



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETETICA

TRABAJO DE INVESTIGACION

**PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA**

TEMA:

**LA ALIMENTACIÓN COLECTIVA EN EL PLAN NUTRICIONAL DE
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RAYMUNDO
AVEIGA”**

AUTORA:

MIRIAM ELIZABETH GARCIA LOOR

TUTORA:

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRIN

CHONE-MANABÍ- ECUADOR

2016

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón y sentimientos esta tesis a **Dios** ya que gracia a él he logrado concluir mi carrera, porque me ha dado fortaleza para continuar en momentos difíciles.

A mi querido esposo **Favian Rivera** que ha sido el impulso durante toda mi carrera y el pilar principal para culminación de la misma, a mis hijos **Andrew, Fiorella y Mathias** quienes han sido mi mayor motivación para seguir superándome cada día más y así luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

A mi madre **Dolores Loor** por haberme dado la vida por su paciencia y apoyo incondicional a lo largo de mis años de estudios.

Para todos ellos va este trabajo realizado con mucho esfuerzo, dedicación pero sobre todo con muchas deseos de superación.

Elizabeth

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios a quienes de alguna u otra manera hicieron posible de que se me diera la oportunidad de obtener este título de Licenciada en Nutrición y Dietética.

A mi madre y demás familia quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y cumpliera con mis ideales.

A mi madre por haberme dado la vida por su paciencia y apoyo incondicional a lo largo de mis años de estudios.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y todo el personal de la Carrera de Nutrición y Dietética Extensión Chone, por haberme acogido en sus aulas y convertirme en una verdadera profesional

A la **Lcda. Glenda Ortiz Ferrin**, Directora de esta tesis por el apoyo brindado para el desarrollo de la misma por su tiempo, apoyo y paciencia ya que es parte de este esfuerzo logrado de mérito y lucha.

A todos ellos... gracias

Elizabeth

INDICE

PAGINAS PRELIMINARES	Pág.
Título o portada.....	i
Aprobación del tutor.....	ii
Autoría de la tesis.....	iii
Aprobación del tribunal de grado.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi

INDICE DE CONTENIDO

1. Introducción.....	1y2
2. Planteamiento del problema.....	3
2.1. Formulación del problema.....	6
3. Justificación.....	7
4. Objetivo.....	8
4.1. Objetivo general.....	8
4.2. Objetivos específicos.....	8

CAPITULO I

5. Marco teórico.....	9
2.1. Alimentación colectiva.....	9
5.1.1. Definición.....	9
5.1.2. Tipos de servicios de alimentos o alimentación colectiva.....	10

5.1.2.1. Institucionales.....	10
5.1.2.2. Industriales.....	10
5.1.2.3. Comerciales.....	10
5.1.3. Objetivo de los servicios de alimentos.....	10
5.1.4. Normas que deben cumplir los servicios de Alimentación Colectiva.....	11
5.1.4.1. Manipulación de los alimentos.....	11
5.1.4.2. Higiene en los utensilios.....	11
5.1.5. Importancia de almacenar y conservar alimentos correctamente.....	12
5.1.5.1. Ventajas de la refrigeración.....	12
5.1.5.2. Ventajas de la congelación.....	13
5.1.5.3. Características organoléptica de los alimentos.....	13
5.1.6. Clasificación de los alimentos según su tiempo de vida útil.....	13
5.1.6.1. Perecederos.....	13
5.1.6.2. Semi-perecederos.....	14
5.1.6.3. No perecederos.....	14
5.1.7. Ventajas de la alimentación colectiva.....	14
5.2. Plan nutricional.....	15
5.2.1. Definición.....	15
5.2.2. Que es alimentación.....	16
5.2.3. Alimentación balanceada.....	16
5.2.4. La alimentación debe ser completa.....	17
5.2.5. La alimentación debe ser equilibrada.....	17
5.2.6. La alimentación debe ser variada.....	17

5.2.7. La alimentación debe ser de calidad y suficiente.....	18
5.2.8. Que son los nutrientes.....	18
5.2.8.1. Nutrientes esenciales.....	18
5.2.8.2. Nutrientes no esencial.....	18
5.2.9. Funciones de los nutrientes.....	18
5.2.9.1. Energéticas.....	18
5.2.9.2. Estructurales.....	19
5.2.9.3. Formación de otros compuestos.....	19
5.2.9.4. Reguladores.....	19
5.2.10. Tipo de nutrientes.....	19
5.2.10.1. Macronutrientes.....	20
5.2.10.2. Micronutrientes.....	20
5.2.11. Los hidratos de carbono.....	21
5.2.12. Tipos de carbohidratos.....	21
5.2.13. Las grasas.....	21
5.2.14. Tipos de grasas.....	22
5.2.15. Proteínas.....	24
5.2.16. Vitaminas.....	24
5.2.17. Minerales.....	25
5.2.18. Agua.....	25
5.2.19. Fibra.....	26
5.2.20. Planificación del menú.....	26
5.2.21. Menú para una semana.....	27,28y29

CAPITULO II

6.	Hipótesis.....	30
6.1.	Variable.....	30
6.1.1.	Variable independiente.....	30
6.1.2.	Variable dependiente.....	30
6.1.3.	Termino de relación.....	30

CAPITULO III

7.	Metodología.....	31
7.1.	Tipo de investigación.....	31
7.2.	Nivel de investigación.....	31
7.3.	Técnicas de recolección.....	32
7.4.	Población y muestra.....	32
7.4.1.	Población.....	32
7.4.2.	Muestra.....	32
8.	Marco administrativo.....	33
8.1.	Recursos humanos.....	33
8.2.	Recursos financieros.....	33

CAPITULO IV

9.	Resultados obtenidos y análisis de datos	34
10.	Comprobación de la hipótesis.....	33-49

CAPITULO V

11.	Conclusiones.....	50
12.	Recomendaciones.....	51
13.	Bibliografía.....	52
14.	Webgrafía.....	52
15.	Anexos.....	53

1. INTRODUCCIÓN

Esta investigación está dirigida al mejoramiento en la alimentación colectiva del personal docente y administrativo de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga, con la finalidad de brindar un servicio de alimentación saludable, y de calidad para prevenir y mejorar las condiciones de vida de estas personas, ya que una nutrición adecuada proporciona energía y le da al cuerpo lo requerimientos necesarios para mantenerse sano.

Es así como se hace necesario diseñar e implementar un plan nutricional dirigido al personal docente y administrativo de la Unidad educativa Raymundo Aveiga, con temas de alimentación y plan nutricional, pretendiendo contribuir con ellos los beneficios de llevar un mayor control sobre sus vidas y sus salud.

Este trabajo tendrá como fundamentación teórica investigaciones realizadas, en otras universidades como Universidad Técnica de Manabí, y una amplia gama de bibliografía de dietista tales como Antillón quien asegura que una correcta alimentación, mejora el rendimiento profesional.

Los objetivos se plantearan de tal forma que faciliten la elaboración de dar a conocer todos los nutrientes contenidos de los alimentos, entender la necesidad de que una alimentación tiene que ser variada y equilibrada para mantener una excelente calidad de vida. Saber preparar dietas nutritivas para personas sanas o con ciertas patologías en función de su edad, sexo y actividad física, por tal motivo hay que orientar a la población y a los docentes, y personal administrativo de la institución antes mencionada, que con una adecuada alimentación se puede prevenir y controlar ciertas enfermedades relacionadas con el mal hábito alimentario.

En el **capítulo I** se hace constar todo lo relacionado con las dos variables centradas en el problema investigado, las cuales son la alimentación colectiva y el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga.

En el **capítulo II** se indica la hipótesis que detalla el cumplimiento o relación que existen entre las dos variables y que se ha redactado como: La alimentación colectiva incide en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga de la ciudad de Chone durante el segundo semestre del 2014.

En el **capítulo III** se determina la constitución de la metodología aplicada durante todo el proceso de investigación, haciendo énfasis en el tipo, nivel, método y técnicas de investigación, más la población y muestra; además el marco administrativo con los recursos humanos y financieros.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.2.CONTEXTOS

2.2.1. Contexto macro.- La alimentación colectiva en la actualidad a nivel mundial ha sido objeto de muchas investigaciones, pues por causas de diferentes enfermedades, las personas están tratando de cambiar sus hábitos alimentarios de manera positiva. Investigaciones realizadas en diversas partes del mundo tales como Colombia, Uruguay entre otros; demuestran que una alimentación adecuada ayuda a mejorar la salud, también creara un ambiente más saludable.

En mayo de 2004, la 57.a Asamblea Mundial de la Salud refrendó la Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS) y pruebas científicas aseguran que pueden prevenir hasta 80% de ciertas patologías como son los casos de diabetes y enfermedades cardiovasculares y 30% de algunos tipos de cáncer.¹

Este tema tiene gran trascendencia e importancia no solo en países de América latina, sino también en países Europeos como España, donde investigaciones realizadas expresan el gran nivel de influencia de un plan nutricional para mejorar el ritmo de trabajo de los empleados, pues una alimentación sana, aporta al cuerpo la energía y eficacia necesaria para desarrollar sus actividades cotidianas.

Por otro lado, en varios países se ha documentado una baja de las actividad física, entre 30 y 60% de la población del país no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad física. Según datos recientes de varios estudios, las actividades recreativas, como deporte o ejercicios aeróbicos durante el tiempo libre, se deben practicar siempre ya que produce grandes beneficios a la salud.²

¹ (Onmenda, 2014)

² (Ramón Juan, 2008).

En general cada vez somos más conscientes de la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud, pero todavía nos queda mucho por orientar, hay personas que no saben cómo les afectan sus hábitos alimentarios ya disminuyen los alimentos sanos por los no saludables para su salud, ocasionando diferentes patologías.

2.2.2. Contexto meso.- Ecuador tiene alto índice de desnutrición y obesidad, además de enfermedades causadas por el mal hábito alimentario, en el área laboral específicamente a los docentes, este aspecto influye en la metodología que aplican los mismos para poder dirigirse a los estudiantes.

Los ecuatorianos nos alimentamos mal, por esta razón el gobierno de Ecuador promueve campaña comunicacional sobre lo importante de los alimentos nutritivos. El gobierno ha logrado una importante disminución que se produce por los malos hábitos alimentarios. La reducción anual promedio de la desnutrición durante el actual gobierno es tres veces mayor que en el periodo 1986-2004.³

Las autoridades han detectado que estos problemas se presentan debido a que las familias reemplazan la alimentación tradicional, nutritiva y diversa por alimentos procesados industrialmente de baja calidad y altos en nutrientes nocivos como sal, azúcar y grasa. El etiquetado tipo "semáforo" alertará a los consumidores sobre el nivel de nocividad de los productos: rojo=alto, amarillo=medio, y verde=bajo. La campaña a la población educativa-comunicacional del gobierno apuntará a informar a la población sobre como alimentarse de forma sana y consejos para llevar una vida activa. En el país han subido a cifras alarmantes las enfermedades producidas por la mala alimentación, ya que esta puede provocar problemas graves en la salud que nos perjudican, pues durante el año 2013 se registraron miles de muertes. De ellas, más del 18% correspondieron a la diabetes, enfermedades por hipertensión y del corazón. Por eso nuestro país debe trabajar

³ (El Diario Manabita autor BOWEN Milton 2015)

cada día para superarse y crecer en función del Buen Vivir, que es alimentarse de forma adecuada para dejar atrás los malos hábitos alimentarios y darle a nuestro organismo los nutrientes requeridos que necesita para llevar una vida saludable.

