



Uleam

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

Tema:

Estudio de los productos de la cocina Manabita para la elaboración de snacks saludables, caso Ruta Latitud Iche.

AUTORA:

María Concepción Ayong Meza

Extensión Sucre 1016E01 Bahía de Caráquez

Licenciatura Hospitalidad y Hotelería

2024- Bahía de Caráquez

CERTIFICADO DEL TUTOR

LCDO. JIMMY ALBERTO CAICEDO COELLO CATEDRÁTICA DE LA UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ, EXTENSIÓN SUCRE 1016E01 - BAHÍA DE CARÁQUEZ.

CERTIFICA:

Que la presente investigación titulada **“Estudio de los productos de la cocina Manabita para la elaboración de snacks saludables, caso Ruta Latitud Iche.”**, elaborada por la estudiante **María Concepción Ayong Meza**, ha sido revisada y desarrollada conforme con los lineamientos de la metodología de la investigación científica y las normas establecidas por la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”.

En consecuencia, autorizo su presentación y sustentación.



Ing. Jimmy Caicedo Coello

TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

APROBACIÓN

LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO APRUEBAN EL TRABAJO DE TITULACIÓN DE ACUERDO CON LOS REGLAMENTOS EMITIDOS POR LA UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ, OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

CALIFICACIÓN

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

CALIFICACIÓN

S.E. ANA ISABEL ZAMBRANO LOOR
SECRETARIA DE LA UNIDAD ACADÉMICA

DECLARACIÓN DE LA AUTORÍA

La responsabilidad de la investigación, resultados y conclusiones emitidas en este Proyecto de Investigación, pertenecen exclusivamente al autor.

El derecho intelectual de este Proyecto de Investigación corresponde a la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Extensión Bahía de Caráquez.

EL/ LA AUTORA

MARIA Ayong Meza

MARIA AYONG MEZA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis dos pilares en mi vida que sin ellas no fuera lo que soy a mis tesoros más preciados mis abuelas, una es mi ángel en el cielo esto es para ellas su fe en mí, el amor incondicional ha sido una fuente de inspiración y motivación, para no rendirme y seguir adelante. Finalmente, me la dedico a mí misma, por no rendirme, por seguir adelante y por demostrarme que, con esfuerzo, dedicación y perseverancia, todo es posible, por todo lo que hice las malas noches que toco pasar, pero todo sacrificio tiene su recompensa.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecerle a Dios por permitirme haber llegado hasta aquí y estar culminando esta etapa académica de soltarme cuando muchas veces yo decía q ya no podía, a mis Padres más que todo a mi mamá Isabel Meza Ferrin que la siempre ha estado ahí a pesar de todo, a mi tutor el Lcdo. Jimmy Caicedo Coello por la paciencia el apoyo que nos ha brindado y el cariño a una de mis docente en mis primeros años de estudio y a la cual admiro por la excelente docente y ser humano que ella es , que a pesar de no haber sido mi tutora me ayudó mucho en este proceso a despejar mis dudas cuando le preguntaba muchas gracias Ing. Fernanda Navas, a mis tías maternas que muchas veces a suplido de una o otra forma el rol de mamá conmigo gracias por las palabras de aliento que no de caiga para que siga hacia adelante por alegrarse por mi cuando sacaba buenas notas por siempre estar para mí, a mi grupo de compañeros Viviana, Gema, Josselyn, Lorena y Gustavo que con el pasar de los días nuestra amistad fue creciendo por su compañía, apoyo y por compartir conmigo momentos de aprendizaje y desafíos que marcaron esta etapa de mi vida, Finalmente, extendo mi gratitud a todas las a mi familiares y amigos que, de alguna manera, contribuyeron a este proyecto, ya sea brindándome información, recursos o apoyo moral. Este logro no es solo mío, sino también de todos aquellos que creyeron en mí y caminaron a mi lado en este viaje.

