía, atención o rendimiento de los estudiantes?**

……
……

3. **¿Qué alimentos o bebidas consumen con mayor frecuencia en el recreo?**

……
……

4. **¿Considera que los estudiantes reconocen con claridad qué alimentos son saludables y cuáles no?**

……
……

5. **¿La institución trabaja contenidos relacionados con alimentación saludable, productos locales o sostenibilidad?**

……
……

6. **¿Qué factores influyen más en la alimentación de los estudiantes?**

……
……

7. **¿Considera importante que los estudiantes conozcan y valoren los productos locales de Salinas? ¿Por qué?**

……
……

8. **¿Qué temas deberían trabajarse en talleres educativos gastronómicos?**

……
……

9. **¿Cómo podrían participar los docentes en un programa de gastronomía sostenible?**

……
……

10. **¿Qué recomendaciones daría para que el programa sea aplicable en la institución?**

……
……

Anexo 7: Guía de entrevista semiestructurada dirigida a padres de familia o representantes

Entrevista dirigida a padres, madres de familia o representantes

Objetivo: Conocer la percepción de las familias sobre la alimentación de los estudiantes, los factores que influyen en sus hábitos alimentarios, la accesibilidad económica, el consumo de productos locales y la aceptación de un programa educativo de gastronomía sostenible.

Entrevistado/a: ……

1. **¿Cómo describiría la alimentación de su hijo/a durante un día normal de clases?**

……
……

2. **¿Qué alimentos suele consumir su hijo/a antes de ir a clases o durante la jornada escolar?**

……
……

3. **¿Qué factores influyen en lo que su hijo/a compra o consume en la escuela?**

……
……

4. **¿Considera que el precio influye en la elección de alimentos saludables?**

……
……

5. **¿En casa se consumen productos locales de Salinas o de zonas cercanas? ¿Cuáles?**

……
……

6. **¿Considera importante que la escuela promueva el consumo de productos locales? ¿Por qué?**

……
……

7. **¿Qué dificultades existen para mejorar la alimentación de los estudiantes?**

……
……

8. **¿Estaría de acuerdo con que la institución realice talleres de alimentación saludable y gastronomía sostenible?**

……
……

9. **¿Qué alimentos saludables cree que podrían aceptar mejor los estudiantes?**

……
……

10. **¿Qué recomendaciones daría para que el programa funcione?**

……
……

Anexo 8: Guía de entrevista semiestructurada dirigida a la responsable del bar escolar

Entrevista dirigida a la responsable del bar escolar

Objetivo: Conocer la oferta alimentaria del bar escolar, las preferencias de compra de los estudiantes, las dificultades para ofrecer alimentos saludables, la accesibilidad económica, el uso de productos locales y la viabilidad de incorporar menús o colaciones sostenibles.

Entrevistada: ……

1. **¿Qué alimentos y bebidas se venden con mayor frecuencia en el bar escolar?**

……
……

2. **¿Qué productos prefieren comprar más los estudiantes durante el recreo?**

……
……

3. **¿Considera que los estudiantes consumen alimentos saludables en el bar escolar?**

……
……

4. **¿Qué dificultades existen para ofrecer más alimentos saludables?**

……
……

5. **¿El precio influye en lo que compran los estudiantes? ¿Por qué?**

……
……

6. **¿Ha observado interés por frutas, agua, jugos naturales, yogur o alimentos horneados?**

……
……

7. **¿Sería posible incorporar productos locales de Salinas o sus alrededores en el bar escolar?**

……
……

8. **¿Qué acciones podrían reducir desperdicios o mejorar la sostenibilidad en el bar escolar?**

……
……

9. ¿Estaría dispuesta a participar en menús o colaciones saludables con productos locales?

……
……

10. ¿Qué recomendaciones daría para mejorar la alimentación escolar?

……
……

Anexo 9: Guía de entrevista semiestructurada dirigida al técnico del GAD Parroquial de Salinas

Entrevista dirigida al técnico del GAD Parroquial de Salinas

Objetivo: Conocer la percepción del técnico en desarrollo local sobre la producción alimentaria de la parroquia, la disponibilidad de productos locales, la sostenibilidad, la cultura alimentaria y la viabilidad de articular estos productos con la alimentación escolar.

Entrevistado: …….

1. **¿Cuáles son los principales productos agrícolas o alimentarios que se producen en Salinas o en sus alrededores?**

……
……

2. **¿Considera que estos productos podrían aprovecharse en la alimentación escolar? ¿Por qué?**

……
……

3. **¿Qué beneficios tendría para la parroquia que la institución utilice productos locales?**

……
……

4. **¿Existen productores, asociaciones o familias que podrían abastecer alimentos para una propuesta escolar?**

……
……

5. **¿Qué dificultades podrían presentarse para vincular productos locales con el bar escolar?**

……
……

6. **¿Cómo podría contribuir el GAD Parroquial a una propuesta de gastronomía sostenible?**

……
……

7. **¿Qué elementos de sostenibilidad deberían incluirse en el programa?**

……
……

8. **¿Considera que la gastronomía sostenible puede aportar al desarrollo local de Salinas?**

……
……

9. **¿Qué productos locales recomendaría incluir en menús o colaciones saludables?**

……
……

10. **¿Qué recomendaciones daría para que el programa pueda aplicarse de manera realista?**

……
……

Anexo 10. Fotografías del proceso de investigación



Figura 27 Socialización a niños y niñas

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 28 Entrevista a docente de ciencias naturales

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 29 Socialización de alimentos saludables

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 30 Socialización con responsables del bar escolar

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 31 Capacitación en manipulación de alimentos en el bar escolar

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 32 Reunión y entrevista con la Rectora de la UE Salinas

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 33 Socialización de alimentos saludables

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026



Figura 34 Socialización y validación de la propuesta en la UE Salinas

Nota. Registro fotográfico de la investigación, 2026