2.2.3. Contexto micro.- La Unidad Educativa Raymundo Aveiga es una institución educativa con alto renombre educacional, convirtiéndose así en uno de los colegios con mayor cantidad de estudiantes y de docentes. La agrupación de docentes que posee este plantel educativo, debido a las nuevas reformas en el sistema educativo, en su mayoría almuerzan en el bar institucional lo que genera en algunos molestia pues en ocasiones no toda la comida es considerada saludable. Razón por la cual en su mayoría consumen alimentos fuera de la institución y empeora más la problemática.

El crear una estrategia, como es el caso del plan nutricional, el mismo que tiene como objetivo mejorar la alimentación colectiva de los docentes, puesto que aparte de que la comida tendrá un alto nivel nutritivo, también poseerá características más aceptables y se servirá en cantidades adecuadas para los diversos tipos de gustos y a la vez tomando en cuenta ciertas patologías que sufren los docentes del colegio Raymundo Aveiga.

Al escoger este trabajo de investigación se tomó en cuenta que hasta la actualidad no se ha realizado ningún estudio nutricional en la que se encuentren vinculados los docentes que laboran dentro de la institución, y que debido al horario establecido para realizar sus actividades diarias tienen la necesidad de proveerse de alimentación, razón por la cual, a través del presente trabajo investigativo se buscará resolver esta problemática, en la que se ha enfocado un plan de alimentación que permita mejorar la nutrición colectiva de los docente con la elaboración de ciclo de menús y capacitaciones de nutrientes necesarios en la dieta diaria.

2.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la alimentación colectiva en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa “Raymundo Aveiga” del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2015?

2.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

2.4.1. Campo de acción: Salud.

2.4.2. Área: Alimentación.

2.4.3. Aspectos: a) Alimentación colectiva; b) Plan nutricional

2.4.4. Problema: Tomando consideración la necesidad de alimentarse en la institución educativa debido al tiempo estipulado para el almuerzo y en relación a la distancia existente con sus hogares los docentes la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga se han visto en la necesidad de implementar un plan nutricional que aumenten la ingesta de alimentos nutritivos a fin de llevar una vida activa y sana.

2.4.5. Delimitación espacial: Unidad Educativa Raymundo Aveiga.

2.4.6. Delimitación temporal: primer semestre del año 2015.

2.4 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las bases teóricas de la alimentación colectiva?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la alimentación colectiva?

¿Cuáles son los parámetros para diseñar un plan nutricional en la alimentación colectiva?

¿Cuál es el plan nutricional diseñado para la alimentación colectiva de los docentes?

3. JUSTIFICACIÓN

La Nutrición es de vital **importancia** en el área de la salud, la poca importancia que las personas le ponen a la alimentación hace que se encuentren expuestos a adquirir enfermedades las cuales se podrían prevenir recibiendo asesoramiento de cómo alimentarse adecuadamente para mejorar su condición de salud.

El **interés** es proponer el diseño de un plan alimentario que ayude a la población en estudio (docentes de la Unidad Educativa fiscal Raymundo Aveiga) con la finalidad de darles a conocer las técnicas de alimentación correctas, el poder de los alimentos en prevenir y curar ciertas enfermedades, corregir las carencias nutricionales que hubieren en dicha población en fin a mejorar la calidad de vida de los docentes.

En cuanto a la **originalidad** esta se refiere a la no existencia de otro trabajo similar en ninguna carrera de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, por lo tanto será la primera investigación que se efectuará en la Unidad Educativa fiscal Raymundo Aveiga de Chone, sobre alimentación colectiva y el plan nutricional.

La alimentación colectiva **beneficia** al personal docente mediante la producción alimentaria institucional, que se encarga de elaborar y proporcionar una alimentación saludable y balanceada acorde a las recomendaciones y requerimientos nutrimentales, respectivamente utilizando racionalmente los recursos, estándares de calidad y costos razonables, con efectividad, calidad y calidez.

Esta investigación es **factible** por cuanto existe colaboración de los Directivos y personal docentes de la institución investigada para realizar encuestas y observaciones que permitan fomentar este estudio.

A través de esta investigación se pone en ejecución la misión y la visión de la universidad, que habla de profesionales íntegros, capaces de liderar, ayudar a mejorar la nutrición de la población, con alta calidad científica, social, tecnológica y académica en beneficio de Chone, Manabí y el Ecuador.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar la influencia de la alimentación colectiva en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa “Raymundo Aveiga” del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2015.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Indicar las bases teóricas de la alimentación colectiva.
- ❖ Identificar las ventajas y desventajas de la alimentación colectiva.
- ❖ Explicar los parámetros para diseñar un plan nutricional en la alimentación colectiva.
- ❖ Describir el plan nutrición diseñado para la alimentación colectiva de los docentes

CAPITULO I.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. ALIMENTACIÓN COLECTIVA

5.1.1. Definición.- Los servicios de alimentos son lugares encargados de planificar, preparar y servir alimentos que se elabora para un número determinado de convidados superior a los que comprenden a un grupo familiar. Además estos lugares existen desde que el hombre está sobre la tierra, en los hogares de todas las personas preparan este tipo de servicios alimentario.

La alimentación colectiva alcanza todas las diversidades fuera de la comida familiar, entre estos están restaurante, servicio institucional, ventas de alimentos servidos en el local. Los servicios colectivos han evolucionados, hasta convertirse en una industria con un importante crecimiento, de acuerdo al instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), la población labora en el sector formal de la economía representando a la población adulta económicamente activa, por lo que estas personas necesitan al menos consumir una comida fuera del hogar.

Desde esta perspectiva un servicio de alimentos debe ser un lugar fácil de manejar, la alimentación colectiva como una estrategia o un servicio que se brinda a un factor colectivo, ya que son cada vez más las personas que comen fuera de casa, por lo que el abasto de alimentos y la higiene de estos centros es de gran importancia; también es importante asegurar la calidad y variedad de los menús con la finalidad de mejorar la calidad de vida de cada uno de los beneficiarios.

5.1.2. Tipos de servicios de alimentos o alimentación colectiva.- Es importante conocer los diferentes tipos de alimentación colectiva ya que cada uno tiene un objetivo específico que cumplir y se clasifican en tres tipos:

5.1.2.1. Institucionales.- Rentables y no rentables. Se centran en el aspecto nutricional y económico son pequeñas casa donde se preparan los alimentos total o casi totalmente y se venden y sirven poco tiempo después de ser preparadas en cocina común. Esto son lugares que ofrecen todo tipo de comida rápida, como son escuelas, guarderías, asilos, cafeterías, pizzerías y hamburgueserías.

5.1.2.2. Industriales.- Son los servicios de alimentación para grupos de personas que se halla en un lugar determinado de sus trabajo y que a la hora de comer no pueden trasladarse del lugar donde realizan sus actividades, por tal motivo estos servicios se ofrecen en lugares como fábricas, hospitales, empresas, que se dedican a la elaboración de comidas en cantidades más o menos importante con el objetivo de comercializar su producción.⁴

5.1.2.3. Comerciales.- tendrán siempre un fin lucrativo, y se centran en el aspecto económico y gastronómico como los bares, cafeterías, cantinas, restaurantes.

5.1.3. Objetivo de los servicios de alimentos

El objetivo es proporcionar alimentos preparados bajo modelo de calidad. Un servicio de calidad es un ambiente digno y confortable que se manifiesta en un comedor donde se cuida el detalle, el concepto de dignidad hacia las personas. Brindando un servicio de alimentación nutricional que compense con las necesidades de la colectividad, ofreciendo menús que cumplan con los requerimientos nutricionales de los beneficiarios.

⁴(Kleilian, 2012, pág. 3)

Ofrecer servicios alimentarios con características importantes, como la calidad en el tipo de alimentación, la importancia de una buena presentación que ayude a que los alimentos sean más deseables, frescura de los mismos, higiene y seguridad para mantener la salud de los docentes y sabor agradable.

5.1.4. Normas que deben cumplir los servicios de Alimentación Colectiva.

5.1.4.1. Manipulación de los alimentos.- La comida que se prepara en estos lugares debe seguir un control de calidad ya sea en almacenamiento como preparación de los alimentos, evitando o disminuyendo los riesgos de una contaminación cruzada, esto se da por lo que los alimentos entran en contacto con sustancias extrañas generalmente nocivas para la salud, un ejemplo de esta contaminación es del contacto con carne crudas y alimentos cocinados, ya que estas carnes crudas contienen bacteria peligrosas por lo tanto debemos evitarlas.

5.1.4.2. Higiene en los utensilios.- Es muy importante separar los alimentos crudos de los cocidos, también se da esta contaminación cuando uno corta pan con un cuchillo con el que se fileteo carne cruda. Todo esto es transporte para adquirir enfermedades, ya que pueden pasar por contacto directo entre ellos o a través de las manos de las personas que preparan los alimentos, tanto las áreas de preparación como los utensilios deben estar limpios durante la preparación tales como cuchillos, tablas de picar, mesas y las manos de las personas que lo manipulan, también hay que mantener limpios los trapos, toallas de mano y delantales antes y después de utilizarlos para evitar la multiplicación de gérmenes, ya que estos son también portadores de contaminación y siempre utilizando agua potable limpia para la preparación y para el lavado.

Las bacterias que se encuentran en los alimentos son mayormente eliminadas durante la cocción o en el lavado de los vegetales y frutas, pero si esto que estas limpios los unimos con los alimentos contaminados estos se vuelven a contaminar, por lo tanto, es importante mantener normas de higiene tanto para la

manipulación de los alimentos, así como para el almacenamiento, preocupándose siempre de buen aseo y de la cocción de los mismos.

5.1.5. Importancia de almacenar y conservar alimentos correctamente:

5.1.5.1. Ventajas de la refrigeración.- La manera más fácil de almacenar y conservar los alimentos es mantenerlos en la nevera, es muy importante conocer que alimentos se deterioran antes de consumirlos en perfectas condiciones, el frío ayuda a conservarlos sin cambiar sus características organolépticas. Pero hay otros alimentos que es mejor no refrigerar para no dañar su calidad como son; las frutas y verduras sin madurar. También debemos utilizar los alimentos más antiguo ya estos deben ser usados primeros, y siempre inspeccionando a diario la temperatura de los alimentos almacenados.

Para colocar los alimentos dentro del refrigerador hay que tener en cuenta que dentro de esta a varias zonas específicas para guardarlos. La parte inferior de la nevera suele ser más templada y es ahí donde se guardan frutas y verduras ya que no necesitan de mucho frío, la zona central es la parte más fría y es para las carnes y pescados. Estas dos partes suelen estar bien separadas porque hay que evitar contacto entre estos tipos de alimentos. El compartimiento de la puerta es la parte menos fría de la nevera y están destinados para almacenar productos como mermeladas, bebidas, mantequilla, etc.

Los alimentos congelados no hay que volver a congelarlo una vez sacado al medio ambiente porque pueden presentar contaminación de gérmenes, la refrigeración detiene el crecimiento bacteriano ya que estos se encuentran en el suelo, aire, agua y en los alimentos, cuando estos alimentos se encuentran húmedos y a temperatura ambiente las bacterias crecen rápidamente, proliferando otros tipos de bacterias nocivas a nuestro organismo.

Hay otros tipos de bacteria que dañan a los alimentos y estas pueden crecer a temperaturas bajas, como las del refrigerador, y son las que producen que los

alimentos tiendan a tener cambio de color, olor y mal sabor, y son causantes de estas alteraciones y descomposiciones, y su importancia es la pérdida económicas que ocasionan.