RESUMEN

El estudio plantea la elaboración de snacks saludables utilizando ingredientes autóctonos de Manabí, como maíz, plátano, camote, cacao y maní, con el objetivo de introducirlos en el mercado de la Ruta Latitud Iche. La propuesta se fundamenta en una metodología descriptiva, histórica y de observación de campo, apoyándose en herramientas como encuestas y cuadros comparativos. La riqueza gastronómica de Manabí, caracterizada por el uso de ingredientes frescos y sostenibles, se presenta como una oportunidad para crear alimentos innovadores, con bajo contenido de grasas y azúcares, que fomenten la salud y preserven el legado cultural. Esta iniciativa responde al creciente interés global por opciones alimenticias más saludables en lugar de productos procesados. El proyecto busca no solo beneficiar la salud de los consumidores, sino también impulsar la economía local y mantener vivas las tradiciones culinarias. Además, ofrece alternativas asequibles que contribuyen a una dieta balanceada y nutritiva, resaltando la importancia de inculcar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad y aprovechando el patrimonio gastronómico como un recurso cultural y turístico esencial.

Palabras Claves: Saludables, snack, productos, Manabí.

ABSTRACT

The study proposes the development of healthy snacks using traditional ingredients from Manabí, such as corn, plantain, sweet potato, cocoa, and peanuts, with the aim of introducing them to the market through the Ruta Latitud Iche. The proposal is based on a descriptive, historical, and field observation methodology, utilizing tools like surveys and comparative charts. Manabí's rich gastronomy, characterized by the use of fresh and sustainable ingredients, is presented as an opportunity to create innovative foods with low fat and sugar content that promote health and preserve cultural heritage. This initiative responds to the growing global interest in healthier food options over processed products. The project aims not only to improve consumers' health but also to boost the local economy and sustain culinary traditions. Additionally, it offers affordable alternatives that contribute to a balanced and nutritious diet, emphasizing the importance of fostering healthy eating habits from an early age and leveraging gastronomic heritage as a key cultural and tourism resource.

Keywords: Healthy, snack, products, Manabí.

ÍNDICE

CERTIFICADO DEL TUTOR.....	II
APROBACIÓN.....	III
DECLARACIÓN DE LA AUTORÍA.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCIÓN.....	1
Diseño Teórico.....	3
Problema de investigación.....	3
CAPÍTULO I.....	4
MARCO TEÓRICO.....	4
1.1. Que son los alimentos procesados.....	4
1.2. Que son los snacks y su clasificación.....	5
1.3. Cómo diferenciar los snacks saludables de los que no son.....	5
1.4. Alimentos que sirven como snacks.....	6
1.5. Aporte nutricional en la salud de las personas.....	6
1.6. Ideas de aperitivos.....	7
1.7. Aceptación mediante (sabor, textura, aroma, apariencia).....	8
1.8. Conservación y vida del producto.....	9
1.9. Productos de la cocina tradicional ecuatoriana.....	10
1.10. Productos que se cultivan en la región del litoral.....	11
1.11 Clasificación de los productos de la cocina manabita verduras y tubérculos.....	12
1.12 Identidad manabita a través de la gastronomía.....	13
1.13 La cocina y su transformación: procesamiento de snacks.....	13

CAPÍTULO II.....	15
2. Diseño Metodológico	15
2.1. Metodología	15
2.2. Población.....	15
2.3. Muestra	16
2.4. Herramientas	16
2.5. Análisis de los resultados de la investigación.....	17
Gráfico 1	17
Gráfico 2.....	18
Gráfico 3.....	18
Gráfico 4.....	19
Gráfico 5.....	19
Gráfico 6.....	20
Gráfico 7.....	20
Gráfico 8.....	21
Gráfico 9.....	21
Gráfico 10.....	22
Gráfico 11	22
Gráfico 12.....	23
Gráfico 13.....	23
2.6. Cuadros Comparativos.....	24
Tabla1.	24
Tabla 2.	24
Tabla 3.	25
Tabla 4.	25
2.7. Análisis cruzado	26
CAPÍTULO III.....	27