5.1.5.2. Ventajas de la congelación.- La congelación retrasa el deterioro de los alimentos y prolonga su duración evitando que los microorganismo se desarrollen, ya que el agua de los alimentos se congela se convierten en cristales de hielo y deja de estar a disposición de las bacterias para poderse desarrollar, porque la mayoría de esta bacteria siguen vivas durante la congelación, por eso es importante saber manipular los alimentos con cuidado antes y después de esta.⁵

También es importante saber que los alimentos que son guardados por mucho tiempo en el refrigerador o congelador saben perder su calidad y textura aunque hay algunas bacterias crecen mucho a temperatura frías y si están mucho tiempo en el refrigerador se multiplican y podrían causar enfermedades.

5.1.5.3. Características organoléptica de los alimentos.- Son las propiedades que tienen un alimento que se pueden percibir con los sentidos, como el color, sabor, olor, y textura. Estas propiedades nos ayudan a elegir los mejores alimentos, principalmente por el aspecto, por ejemplo al elegir una fruta buscaremos la que huela mejor, que no tenga signo de descomposición y que este firme. La carne debe tener un aspecto sedoso y color rojo vivo y el color de la grasa un amarillo cremoso y no tener hematomas o daños extraños, el pescado debe ser fresco, con los ojos brillantes claros y resaltantes, barriga firme. Estos son las características para distinguir de un alimento fresco de uno descompuesto o en mal estado.

5.1.6. Clasificación de los alimentos según su tiempo de vida útil:

5.1.6.1. Perecederos.- Los alimentos perecederos son aquellos que se alteran por su mayor contenido de agua y nutrientes, con probabilidad de estropearse o

⁵ (www.Ventajasdesventajas.com)

descomponerse se vuelven inseguros para consumir. Ejemplo: hortalizas, verduras, carnes y leche.

5.1.6.2. Semi-perecederos.- Son los alimentos que tienen la característica de poseer un periodo mayor de conservación, lo cual se debe a que tienen menor cantidad de agua y proteínas ejemplo: cereales, aceites, los tubérculos, galletas. Además hay que resaltar que estos alimentos tiene otra ventaja que permite adecuarse a cualquier ambiente ya que pueden conservarse a la temperatura del medio si no es muy extrema.

5.1.6.3. No perecederos.- Estos alimentos tienen la cualidad de que no se deterioran como ninguno de los factores anteriores como la congelación, el exceso de calor, la humedad, entre otros, porque tienen muy poca cantidad de agua y han sido sometidos, en un medio industrializado con algún tipo de tratamiento de temperatura elevada, lo cual les permite a las personas los pueden almacenar durante largos periodo de tiempo y no hay riesgo de deterioro. Ejemplo: azúcar, harinas, las pastas y enlatados.

5.1.7. Ventajas de la alimentación colectiva.

Como ventajas tenemos primeramente la importancia de servir a un gran número de personas, como es el caso de los docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga, para lo cual existe la necesidad de planificar los tipos de menús que se van a servir diariamente, así mismo, el proceso de la preparación de los alimentos que puede ser dentro de la cocina que disponga el plantel o institución donde se aplica este sistema de alimentación, además hay que tomar en cuenta los medios que se necesitan para una adecuada distribución de los mismos, ya que todo nutricionista dietista aspira facilitar el equilibrio nutricional y económico, evitando la repetición de menús inculcando los buenos hábitos alimentarios, además ayuda a tener en cuenta los gustos y preferencias de cada uno, y también ayuda a mejorar el presupuesto en esta colectividad

5.2. PLAN NUTRICIONAL

5.2.1. Definición.- La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos y un proceso biológico en el que se proporciona al organismo los nutrientes necesarios para un buen desarrollo físico e intelectual, también es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre ya que el ser humano tienen necesidades diferentes.

A medida que empieza y desarrolla el crecimiento y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto es importante la actualización de conocimientos en cuanto a nutrición, un plan alimentario bien hecho y al llevar una correcta ingesta de alimentos evita muchas enfermedades que pueden ser prevenidas o controladas mejorando su calidad de vida saludable. No se puede plantear el mismo plan alimentario para todas las personas, el plan dependerá de las necesidades nutricionales de cada individuo. Para esto se verificarán variables como la edad, sexo, estatura, actividad física y estado de salud.⁶

La nutrición es la relación entre dieta y salud. La alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, es una parte fundamental de todo ser humano para mantener un peso adecuado y un balance natural del cuerpo, es decir es una dieta basada en los buenos hábitos alimenticios.

Nutrición también significa cómo el cuerpo procesa lo que uno come y bebe. Comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos que una persona consume. Los alimentos son sustancias que proporcionan al cuerpo materia y energía, lo que uno ingiere se mide por medio del número de porciones que uno come y toma de cada grupo de comida, como los carbohidratos, la proteína y grasa, también vitaminas y minerales que son importantes y que se encuentran en los alimentos, y forman parte de nuestra dieta balanceada que son

⁶ (supernatural. CI, 2007)

necesarias para cumplir con las funciones nutritivas en el organismo, ya que al consumirlas se convierten en nutrientes y que son útiles al organismo para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.

5.2.2. Que es alimentación.- Esta consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos sólidos o líquidos que se han preparados previamente. Alimentación y nutrición son concepto relacionados pero distintos a la vez; una alimentación variada asegura y aprovecha todos los nutrientes que necesitamos para crecer vivir saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades y tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente como aprender y trabajar mejor.⁷

Alimentación es el proceso mediante tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos forman parte de nuestra dieta diaria.

El alimento es todo aquel producto o sustancia que una vez consumida aporta o cumple una función nutritiva en el organismo.

5.2.3. Alimentación balanceada.- es importante que las personas se alimente balanceadamente para mantener una buena salud, ya que esto significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutridos de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y peso. Una buena alimentación involucra consumir alimentos que nos den energía que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo. Es importante saber cómo alimentarnos de forma sana ya que es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura.

Existen unas condiciones fundamentales al evaluar la dieta se toman en cuenta las características de un régimen recomendable o las características de una dieta ideal

⁷ (www.msssi.gob.es/organizacion)

que se deben cumplir para que nuestro organismo se mantenga equilibrado y sano. Son 4 las que tienen que ver con la nutrición, y estas son:

5.2.4. La alimentación debe ser completa: Debe contener todos los nutrientes necesarios para el buen funcionar del organismo. Es decir, que cubra los requerimientos de nutrientes combinando todos los grupos de alimentos, pues ningún alimento posee todo lo que se necesita sino que se complementan unos a otros. Entre los nutrientes se encuentran: los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua.

5.2.5. La alimentación debe ser equilibrada: Debe encontrarse en las proporciones adecuadas de nutrientes necesarios para nuestra salud, incluyendo todos los grupos de alimentos. Ya que todos los organismos son distintos, pero de todas formas se puede hacer una especie de generalización. Aproximadamente se necesitan, de las calorías diarias, un 55 a 60 % de Carbohidratos, un 12 a 15% de Proteínas y un 25 a 30% de las Grasas.

5.2.6. La alimentación debe ser variada: Que la dieta diaria incluya todos los grupos de alimentos y se intercambien diariamente los alimentos, así como sus preparaciones y presentaciones, pues éstos son similares según el grupo al que pertenecen, pero sus cualidades y aportes son diferentes. Se recomienda utilizar los alimentos de la estación, modificando entre cada comida colores, sabores y texturas, según las costumbres o gustos personales o familiares.

Aunque cumplamos con las cifras anteriores, no debemos consumir siempre los mismos alimentos. Son diversos los productos que contienen muchos nutrientes, por lo mismo es que tenemos la posibilidad de realizar una alimentación muy variada.

5.2.7. La alimentación debe ser de calidad y suficiente: Todos deben comer productos de calidad y sólo la cantidad necesaria para cubrir las cantidades necesarias de nutrientes según la edad, peso, estatura y estado de salud. La suficiencia será determinada por nuestro organismo a través del hambre y la saciedad para lograr la energía suficiente, según lo que se gasta, y no más.

5.2.8. Que son los nutrientes.- Los nutrientes son los componentes químicos de los distintos alimentos que se necesita para seguir viviendo, porque a partir de los nutrientes, el organismo obtiene la materia y energía que necesita, para realizar sus funciones vitales como: respirar, mantener la temperatura corporal, dormir, andar, etc. Estos nutrientes contenidas en los alimentos ayudan al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano, pueden obtenerse a partir del consumo de otros seres tanto del reino animal como vegetal, y que no somos capaces de producirlos.

5.2.8.1. Nutrientes esenciales.- estos nutrientes deben ser aportados por la dieta porque son necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo, y que no son sintetizados por el organismo y que para obtenerlos es a través de los alimentos. Entre estos se encuentran algunas vitaminas, minerales, lípidos y aminoácidos.⁸

5.2.8.2. Nutrientes no esencial.- Estos son sustancias sintetizadas por el organismo en cantidades adecuadas o que no son esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo.

5.2.9. Funciones de los nutrientes:

Las funciones de los nutrientes las podríamos dividir en cuatro grandes grupos:

5.2.9.1. Energéticas.- Nuestro organismo necesita la energía necesaria para su correcto funcionamiento, tanto para que sigan produciéndose los procesos

⁸ (www.peybur.com/nutrientes-senciales.)

fisiológicos, desde las reacciones químicas hasta el movimiento del aparato digestivo. Los carbohidratos, grasas y en menor proporción las proteínas son nutrientes energéticos.

5.2.9.2. Estructurales.- Se denominan también plásticas, por su capacidad para construir tejidos, como algunos minerales que forman parte del tejido óseo o como las mismas proteínas que forman parte de nuestros músculos. En época de crecimiento el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros al año y esto es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar el número de ellas.

5.2.9.3. Formación de otros compuestos.- Los nutrientes durante la digestión se transforman en otras sustancias también necesarias para que nuestro organismo funcione, por ejemplo, los ácidos biliares que sirven para ayudar a digerir las grasas.

5.2.9.4. Reguladores.- Son sustancias que controlan ciertas reacciones químicas que se puedan producir en las células del organismo y son alimentos ricos en vitaminas y minerales ya que regulan el buen funcionamiento del cuerpo y evitan enfermedades. Dentro de estos grupos de alimentos están las frutas, verduras y hortalizas.

5.2.10. Tipo de nutrientes:

Los nutrientes se clasifican en función de la cantidad en la que se encuentran en los alimentos macronutrientes y micronutrientes. Cada nutriente tiene sus propias funciones, de forma que la alimentación debe ser completa. Lo ideal que una persona debe saber es combinar bien los alimentos para proporcionarle a nuestro organismo un buen equilibrio.⁹

⁹ <http://nutrición.doctissimo.es/vitaminas-minerales-ysuplementos/nutrientes/tipos-de-nutrientes.html>

5.2.10.1. Macronutrientes.- Son llamados así porque se consumen en grandes cantidades o el organismo lo requiere porque nos proporcionan energía y por ende son vitales para nuestro desarrollo y crecimiento. Se encuentran en mayor proporción en los alimentos. Como carnes rojas, mariscos, queso, leche, pescado, etc.

5.2.10.2. Micronutrientes.- Se consumen en pequeñas cantidades y se encuentran en concentraciones muchos menores en los alimentos y no aportan energía. Pero desempeñan importantes funciones al organismo de los seres vivos aunque se requieren de pequeñas dosis para los diferentes procesos del metabolismo y como cofactores enzimáticos. Vitaminas y minerales son nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente, ya que si hay un déficit o un exceso de estos surgen problemas en la salud.