3. Diseño de la propuesta.....	27
3.1. Antecedentes.....	27
3.2. Justificación.....	28
3.3. Objetivos.....	28
3.3.1. Objetivo general.....	28
3.3.2. Objetivos específicos.....	28
3.4. Propuesta Técnica.....	29
3.4.1. Estudios de los productos Manabitas.....	30
3.4.1.2 El Maní.....	30
3.4.1.3 El Camote.....	31
3.4.2. Desarrollar recetas innovadoras de snacks saludables a base de productos manabitas con alto contenido rico fibra, grasas saludables, minerales, etc. (zapallo, camote, cacao, yuca entre otros).....	35
4. CONCLUSIONES.....	40
5. RECOMENDACIONES.....	41
6. ANEXOS.....	41
6.1. Modelo de Encuesta preguntas.....	41
7. BIBLIOGRAFÍA.....	46

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación busca implementar el consumo de snacks saludables en vez de productos procesados a cualquier hora del día y que lo consigan a lo largo de la Ruta Latitud Iche, dándole un uso extra a parte de los ya conocidos a los productos de las zonas en este caso para la elaboración de productos saludables que pueden ser consumidos por todo tipo de clientes.

El Patrimonio Gastro alimentario por ser desde su naturaleza importante en el ámbito del Turismo, ha significado desde los tiempos de nuestros antepasados los cuales tenían una cultura alimentaria la cual se ha ido perdiendo de a poco con el pasar de los años en que esta ha ido evolucionando es por eso importante conocer cuáles han sido los productos que han sido base de su gastronomía, se puede considerar tradicional a lo típico en cocina, podríamos considerar todo aquello que las personas recuerdan y añoran cuando no se encuentran en su país o región de origen, y no lo pueden encontrar, comer ni disfrutar. Se trata de una definición no muy precisa y cargada de alguna medida de subjetividad, pero que alude, al cabo, a lo que queda guardado en la memoria colectiva de las personas. Y lo que queda en ella es lo que transmiten de generación en generación. (Solarte, 2010)

La alimentación va conectada con la evolución del hombre, y con la necesidad de alimentarse esto ha ido formando los aspectos esenciales de psicología de los pueblos, ya que desde que el hombre tuvo en su poder las técnicas para poder trabajar la tierra y sembrar, la caza de animales la conservación de sus alimentos descubrió el fuego y uso de utensilios para la preparación de estos. Lo que ha dado paso a su evolución y con esto en la actualidad nos encontremos con una variedad de alimentos procesados que no son saludables. (Lujan, 2019)

Tener hábitos saludables hoy en día son un constante desde los primeros meses de vida ya que desde que somos pequeños debemos implementar este tipo de hábitos alimentarios saludables y fomentar el deporte o ejercicios desde que somos niños ya que esto ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, obesidad, cardiovasculares, el consumo de frutas y verduras, grasas saludables nada de grasas saturadas ni trans, bajar la dosis de consumo de azúcares y sal en nuestra alimentación diaria. Es por eso que debemos de tener en cuenta al momento de mejorar nuestros hábitos alimenticios lo siguiente, el consumo de grasas no debería superar el 30% diario, el límite de azúcares del 5% al 10% de lo que consumimos diariamente, la ingesta

de debería ser del 2% diaria con esto ayudamos a prevenir enfermedades como hipertensión, cardiovasculares entre otras. (OMS, 2024)

Para la elaboración de snacks saludables usaremos las siguientes técnicas de cocinas que son las más recomendables para poder hacer nuestro snack entre estas tenemos el horneado y tostado las cuales se puede desarrollar mediante un horno o una cocina en este caso usaremos el horno manabita ya que este es un icono en dicha gastronomía y es uno de los utensilios ancestrales que ha sobrevivido hasta la actualidad desde nuestros antepasados y está considerado como patrimonio cultural del Ecuador, y este aporta un sabor especial y que también podemos realizar las técnicas de tostado, horneado, deshidratar y ahumado. . (Álvarez V. ; Ballettini O. ; Regalado L. ; Tamariz P, 2023)