6.2.11. Los hidratos de carbono

La función principal de los carbohidratos es de dar energía al cuerpo, esa energía que necesita para la actividad diaria, física como mental, además de formar parte de las membranas de las células y de tener funciones estructurales menores, la energía que proporcionan se utiliza durante los primeros minutos en que se realiza un esfuerzo, y después se empiezan a consumir grasas, no comer suficientes carbohidratos puede llevar a una desnutrición, y al consumirlo en exceso conlleva a la obesidad.¹⁰

Otra función de los carbohidratos en el cuerpo humano está en hacer que esa energía se almacene en forma de reserva. Una parte de la glucosa se queda en los músculos, otra en el hígado, y ayudara a que no se produzcan, por ejemplo, hipoglucemias cuando disminuyen los niveles de azúcar en la sangre.

¹⁰ (www.saludalia.com)

Alimentos que contienen carbohidratos

Los carbohidratos se encuentran en una amplia variedad de alimentos entre los que se encuentran son, pan, papa, galletas, fideos, gaseosas, maíz, yuca, arroz, harina, etc. Los hidratos de carbono suelen dividirse en dos categorías: simples y complejos.

6.2.12. Tipos de carbohidratos

Los **carbohidratos simples**.- Los carbohidratos simples son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía y se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, la leche, al igual que en azúcares procesados y refinados como los dulces pero carecen de vitaminas y minerales pero proveen demasiadas calorías en comparación con los nutrientes que aportan y pueden llevar al aumento de peso como golosinas, bebidas gaseosas.

Los carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos cuentan con un valor nutricional más alto que los simples y contienen fibra. Dichos carbohidratos se encuentran en alimentos tales como frijoles, granos enteros, y hortalizas. Tanto los carbohidratos simples como los complejos se convierten en glucosa en el cuerpo y son usados como energía.

La mayoría de la ingesta de los carbohidratos debe provenir de los carbohidratos complejos porque aportan vitaminas y minerales que son importantes para la salud de una persona. Los requerimientos diarios de carbohidratos en una dieta equilibrada son de 55%.

6.2.13. Las grasas.- Son también combustibles, como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos porque le dan al cuerpo la energía que necesita para

trabajar adecuadamente, nos protegen del frío ya que nos dan energía para que nuestro organismo funcione, cuando hacemos ejercicio el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos que uno ha consumido, pero después de 20 minutos el ejercicio depende de las calorías provenientes de la grasa para continuar.

El exceso de grasa se utiliza en distintos tipos de tejidos, pero en su mayoría se almacena en las células adiposas que sirven como aislante y protección a diferentes órganos. . Las grasas o lípidos pueden presentarse en forma sólida o líquida.

6.2.14. Tipos de grasas

Las grasas también conocidas como lípidos son nutrientes fundamental que también nos aportan energía a nuestro organismo y que no podemos eliminarlas de nuestra dieta y se pueden clasificar en esenciales o grasas insaturadas, las que el cuerpo puede utilizar y absorber, que son útiles o buenas para el cuerpo, y las no esenciales, las que el cuerpo no necesita y son perjudiciales.

Grasas saturadas o también llamadas grasas malas – Son las que producen el colesterol malo. Se deben limitar al 10% de las calorías, por tal motivo no se deben de incluir en la dieta de manera constante porque harán que aumente los niveles de colesterol malo (LDL. Son variados los alimentos que contienen grasas saturadas, como las carnes, la comida chatarra, papa fritas y productos de pastelería entre otros; por ello es importante reducir su consumo y sustituirlas por grasas insaturadas. La dosis diaria de grasas no más de un 30%. El consumo superior al 40% de grasas aumenta el colesterol malo y el colesterol total.

Grasas insaturadas o también llamadas grasas buenas.- Son las que protegen las arterias ya que ayudan a bajar el colesterol en la sangre, una característica que

las diferencias de las grasas saturadas es que son líquidas a temperaturas ambientes y estas grasas insaturadas se dividen en:

Mono insaturadas.- Están regulan funciones fisiológicas del organismo, ayuda a mejorar la absorción de los nutrientes, proporcionan energía y ayudan a mantener el buen aspecto del cabello y piel, entre estas el correcto crecimiento y desarrollo en los niños, mantenimiento de la salud del cerebro y óptimo funcionamiento del sistema nervioso central. Sus principales fuentes las encontramos en los aceites como el de oliva, de canola, en las frutas secas como las nueces, pasas y maní., aguacates, almendras.

Poli insaturadas.- Son esenciales pero son sustancia que no produce el cuerpo, por lo tanto hay añadirlas a través de la alimentación, esta intervienen en la formación de la membrana celular, aportan energía a los músculos, corazón y otros órganos. Las grasas poliinsaturadas se subdividen en distintas clases pero primordiales la grasa omega 3, y omega 6.¹¹

Omega 3.- Los alimentos ricos en omega 3 se encuentran en las legumbres, frutas secas. Las de origen animal provienen de los pescados y mariscos. Tanto los crustáceos como los moluscos son bajos en grasas y ricos en omega 3. Entre sus beneficios se destacan la reducción del riesgo de padecer infarto y cáncer y el descenso de la presión arterial

Omega 6.- todas estas propiedades del omega 6 son muy importante, pero es necesario tener presente que se debe consumir la misma cantidad de omega 3, porque el consumo excesivo de omega 6 se pueden producir ciertos problemas adversos como por ejemplo formación de trombos, que es otra cosa que la formación de un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo y causante de un

¹¹ (<http://blog.hsnstore.com>)

infarto agudo de miocardio. Los alimentos que la contienen se hallan en aceite de girasol, maíz, en granos y en el germen de trigo.

6.2.15. Proteínas.- La proteína es un nutriente importante que forma los músculos y huesos y suministra energía y la segunda sustancia más abundante del organismo. Tienen un papel importante en el desarrollo y la reparación de todos los tejidos. Las proteínas más saludables son las que tienen menor cantidad de grasas y calorías y se encuentran en la carne, pescado, los huevos y en la leche, pero las proteínas de origen animal son de mayor valor nutritivo. Esta ayuda a controlar el peso ya que las personas se sienten llenas y satisfechas al consumirlas.¹²

Las proteínas realizan funciones de transporte, la hemoglobina y la mioglobina proteínas transportadoras del oxígeno en la sangre, también las sustancias, las grasas a través de la sangre, elevando así las defensas de nuestro organismo, creando los anticuerpos y regulan factores contra agentes extraños o infecciones.

6.2.16. Vitaminas.- Son nutrientes necesarias para el buen funcionamiento celular del organismo y actúan en pequeñas dosis, nuestro cuerpo no puede fabricarlas por si mismo se debe aprovechar esto nutrientes a través de la alimentación, a excepción de la vitamina D que es producida por el organismo.

Las vitaminas forman parte de las enzimas por lo que resultan indispensable para nuestro organismo, por eso debe estar presente en la alimentación diaria para evitar deficiencias. La carencia de vitaminas se llama Hipovitaminosis y el exceso de algunas de ellas puede producir Hipervitaminosis. Las vitaminas se dividen en dos grupos, LIPOSOLUBLES que se disuelven en grasas y aceites, las HIDROSOLUBLES que se disuelven en agua.

¹² (www.monografias.com/trabajos10)

Las Vitaminas hidrosolubles son las que se disuelven en agua, estas vitaminas se saben perder durante la cocción por lo que debemos aumentar sus consumo, ya que no se acumulan en el organismo, sus exceso es eliminada por la orina y el sudor. Estas Vitaminas hidrosolubles son las vitaminas C y las vitaminas del complejo B.¹³

Las vitaminas liposolubles son aquellas que se pueden disolver en grasa y aceites. Estas a diferencia de las hidrosolubles no se eliminan fácilmente, y su exceso en el organismo puede resultar toxico, estas vitaminas se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado. Las liposolubles son A, D, E y K y necesitan grasas para pasar por el tracto intestinal al torrente sanguíneo.

6.2.17. Minerales.- Son sustancias inorgánicas que se encuentran en la tierra, las rocas y el agua. El organismo necesita estos nutrientes para realizar diversas funciones y se precisan de unos diecisiete minerales para el buen funcionamiento del organismo, cumplen funciones son como la formación de huesos o la producción de hormonas, también participan en la digestión y el metabolismo de los alimentos.

Los minerales principales, encontrados en el cuerpo en cantidades elevadas, son sodio, potasio, calcio, magnesio y fosforo. Los que se encuentran en pequeñas cantidades son hierro, cobre, zinc, manganeso, cromo, selenio, vanadio y molibdeno. Estos son esenciales para el ser humano, ya que no somos capaces de sintetizarlos en nuestro organismo y debemos tomarlos a través de los alimentos.

6.2.18. El agua.- es uno de los elementos más importante ya que sin él no podríamos vivir y muy abundante en la mayoría de los alimentos. El hombre puede vivir semanas sin alimentos, pero si no ingiere agua muere en pocos días.

¹³ ([http://vitaminas.org.es/vitaminas hidrosolubles](http://vitaminas.org.es/vitaminas_hidrosolubles))

El agua es componente indispensable de la sangre y de todas las células. El agua se absorbe a nivel intestinal y luego transportado por la sangre a los demás órganos, también una de sus funciones es la de regulación de la temperatura corporal y disolvente de sustancias; la fibra es otro nutriente esencial.

El agua es tan importante como el aire, nos ayuda a mantener la piel radiante y joven, ya que sin agua nuestra piel se deshidrataría y se envejecería, además ayuda a combatir la celulitis, al buen funcionamiento de los riñones, el agua nos proporciona salud y belleza por eso es importante tomarlas diariamente, siendo importante tomar como mínimo 8 vasos de agua diariamente, tomando en cuenta la cantidad de actividades que se realizan.

6.2.19. Fibra.- La fibra alimentaria es una sustancia importante para que una dieta sea sana y equilibrada, aunque no se debe abusar de su consumo. Durante mucho tiempo se creyó que la fibra alimentaria no era necesaria para el ser humano, ya que en nuestro sistema digestivo no tenía enzimas necesarias para poder degradarlas y así digerirlas. Pero se ha demostrado que la fibra una parte fundamental en la alimentación humana, por tal motivo se le recomienda su ingesta diaria ya que permite realizar una mejor digestión y permite eliminar con facilidad los productos de desecho evitando el estreñimiento y la eliminación de las grasas que se hayan acumulado en el organismo. Los alimentos que las contienen son cereales, frutos secos, verduras, hortalizas, arroz integral, plátano y frutas que se ingieran con la cáscara.

6.2.20. Planificación del menú. Para plantear la dieta semanal o menú debemos siempre tener como objetivo nutrir adecuadamente a las personas que se alimentan. En este caso planificaremos cada plato con un menú equilibrado, nutritivo y sin carencia ni excesos es decir, saludables. Para las comidas es importantes que se deban concentrar la mayor parte de las calorías diarias, por eso todos los nutrientes deben estar presentes en nuestro menú.

5.2.21. Menú para una semana

DÍA 1

Desayuno

Batido de mora

Tostada con queso

Media mañana

Porción de frutas

Almuerzo

Arroz

Menestra de lenteja

Pollo al vapor

Ensalada de pepino con rábano

Jugo a su elección

DÍA 2

Desayuno

Bolón de verde con queso y chicharrón

Taza de té

Media mañana

Fritada - Jugo de naranja

Almuerzo

Arroz

Ensalada fría de frejol

Carne asada o al vapor + Jugo a su elección

DÍA 3

Desayuno

1 Pan de almidón
Taza de café o jugo
Porción de queso
Ensalada

Media mañana

Un sanduche de pollo
Jugo o batido a su elección

Almuerzo

Caldo de verduras
Arroz
Enrollado de papa con atún
Ensalada de vainita con lechuga + Jugo a su elección.

DÍA 4

Desayuno

Taza de leche
Tortilla de plátano

Media mañana

Ensalada de frutas

Almuerzo

½ porción de tallarín de carne
½ porción de arroz
Ensalada de lechuga con rábano
Jugo a su elección

DÍA 5

Desayuno

Tortilla de maíz

Porción de queso

Taza de té, café o jugo

Media mañana

Batido de guineo

Tostada de queso o mixta

Almuerzo

Arroz

Pollo hornado

Ensalada de vainita, zanahoria y brócoli

Jugo a su elección.

DÍA 6 (En caso de que haya)

Desayuno

Bolón de queso

Taza de té, café o jugo

Media mañana

Tostada de queso o mixta

Almuerzo

Arroz colorado

Ensalada de vainita, zanahoria y brócoli

Jugo a su elección

Elaborado por: Elizabeth García

CAPITULO II

7. HIPÓTESIS

La alimentación colectiva incide en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa “Raymundo Aveiga” del Cantón Chone durante el período 2015.

6.1. VARIABLES

6.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:

Alimentación colectiva

6.1.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Plan nutricional

6.1.3. TÉRMINO DE RELACIÓN

Influye

CAPITULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. Tipo de investigación

De acuerdo a los objetivos planteados esta investigación se la enmarcara en los tipos:

Documental: Será documental porque se tomarán en cuenta datos de la investigación como recopilación de información nutricional, basada en las normas aplicadas al servicio de alimentación colectiva, para proteger así la salud de los consumidores, que son los docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga.

Diseños de campo ya que los datos se recogerán directamente del lugar donde suceden los hechos; lo que permitirá observar las condiciones y procesos de higiene y buena práctica para la correcta manipulación de los alimentos que garantice la salud de los docentes en estudio.

7.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Según los objetivos planteados la presente investigación es:

Descriptivo, Porque describirá los hechos observados durante el proceso de alimentación colectiva a los docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga, y correlacionar, tomando en consideración que se establecerán las relaciones existentes entre la variable independiente (alimentación colectiva) y la dependiente (plan nutricional).

7.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN

Para obtener datos fehacientes en la realización de esta investigación se utilizaran:

Encuesta: Que permitirá obtener datos exactos sobre la muestra a ser estudiada, además, la utilización de esta permitirá tener contacto directo con los individuos involucrados en el proceso investigativo, la misma que se la realizará a los docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga.¹⁴

Guía de observación: Se observara los insumos requeridos para la elaboración de los alimentos de consumo directo, teniendo presente sus costos, Manejar sus usos y comportamientos de los diferentes insumos, tanto en el proceso de elaboración como en el estado de conservación (en bodega o refrigeración).

7.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

7.4.1. Población

Se tomará en cuenta como población a 61 personas que son las que integran el personal docente que labora en la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga de la Ciudad de Chone, por lo tanto, para la investigación están considerados 60 profesores y 1 rectora.

7.4.2. Muestra

Esta constituida por el 100% de la población que es parte de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga de la Ciudad de Chone que es de 61 personas, entre ellas los 60 docentes mas 1 rectora.

¹⁴(ZAPATA, 2005)

8. MARCO ADMINISTRATIVO:

8.1. RECURSOS HUMANOS.

En el presente investigativo participara de manera frecuente y oportuna los siguientes funcionarios de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga de la Ciudad de Chone.

- Investigadora: Miriam Elizabeth García Loor
- Tutora de Tesis: Lic. Glenda Ortiz Ferrin
- Docentes
- Rectora

8.2. RECURSOS FINANCIEROS.

NUMERO	ELEMENTO	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	VALOR TOTAL
1	internet	100 horas	1,00	100.00
2	papelería	3000	0,03	90.00
3	movilización	25	3,00	75.00
4	impresión	3000	0,25	450.00
5	empastado	5	5,00	25.00
6	otros gastos	-	350,00	350.00
7	computador	-	200,00	200.00
8	Cd	3	5,00	15.00
9	imprevistos	-	70,00	70.00
TOTAL				1.375,00

CAPITULO IV

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANALISIS DE DATOS.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA INVESTIGACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA RAYMUNDO AVEIGA DEL CANTÓN CHONE PROVINCIA DE MANABÍ

CUADRO No. 1

¿Cree usted que la alimentación colectiva es importante para los docentes, en función de la realización de sus actividades?

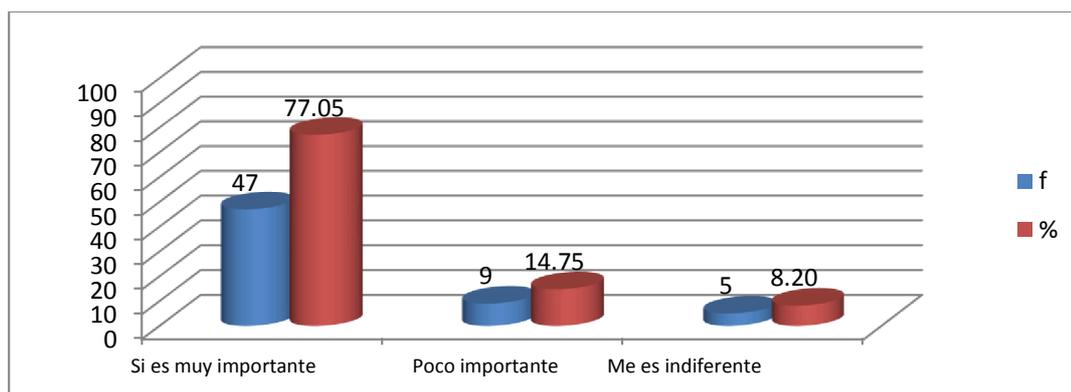
CUADRO No. 1

N.	IMPORTANCIA	f	%
1	Si es muy importante	47	77.05
2	Poco importante	9	14.75
3	Me es indiferente	5	8.20
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

GRÁFICO No. 1



Análisis:

En este gráfico se puede demostrar que de la alimentación colectiva para los docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga, es muy importante porque se realiza en el lugar de sus actividades diarias ya que no tienen que salir de su trabajo para ir a comer a sus casas.

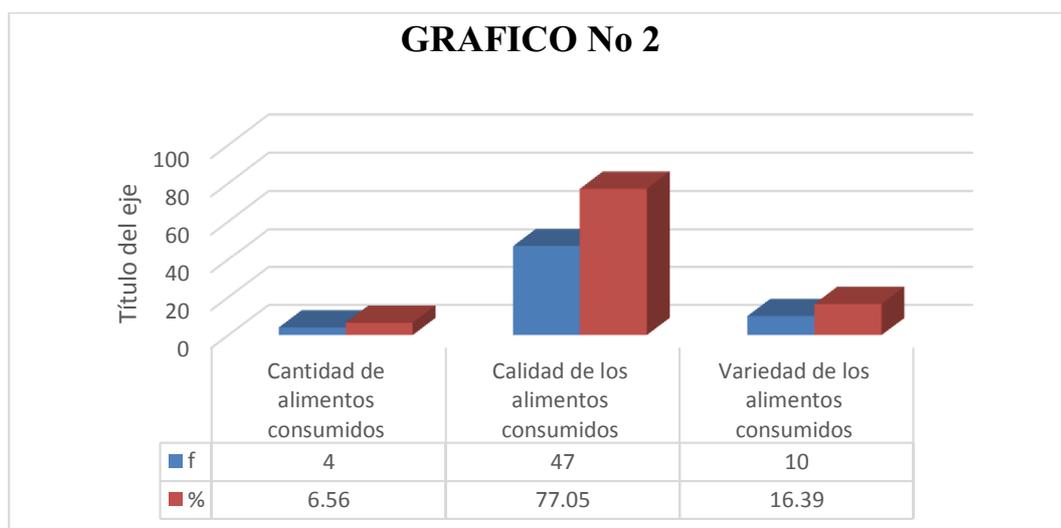
CUADRO No. 2

¿Cuáles son los factores que toma en cuenta al alimentarse?

N.	CALIDAD	f	%
1	Cantidad de alimentos consumidos	4	6.56
2	Calidad de los alimentos consumidos	47	77.05
3	Variedad de los alimentos consumidos	10	16.39
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Al realizar esta encuesta los docentes demuestran que si tienen conocimiento sobre la calidad, la cantidad y la variedad de como alimentarse adecuadamente, siendo estos los factores importantes en el consumo de los mismos, aportando adecuadamente los nutrientes requeridos en el organismo.

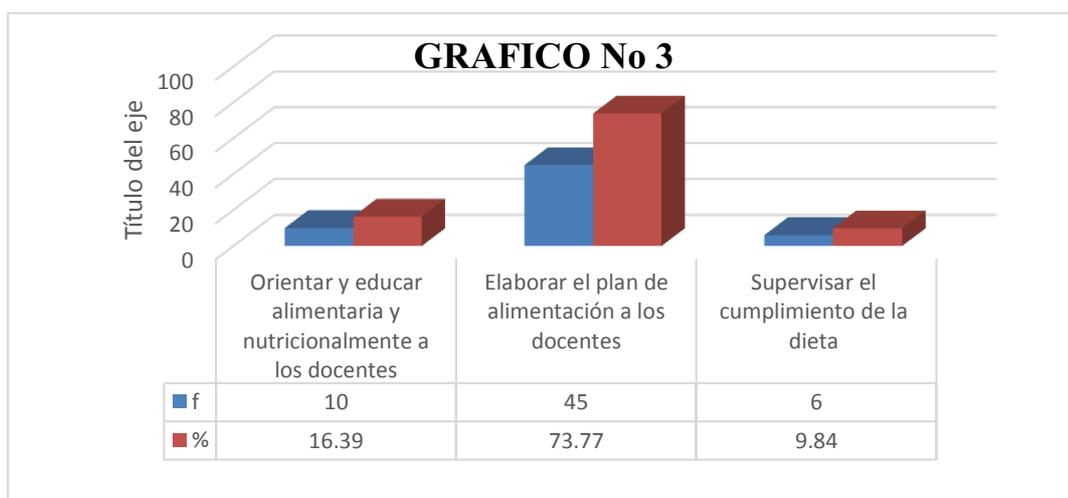
CUADRO No. 3

¿Cuáles son las ventajas de la alimentación colectiva?

N.	VENTAJAS	f	%
1	Orientar y educar alimentaria y nutricionalmente a los docentes	10	16.39
2	Elaborar el plan de alimentación a los docentes	45	73.77
3	Supervisar el cumplimiento de la dieta	6	9.84
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos, se demuestra que la mayoría de los docentes prefieren elaborar plan de alimentación de las ventajas que tienen en la alimentación colectiva ya que esta es muy importante para la elaboración de menús, con la finalidad de cubrir con las necesidades nutricionales y mejorar el rendimiento laboral de cada persona.

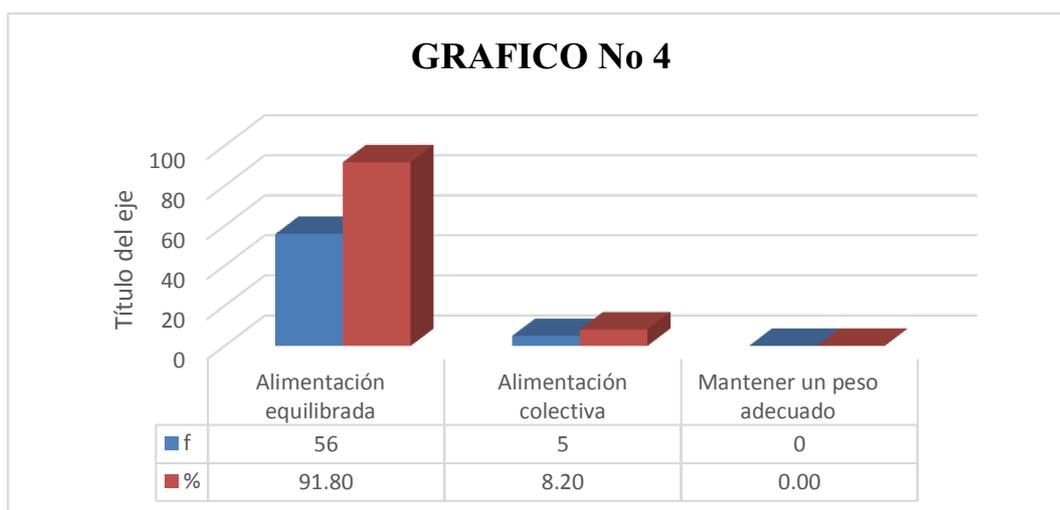
CUADRO No. 4

¿Qué es para usted un plan nutricional?