Entre los productos que tenemos en la ruta Latitud Iche los cuales se basan en experiencias esta ruta está compuesta por Agricultores, Productores, Pescaderos y Recolectores como también Cocineros y Artesanos, entre los productos de esta ruta está el café, maní, cacao, pechiche, leche, ají y maní, estos productos tienen una historia propia y cuenta con tradiciones e imágenes de sus paisajes y estos productos ancestrales son la base de la gastronomía manabita y es gracias a como se han mantenido de generación y el rescate de estos que es lo que fomenta la Ruta que se está promoviendo la candidatura de Manabí como Región Gastronómica Mundial para el 2026, una de sus ventajas es su riqueza turística y cultural. *“La nominación de Manabí como **Región Gastronómica Mundial 2026** destaca el potencial de una región de riqueza turística y cultural, con un minucioso cuidado por el legado ancestral. Esta candidatura demuestra la potencialidad del Ecuador como destino turístico y de la gastronomía como un potente dinamizador social.”* (Zambrano, 2024)

Por esta razón se considera oportuno la implementación del procesamiento de snacks como alimentos saludables para el consumo diario. Por ejemplo, el zapallo manaba, la achocha, camote, la pitahaya que son hortalizas y frutas oriundas de la zona costera, creando experiencias gastro alimentarias con identidad. Con este antecedente, el estudio se centra en el desarrollo de productos procesados bajo estándares artesanales para crear snacks saludables para mejorar su salud, cambiar sus hábitos y prevenir enfermedades relacionadas al colesterol a largo plazo.

Diseño Teórico

Problema de investigación

Desde la visión general, no hemos visualizado y experimentado el procesamiento de snacks como alimentos saludables para el consumo diario. Por ejemplo, el zapallo manaba, la achocha, camote, la pitahaya que son hortalizas y frutas oriundas de la zona costera, están siendo transformadas a la cocina fusión y molecular, creando experiencias gastro alimentarias con identidad. ¿Como lograr implementar los snacks saludables en nuestra dieta diaria para todo público siendo una opción al momento de querer comer algo ligero y poder introducir nuestros snacks en la Ruta Latitud Iche?

Objeto

Snacks saludables

Campo

Gastronomía

Objetivo

Estudiar los productos de la cocina manabita para la creación de snacks saludables, caso Ruta Latitud Iche.

Objetivos Específicos:

- Analizar el estado del arte de las fuentes primarias y secundarias con relación al estudio.
- Aplicar una metodología cualitativa, con método descriptivo, histórico y de campo haciendo uso de las herramientas de cuadro comparativo y entrevista a los actores de la ruta Latitud Iche.
- Elaborar snacks saludables a base de verduras y tubérculos (zapallo, camote, achocha y yuca), con alto contenido rico en fibra.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Que son los alimentos procesados.

Los productos comestibles procesados son alimentos que han sido modificados mediante la adición de sustancias como sal, azúcar, aceite, preservantes o aditivos, con el fin de alterar su naturaleza original para prolongar su duración o mejorar su sabor y apariencia. Ejemplos de estos productos incluyen verduras enlatadas, frutas en almíbar, pescado en conserva, y carnes procesadas como jamón y tocino, así como queso con adición de sal. Aunque conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, su procesamiento puede generar desequilibrios nutricionales debido a la adición de ingredientes como aceite, azúcar o sal. (OPS, 2020)

Los alimentos procesados son productos alimenticios que han sido sometidos a procesos industriales, que pueden variar en su extensión y naturaleza. Estos procesos tienen como objetivo modificar los alimentos para hacerlos seguros para el consumo humano, al tiempo que se les agregan propiedades nutritivas y se mejora su sabor. No existe un método único de procesamiento para todos los alimentos; más bien, la intervención industrial varía según cada sustancia específica. Por lo tanto, cada tipo de alimento tiene su propio proceso de producción, que es tan diverso como la variedad de alimentos disponibles. (CEUPE, 2020)

Existen tres tipos principales de alimentos procesados:

- **Alimentos mínimamente procesados:** Se refieren a alimentos naturales con un bajo grado de procesamiento, donde no se agregan sustancias adicionales y se conserva su esencia natural, aunque pueden experimentar extracciones mínimas.
- **Alimentos con procesamiento normal:** Estos alimentos son sometidos a procesos controlados para garantizar su seguridad alimentaria. Se realizan modificaciones limitadas con el fin de preservar su valor nutricional y mejorar su sabor mediante la adición de componentes nutritivos.
- **Alimentos ultra procesados:** Son productos altamente procesados que contienen diversos ingredientes para formar una composición propia. Son fácilmente consumibles sin necesidad de preparación, pero suelen ser menos saludables y pueden ser adictivos debido a su formulación.

1.2. Que son los snacks y su clasificación

Los snacks forman parte de la cultura popular en muchos países. A menudo, estos productos tienen poco o ningún valor nutricional y contienen grandes cantidades de aditivos, edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal y otros ingredientes que no benefician la salud. Sin embargo, el concepto de snack está evolucionando hacia un producto más saludable y nutritivo, buscando un equilibrio entre sabor y bienestar. (Coro, Köller, & Zabalaga, 2023)

Los snacks son pequeños alimentos o bocadillos han desempeñado un papel importante en la dieta de muchas personas, sirviendo como fuente de energía y están diseñados para satisfacer el hambre de forma rápida y son muy populares por su practicidad. Los snacks pueden ser tanto saludables como no saludables, dependiendo de su composición y método de preparación. Existe una amplia variedad de snacks, la mayoría de los cuales son derivados del maíz, papa, trigo, arroz y vegetales (frutas y hortalizas). Estos productos se elaboran mediante diversos procesos, que van desde la deshidratación hasta la fritura. (Escobar, 2023)

1.3. Cómo diferenciar los snacks saludables de los que no son

Ya sea que comamos por hambre física o por apetito (una necesidad psicológica de comer), cuando buscamos algo para satisfacer esa sensación, es crucial hacer una elección acertada que no altere el equilibrio general de nuestra dieta. Lo primero es saber distinguir entre un picoteo saludable y uno que no lo es. Martina Miserachs, vicepresidenta de la Academia Española de Nutrición y Dietética, define los snacks saludables como "aquellos alimentos esenciales para el cuerpo, que contribuyen a cumplir con las recomendaciones diarias de macro y micronutrientes". Por el contrario, aquellos que solo deberían consumirse de manera ocasional o esporádica lo son debido a su alto contenido calórico, grasas (especialmente saturadas y trans), o por contener grandes cantidades de azúcares añadidos. (Miserachs, 2024)

Es importante recordar que el cuerpo requiere una variedad de nutrientes para funcionar correctamente y mantenerse en buen estado. Aquí te dejamos algunos consejos para identificar fácilmente los alimentos saludables:

- Fíjate en la cantidad de calorías de cada producto.
- Revisa si el alimento aporta vitaminas, fibra, hierro y calcio.
- Busca etiquetas de certificación, como orgánico, no transgénico o de bienestar animal.

- Verifica en la etiqueta si contiene azúcares añadidos.

Determinar el alimento más perjudicial para la salud es complicado, ya que muchos productos altamente procesados podrían considerarse poco saludables. Ejemplos incluyen comida rápida, snacks ultra procesados o postres con gran cantidad de azúcares y grasas. Por ejemplo, una pizza congelada con queso, embutidos procesados y base de carbohidratos refinados sería uno de los alimentos menos saludables. (Europea, 2024)

1.4. Alimentos que sirven como snacks

La ingesta de alimentos a lo largo del día, ya sea en comidas principales o en forma de snacks, contribuye significativamente a satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Los snacks son a menudo la fuente de energía que nos mantiene activos y alerta, por lo que es esencial elegir opciones saludables, entre estas tenemos: (Miserachs, 2024)