N.	PLAN NUTRICIONAL	f	%
1	Alimentación equilibrada	56	91.80
2	Alimentación colectiva	5	8.20
3	Mantener un peso adecuado	0	0.00
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos obtenidos en las encuestas se demuestra un alto porcentaje de los docentes que lo más importante es realizar un plan de alimentación nutricional porque es guía de los alimentos y platillos que se pueden incluir durante el día para cada tiempo de comida. Esto ayudara a mantener un equilibrio entre lo que comes y lo que el cuerpo necesita y obtendremos un mejor resultado en la salud.

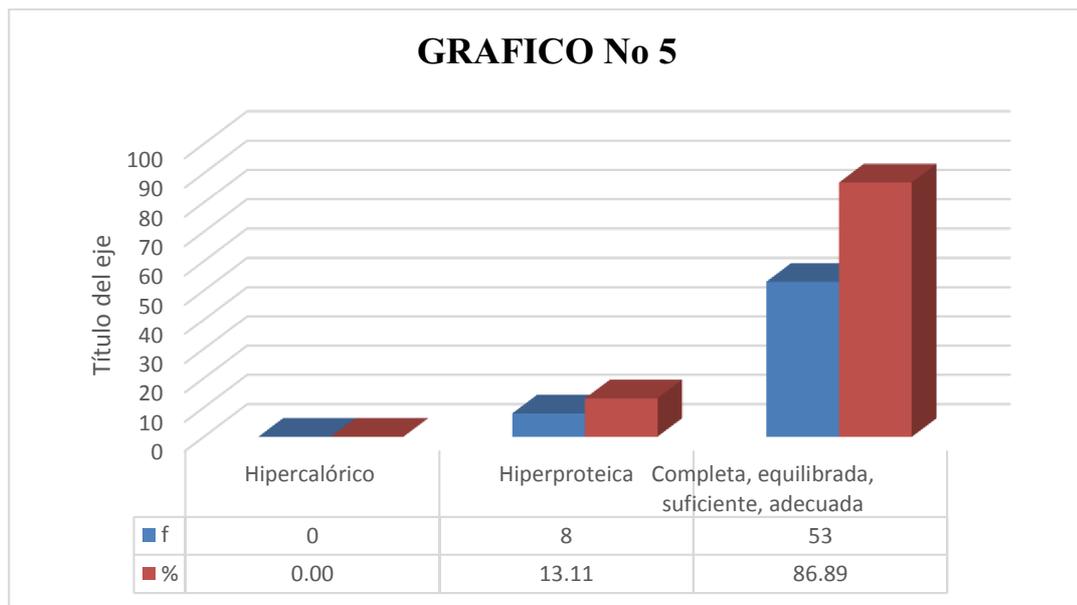
CUADRO No. 5

¿Una buena nutrición es consecuencia de qué tipo de alimentación?

N.	TIPO DE ALIMENTACION	f	%
1	Hipercalórico	0	0.00
2	Hiperproteica	8	13.11
3	Completa, equilibrada, suficiente, adecuada	53	86.89
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Al tabular los datos obtenidos en las encuestas a los docentes que laboran en la Unidad Educativa Raymundo Aveiga, están de acuerdo que la mejor nutrición es la consecuencia del tipo de alimentación que uno consume.

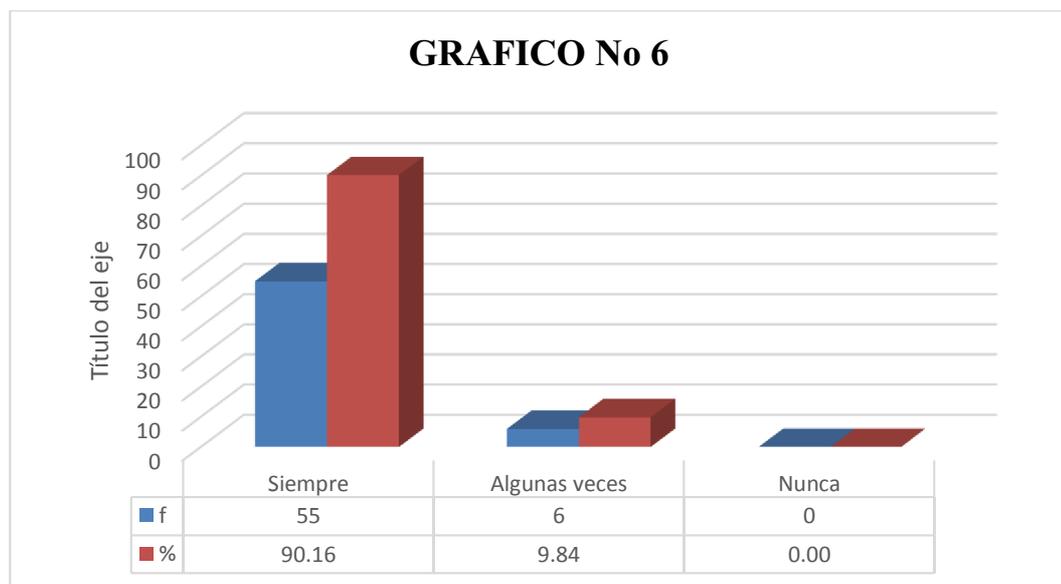
CUADRO No. 6

¿Piensa usted que su alimentación es equilibrada?

N.	ALIMENTACION EQUILIBRADA	f	%
1	Siempre	55	90.16
2	Algunas veces	6	9.84
3	Nunca	0	0.00
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos obtenidos en las encuestas se demuestra que los docentes piensan que la mayoría de su alimentación es equilibrada y que cada día se esfuerzan por adquirir buenos hábitos alimentarios saludables y así llevar una nutrición adecuada y saludable.

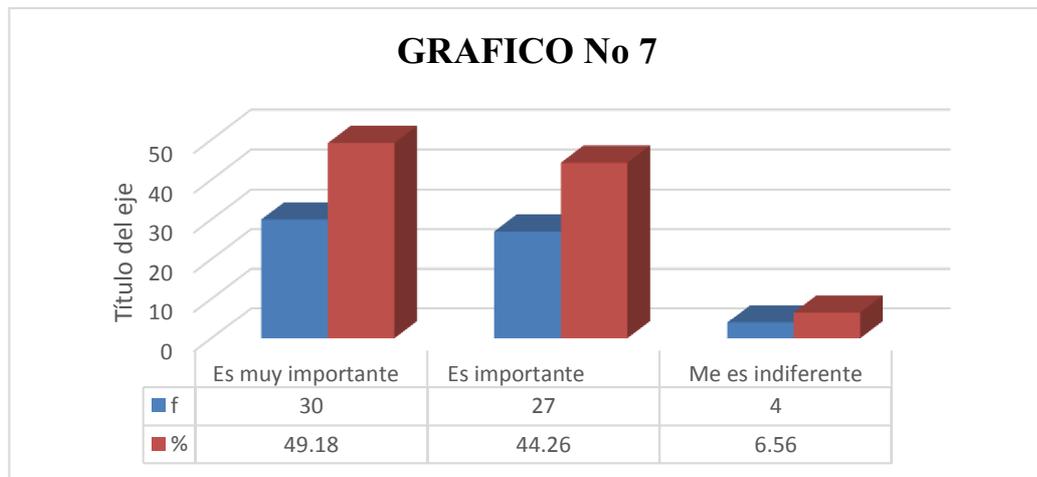
CUADRO No. 7

¿Considera usted que es importante cuidar su alimentación?

N.	IMPORTANCIA	f	%
1	Es muy importante	30	49.18
2	Es importante	27	44.26
3	Me es indiferente	4	6.56
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos obtenidos en las encuestas se demuestra que a los docentes les es importante cuidar su alimentación porque les ayuda a mantener un equilibrio adecuado tanto personal como para las actividades diarias que realizan día a día y cumplir con sus objetivos propuestos además de llevar un estilo de vida sana.

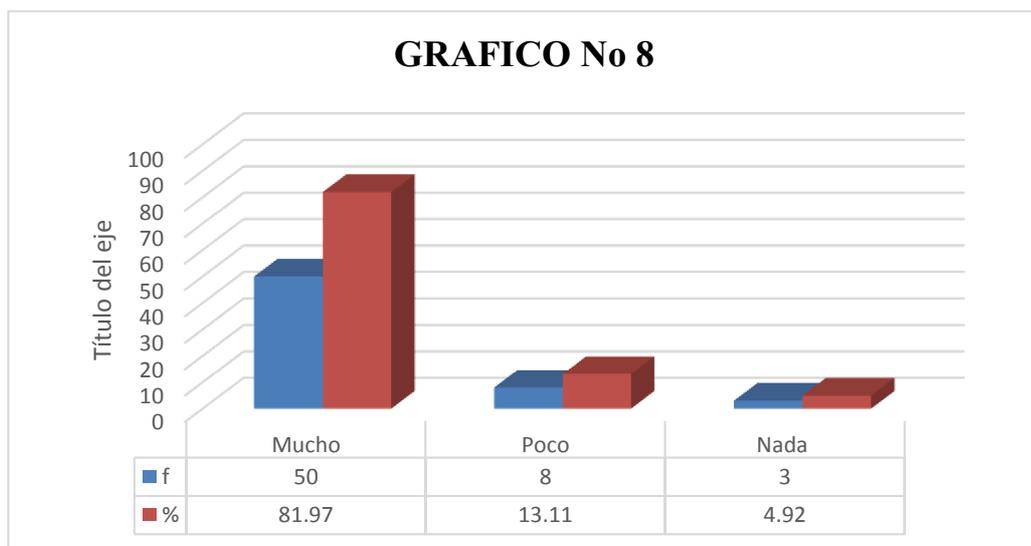
. CUADRO No. 8

¿Cree usted que la buena alimentación ayuda a prevenir diferentes enfermedades?

N.	PREVENIR	f	%
1	Mucho	50	81.97
2	Poco	8	13.11
3	Nada	3	4.92
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos obtenidos en las encuestas se demuestra un porcentaje bastante alto de los docentes que dicen que la buena alimentación les ayuda en sus labores diarios porque sus cuerpo tiene todas las necesidades nutricionales que necesita y además les ayuda a controlar y prevenir enfermedades futuras.