- Frutas y hortalizas: el snack natural
- Aperitivos a base de cereales, granos y legumbres
- Frutos secos, el snack por excelencia

La Escuela de Salud Pública de Harvard revela cuáles son los mejores snacks saludables para consumir entre comidas. Estos alimentos, que son más variados de lo que parece, deberían estar siempre a nuestro alcance. Se pueden clasificar según su textura: crujientes, cremosos, dulces, salados. Es fundamental que estos snacks saludables estén siempre disponibles para elegir opciones adecuadas que proporcionen energía sostenida y mejoren la calidad de la dieta diaria ya que no solo complementan las comidas, sino que también nos brindan la energía necesaria para mantenernos activos por lo que es importante seleccionar opciones saludables que favorezcan nuestro bienestar. (Núñez, 2023)

1.5. Aporte nutricional en la salud de las personas.

Los snacks pueden ser una parte saludable y útil de la dieta diaria si se eligen adecuadamente. Contribuyen a un mejor control del hambre, aportan nutrientes y ayudan a mantener los niveles de energía. Una dieta equilibrada incluye verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales, aceite de oliva, legumbres, frutos secos como nueces, pescados y mariscos, huevos, lácteos y carnes blancas, todos ellos sazonados con hierbas aromáticas y especias. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales que benefician al cuerpo, incluyendo antioxidantes, vitaminas, minerales, fibra y grasas insaturadas como el ácido oleico y el omega-3. Incorporar una variedad de estos alimentos en tu dieta diaria no solo promueve una buena salud, sino que

también puede contribuir a la prevención de enfermedades y a un mayor bienestar general. (Romano, Montserrat, & Pérez, 2020)

Hoy en día, es indiscutible la importancia de adoptar hábitos saludables para una alimentación equilibrada, ya que nuestra dieta impacta directamente en nuestra salud. Desde tiempos antiguos se ha reconocido la conexión entre alimentación y salud, y el consumo de ciertos alimentos puede influir en la aparición de enfermedades. La alimentación es un aspecto biológico esencial que no solo satisface necesidades fisiológicas, sino que también refleja la diversidad cultural y la identidad de las comunidades. A nivel individual y colectivo, la dieta juega un papel crucial en la salud pública, siendo fundamental para la promoción del bienestar y la prevención de enfermedades. Además, factores sociales, culturales y económicos influyen en los hábitos alimentarios, al igual que las actitudes y valores personales. La comida también es un espacio importante para la interacción social, la comunicación y la dinámica familiar. Cambios en la alimentación pueden generar problemas de salud psicosocial, a menudo percibidos negativamente por su impacto social. (Hurtado, 2013)

1.6. Ideas de aperitivos.

Antes de preparar aperitivos, los expertos aconsejan no recurrir a la comida como respuesta a sentimientos como el aburrimiento o la tristeza. En lugar de ello, sugieren evaluar si realmente se tiene hambre y considerar otras actividades como leer o hacer ejercicio. Si se desea disfrutar del aperitivo sin preocupaciones calóricas, es recomendable optar por opciones saludables, como frutos secos naturales, pepinillos, palitos de zanahoria, brochetas de tomate cherry con queso fresco, o tostadas de pan integral con tomate, controlando siempre las cantidades. Para media mañana o media tarde, las frutas son ideales, ya sea en forma de macedonias, asadas o en compota. También se sugieren batidos de frutas, yogur natural con fruta, o queso fresco con fruta. Estas opciones son nutritivas y aportan proteínas, grasas saludables y vitaminas. Las frutas, por ejemplo, son ricas en fibra y ayudan al tránsito intestinal, mientras que los frutos secos proporcionan grasas beneficiosas para la salud hormonal y cerebral. Las verduras, al igual que las frutas, ofrecen fibra, vitaminas y minerales esenciales. En conjunto, estos alimentos contribuyen a complementar las comidas principales y alcanzar las ingestas diarias recomendadas. (Guillén, 2022).