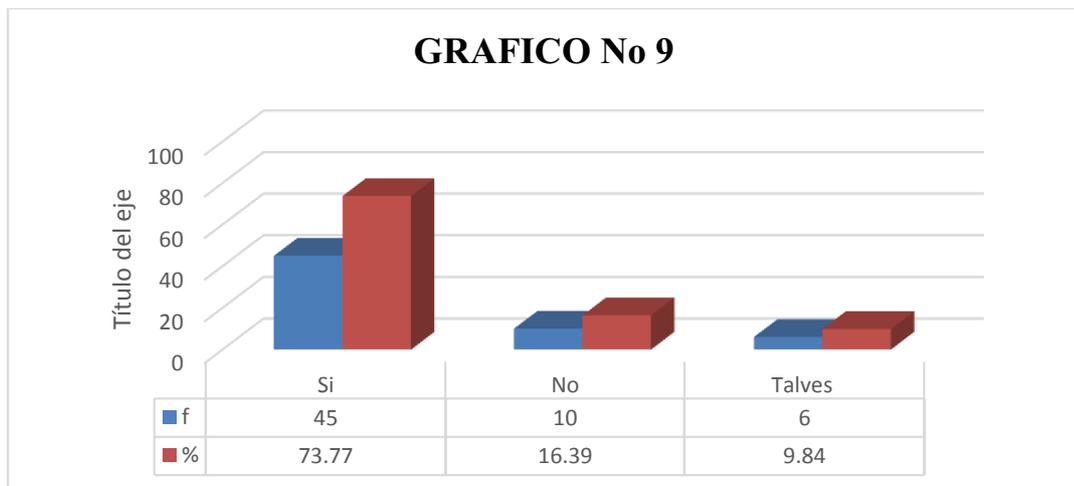
CUADRO No. 9

¿Creen que la sociedad se está alimentando adecuadamente?

N.		f	%
1	Si	45	73.77
2	No	10	16.39
3	Talves	6	9.84
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos obtenidos en las encuestas se obtiene un resultado considerable de lo que opinan los docentes, de que la sociedad se está alimentando adecuadamente porque se están capacitando continuamente en cuanto a nutrición, mientras otro porcentaje piensan que no porque no les prestan mayor importancia por diferentes tipos de opiniones.

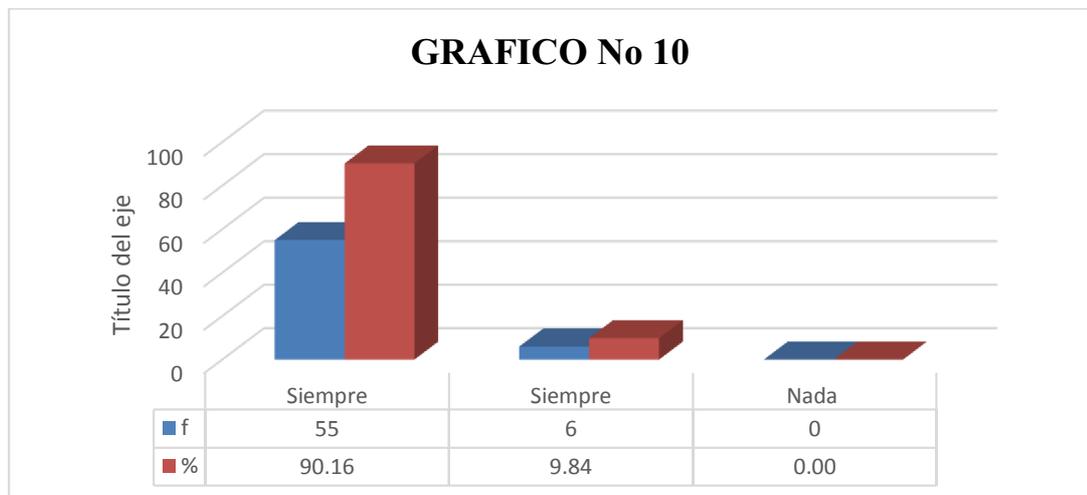
CUADRO No. 10

¿La adecuada alimentación incrementa la productividad de las persona en sus labores diarias?

N.	ADECUADA ALIMENTACION	f	%
1	Siempre	55	90.16
2	Siempre	6	9.84
3	Nada	0	0.00
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Una vez tabulados los datos obtenidos en las encuestas se demuestra que los docentes están consiente de que la adecuada alimentación ayuda la productividad de las personas en sus labores diarias, porque su cuerpo obtienen todos los nutrientes requeridos que necesitan para cualquier actividades que ellos realicen.

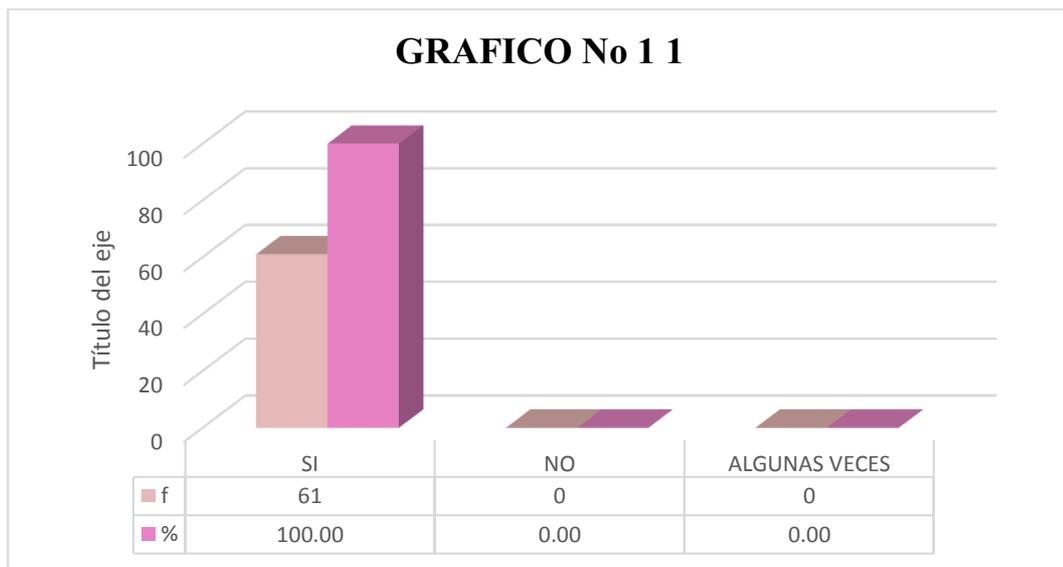
CUADRO No. 11

¿Todos los docentes están incluidos en la alimentación colectiva?

N.	ALIMENTACION COLECTIVA	f	%
1	SI	61	100.00
2	NO	0	0.00
3	ALGUNAS VECES	0	0.00
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Tabulados los datos obtenidos en las observaciones realizadas durante el proceso de investigación, se determinó que en la alimentación colectiva están incluidos todos los docentes aunque algunos de ellos no se alimentan en dicha institución, porque creen que la mejor alimentación no es como las de sus casas.

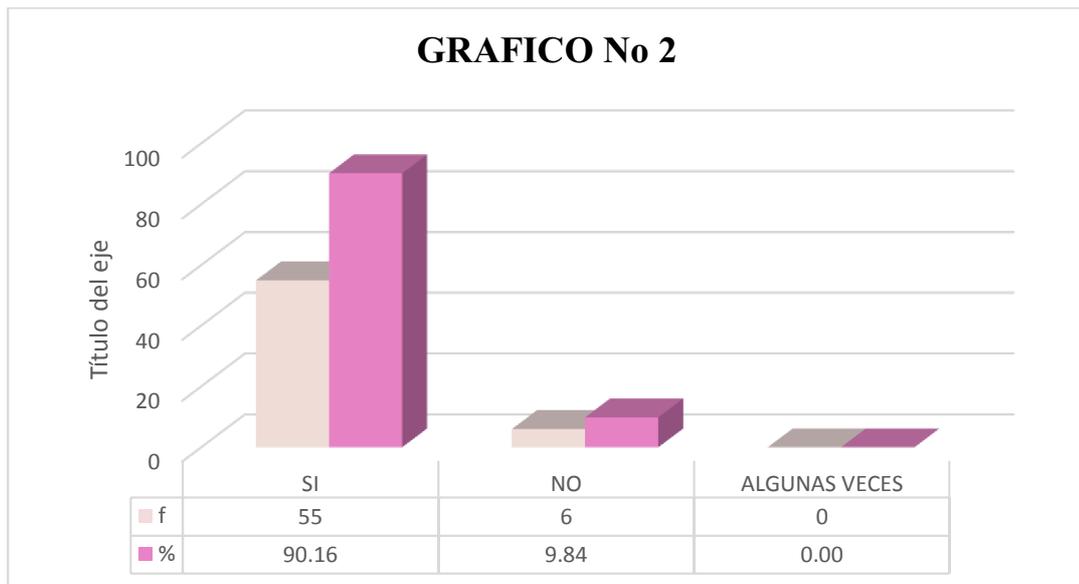
CUADRO No. 12

¿Los docentes consumen en el cafetín de la Institución Educativa alimentos saludables?

N.	CONSUMO EN EL CAFETIN	f	%
1	SI	55	90.16
2	NO	6	9.84
3	ALGUNAS VECES	0	0.00
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Tabulados los datos obtenidos en las observaciones realizadas se determina que la mayoría de los docentes consumen en el cafetín de la institución alimentos saludables, un pequeño porcentaje manifiestan que no.

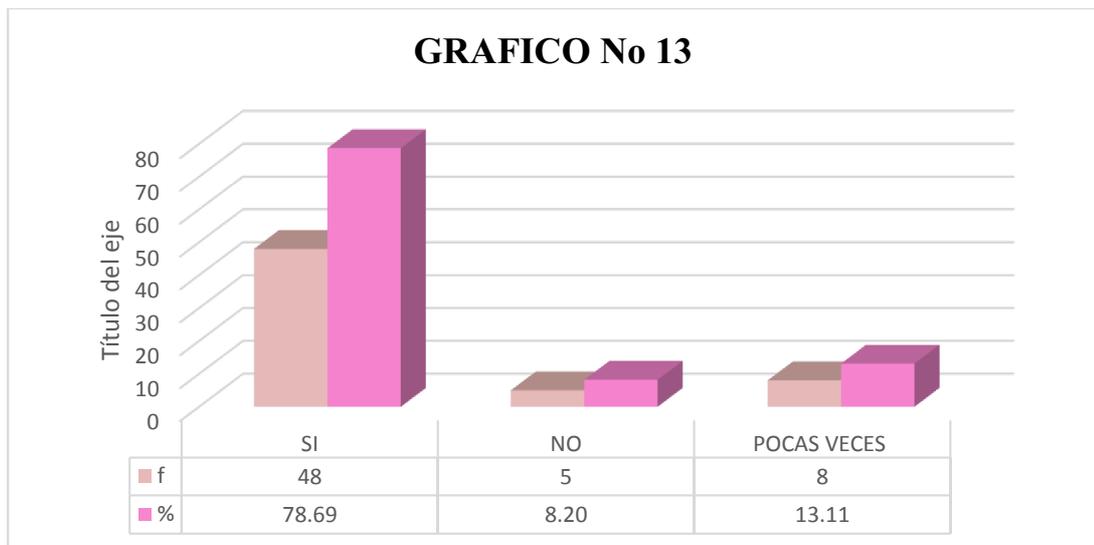
CUADRO No. 13

¿Los responsables del cafetín se capacitan en la elaboración de recetas saludables para los docentes?

N.	CAPACITACION DE LOS RESPONSABLES DEL CAFETIN	f	%
1	SI	48	78.69
2	NO	5	8.20
3	POCAS VECES	8	13.11
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Tabulados los datos obtenidos en las observaciones realizadas, hay un alto porcentaje de los docentes que dicen que las personas responsables del cafetín si se capacitan para poder dar un excelente atención alimentaria nutritiva.