Los aperitivos son una excelente opción para mantener tus niveles de energía a lo largo del día y evitar sentir hambre en exceso. Consumir bocadillos saludables entre comidas

puede ayudarte a prevenir la fatiga y la irritabilidad, además de evitar que comas en exceso en la siguiente comida. Alimentos como cereales integrales, frutas, verduras, proteínas y productos lácteos son perfectos, ya que ofrecen un buen equilibrio de macronutrientes y fibra, favoreciendo la sensación de saciedad. Para mantenerte bien alimentado, es aconsejable limitar estos alimentos poco saludables y optar por bocadillos caseros, que puedes llevar contigo para evitar caer en la tentación de la comida rápida. Al preparar tus bocadillos, trata de combinar una fuente de fibra con una de proteína para crear una merienda nutritiva que te ayude a resistir opciones menos saludables. (Womens, 2018)

1.7. Aceptación mediante (sabor, textura, aroma, apariencia)

La Ciencia y Tecnología de los Alimentos tiene como objetivo aumentar la cantidad y calidad de los alimentos para satisfacer a una población en crecimiento y frente a la predominancia de la producción industrial. La evaluación sensorial comprende un conjunto de técnicas para medir las propiedades de los alimentos mediante los sentidos humanos. Su finalidad es evaluar la aceptabilidad del consumidor, lo que brinda a la industria la posibilidad de utilizar esta información. Sin una adecuada evaluación sensorial, los avances en tecnología alimentaria pueden no tener éxito, como sucede con productos nutricionalmente equilibrados que pueden ser rechazados por su sabor o textura. La Calidad Sensorial, que surge de la interacción entre el alimento y el consumidor, depende de factores como la intensidad del estímulo y las condiciones fisiológicas, psicológicas y sociales de quienes evalúan. Aunque los métodos químicos son valiosos para cuantificar propiedades, el análisis sensorial es esencial para entender cómo perciben los alimentos los consumidores. (INCAP, 2020)

La toma de decisiones al comprar alimentos está influenciada por diversos factores que han cambiado con el tiempo. Hoy en día, aspectos como la reputación de la marca, el valor nutricional, la experiencia sensorial, la relación ambiental de la empresa y el tipo de envase son determinantes en el proceso de compra, a diferencia de hace 50 años. Un gran reto para los formuladores de alimentos es hacer que los productos saludables, pero poco atractivos en aroma, sabor, textura y apariencia, sean más agradables sensorialmente. El análisis sensorial es un paso clave en esta misión, ya que permite evaluar la aceptación de nuevos productos o cambios en fórmulas existentes. (Gene, 2020)

La aceptación de un producto alimenticio está determinada por varios factores sensoriales clave:

- **Sabor:** Es fundamental en la aceptación; los sabores agradables fomentan el consumo, mientras que los desagradables pueden llevar al rechazo.
- **Textura:** La sensación al masticar (crujiente, suave, etc.) influye en la percepción del sabor y la satisfacción general, y las preferencias varían entre las personas.
- **Aroma:** El olor de un alimento impacta su aceptación, ya que está relacionado con el sabor. Aromas agradables pueden atraer, mientras que los desagradables repelen.
- **Apariencia:** La presentación visual, incluyendo color y forma, es crucial en la primera impresión y puede afectar las expectativas sobre el producto.

La interacción de estos factores determina la aceptación general de un alimento. Comprenderlos es esencial para el desarrollo y comercialización de productos alimenticios.