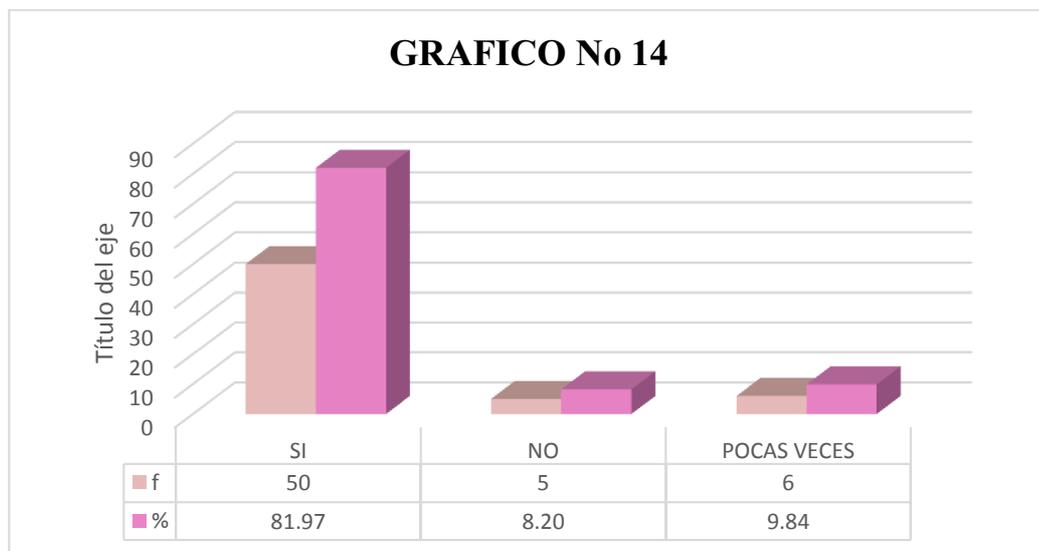
CUADRO No. 14

¿Los responsables del cafetín adquieren conocimientos sobre higiene alimentaria?

N.	CONOCIMIENTO DE HIGIENE SANITARIA	f	%
1	SI	50	81.97
2	NO	5	8.20
3	POCAS VECES	6	9.84
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Tabulados los datos obtenidos en las observaciones realizadas se determina que la mayoría de los docentes consumen en el cafetín de la institución alimentos saludables, un pequeño porcentaje manifiestan que no.

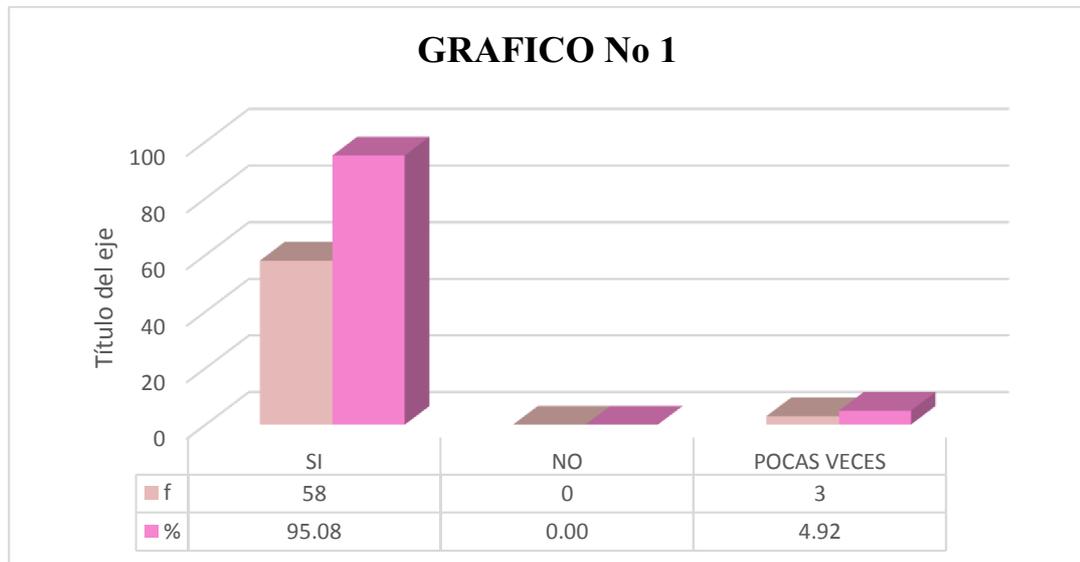
CUADRO No. 15

¿Los docentes se sienten conformes con la alimentación dada en el cafetín de la institución?

N.	SATISFACCION CON LA ALIMENTACION	f	%
1	SI	58	95.08
2	NO	0	0.00
3	POCAS VECES	3	4.92
	TOTAL	61	100.00

Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor



Fuente: Docentes del la Unidad Educativa Raymundo Aveiga del Cantón Chone Provincia de Manabí

Investigador: Miriam Elizabeth García Loor

Análisis:

Tabulados los datos obtenidos en las observaciones realizadas se establece la gran satisfacción o conformidad de los docentes con los alimentos que se sirven en el cafetín ya que esto le ayuda a alimentarse más adecuadamente y nutritivamente.

10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Realizada la investigación de campo en la Unidad Educativa Raymundo Aveiga, respecto a “La alimentación colectiva en el plan nutricional de los docentes se demuestra:

En el cuadro No 1, el 77,05% de los docentes refieren que sienten que si es importante la alimentación colectiva en función de la realización de sus actividades; razón por la cual el 91,80% dicen lo bueno que es tener un plan nutricional, el 90,16% comentan que la adecuada alimentación incrementa la productividad de las persona en sus labores diarias, el 49.18% de ellos consideran que es trascendental cuidarse en la alimentación. A mismo, el 81,97% de ellos consideran que la buena alimentación ayuda a prevenir diferentes enfermedades.

Por lo tanto, con todos los datos obtenidos durante la investigación queda comprobado la hipótesis: **“la alimentación colectiva en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga” del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2015 ha resultado POSITIVA.**

CAPITULO V

11. CONCLUSIONES

La presente tesis tuvo como objetivo demostrar que la alimentación colectiva adecuada a un Plan Nutricional, mejora el rendimiento de las personas en sus labores diarias, la sana nutrición es importante en la vida de las personas, porque sin ella suscitan problemas como carencias nutricionales o apariciones de enfermedades crónicas en la vida ser humano, lo cual es importante incentivar los buenos hábitos alimentario saludable.

Para llevar un estilo de vida correcto debemos consumir alimentos nutritivos para nuestro organismo, ya nos dan energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan en nuestro diario vivir.

Se elaboró un plan de alimentación con diferentes tipos de menú para preservar la buena nutrición de los docentes, así como la seguridad sanitaria e higiene de los alimentos que se encuentran almacenados para sus respectivas preparaciones para llevar un mejor control sanitario y evitar cualquier riesgo de introducción de gérmenes, afectando la salud humana.

RECOMENDACIONES

Una buena manera de llevar un estilo de vida saludable es que en su alimentación sea de manera variada y equilibrada obteniendo todo tipo de alimentación, ya que ningún alimento por si solo contiene los nutrientes necesarios para el organismo, por lo tanto es importante incluir en la dieta frutas y verduras, estas aportan vitaminas, minerales y fibras, las proteínas son fundamentales ya que estas permiten al organismo recuperarse más fácilmente y luchar contra las infecciones, las grasa al igual que el carbohidrato nos aportan gran cantidad de energía que es una magnifica fuente para el organismo

Una correcta alimentación, equilibrada y variada nos ayuda a conseguir un estilo de vida saludable, pero debemos cumplir con los requerimientos necesarios como anteriormente explicados comer alimentos variados para aportar todos los nutrientes que se necesitan para realizar actividades diarias.

- ❖ Lo más importante es no saltarse nunca el desayuno
- ❖ Realizar de 4 a 5 comidas diarias de esa manera compartirá adecuadamente los nutrientes y la energía a lo largo del día.
- ❖ Beber agua de 4 a 8 vasos diarios.
- ❖ Consumir moderadamente los azucares y bollería, etc
- ❖ Aumentar el consumo de frutas y verduras
- ❖ Evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas (fritos)
- ❖ Llevar una actividad física activa, realizando ejercicio físico de manera habitual.

BIBLIOGRAFÍA

Antillón, p. G. (13 julio 2013). Nutrición y estilo de vida saludable". *Definición de dieta y plan de alimentación*.

Letamendía, m. D. (2001). *Empresas de restauración alimentaria: un sistema de gestión global*. Ediciones díaz de santos,.

Supernatural.cl. (2007). Qué significa un plan alimentario completo. *Supernatural.cl*.

WEBGRAFIA

Sergio, g. (30 de marzo de 2011). *Servicio de alimentacion colectiva*. Obtenido de <http://es.scribd.com/doc>

Ommenda, 2014

Ramón Juan, 2008

El Diario Manabita autor BOWEN Milton 2015

Kleilian, 2012, pág. 3

www.Ventajasdesventajas.com

www.msssi.gob.es/organizacion

www.peybur.com/nutrientes-senciales

<http://nutrición.doctissimo.es/vitaminas-minerales-y-suplementos/nutrientes-tipos-de-nutrientes.html>

www.saludalia.com

www.monografias.com/trabajos10

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI

EXTENSIÓN CHONE

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA INVESTIGACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA RAYMUNDO AVEIGA DEL CANTÓN CHONE PROVINCIA DE MANABÍ

Objetivo: Determinar la importancia de la alimentación colectiva en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga en el periodo 2014- 2015.

Marque con una x su respuesta según su criterio

1) ¿Cree usted que la alimentación colectiva es importante para los docentes, en función de la realización de sus actividades?

Si es muy importante

Poco importante

Me es indiferente

2) ¿Cuáles son los factores que toma en cuenta al alimentarse?

Cantidad de alimentos consumidos

Calidad de los alimentos consumidos

Variedad de los alimentos consumidos

3) ¿Cuáles son las ventajas de la alimentación colectiva?

Orientar y educar alimentaria y nutricionalmente a los docentes

Elaborar el plan de alimentación a los docentes

Supervisar el cumplimiento

4) ¿Qué es para usted un plan nutricional?

Alimentación equilibrada

Alimentación colectiva

Mantener un peso adecuado

5) ¿Una buena nutrición es consecuencia de qué tipo de alimentación?

Hipercalórico

Hiperproteica

Completa, equilibrada, suficiente, adecuada

6) ¿Piensa usted que su alimentación es equilibrada?

Mucho

Poco

Nada

7) ¿Considera usted que es importante cuidar su alimentación?

Es muy importante

Es importante

Me es indiferente

8) ¿Cree usted que la buena alimentación ayuda a prevenir diferentes enfermedades?

Mucho

Poco

Nada

9) ¿Creen que la sociedad se está alimentando adecuadamente?

SI

No

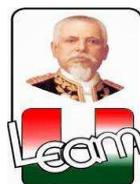
Tal vez

10) ¿La adecuada alimentación incrementa la productividad de las persona en sus labores diarias?

Siempre

Casi siempre

Nada



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

FICHA DE OBSERVACION DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA INVESTIGACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA RAYMUNDO AVEIGA DEL CANTÓN CHONE PROVINCIA DE MANABÍ

Objetivo: Determinar la importancia de la alimentación colectiva en el plan nutricional de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Raymundo Aveiga en el periodo 2014- 2015.

N.	PREGUNTA	SI	NO	A V	OBSERVACIONES
1	Todos los docentes están incluidos en la alimentación colectiva	X			
2	Los docentes consumen en el cafetín de la Institución Educativa alimentos saludables.	X			
3	Los responsables del cafetín se capacitan en la elaboración de recetas saludables para los docentes			X	
4	Los responsables del cafetín adquieren conocimientos sobre higiene alimentaria	X			
5	Los docentes se sienten conformen con la alimentación dada en el cafetín de la institución			X	