1.8. Conservación y vida del producto.

El ciclo de vida del producto es un concepto que analiza cómo los productos evolucionan a lo largo de su existencia, abarcando las fases de desarrollo, entrada al mercado, madurez y declive. Este enfoque es fundamental en la gestión empresarial, ya que ayuda a las empresas a optimizar decisiones relacionadas con costos, ventas y beneficios. Entender este ciclo es esencial para que las empresas tomen decisiones acertadas sobre su oferta de productos, determinen el momento adecuado para lanzar novedades y asignen recursos de manera efectiva. Esto les permite gestionar su cartera de productos y evitar inversiones innecesarias que puedan afectar su éxito. (Munich Business, 2024)

Los alimentos son un ambiente ideal para el crecimiento de microorganismos, por lo que es fundamental inhibir su desarrollo para extender su vida útil. La calidad de los alimentos se ve influenciada por diversos factores, tanto internos (como el contenido nutricional, la cantidad de agua y el pH) como externos (como la temperatura de almacenamiento, la humedad, la exposición a la luz y la manipulación). El objetivo de la conservación de alimentos es mantener condiciones higiénicas adecuadas y preservar sus propiedades físicas y sensoriales. Este proceso es vital para garantizar productos seguros y de alta calidad a precios razonables. La creciente exigencia de los consumidores por alimentos

de mejor calidad y mayor durabilidad está transformando las prácticas de producción, distribución y almacenamiento. Por esta razón, la industria alimentaria está en constante búsqueda de métodos de conservación que sean menos perjudiciales, más eficientes en el uso de energía y efectivos contra microorganismos patógenos. (BTSA, 2020)

1.9. Productos de la cocina tradicional ecuatoriana.

La gastronomía ecuatoriana es el resultado de la influencia de diversas culturas a lo largo de su historia, destacándose las de los Incas y los conquistadores españoles. Los primeros asentamientos en Ecuador, como la cultura “Las Vegas”, datan de 10.000 a.C. Durante el imperio Inca, se introdujeron productos y técnicas culinarias, con un rol destacado para el “huaycuy camayoc” en la cocina imperial, mientras que en el hogar eran las mujeres las encargadas de cocinar. Las culturas indígenas precolombinas como los Cañaris y Quito-Caras desarrollaron sus propias tradiciones culinarias usando ingredientes locales como maíz, yuca camote, frijoles y ají. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, se incorporaron nuevos ingredientes europeos como trigo y ganado, dando origen a platos emblemáticos como el hornado y la fritada. Posteriormente, la influencia africana y francesa enriqueció aún más la cocina ecuatoriana. Esta fusión cultural ha dado lugar a una gastronomía rica y variada que sigue evolucionando. A demás, la geografía de Ecuador, dividida en las regiones de Costa, Sierra y Amazonía, ha contribuido a la diversidad de sus platos y sabores, haciendo que la cocina ecuatoriana sea única en el mundo. (Paipa, 2024)

La cocina ecuatoriana es el resultado de diversas influencias culturales que se fusionaron a lo largo de los siglos. Desde la época de la conquista, se integraron las tradiciones de los pueblos indígenas, la gastronomía española traída por los colonizadores y las costumbres africanas de los esclavos. En el siglo XIX, la llegada de franceses e ingleses también aportó nuevos ingredientes y técnicas culinarias. Las costumbres alimenticias indígenas fueron modificadas por la influencia española, que reemplazó ingredientes autóctonos por productos como el ganado vacuno. A su vez, las preparaciones africanas dejaron una huella especial, especialmente en la costa. Este crisol culturas permitió el desarrollo de tradiciones regionales, enriqueciendo la cocina popular ecuatoriana y creando una gastronomía variada y única que se ha cocinado con dedicación a lo largo de tres siglos. (Méndez, 2018)

1.10. Productos que se cultivan en la región del litoral.

La región del litoral del Ecuador, caracterizada por su clima cálido y húmedo, es una de las áreas más productivas del país en términos agrícolas. Esta región no solo es esencial para la alimentación local, sino que también desempeña un papel crucial en la economía nacional a través de la exportación de diversos productos agrícolas. Desde el prestigioso cacao hasta las sabrosas bananas y una amplia gama de frutas tropicales, esta zona es clave para la agricultura ecuatoriana. Los cultivos del Litoral no solo ofrecen una riqueza de sabores, sino que también representan un sustento vital para muchas familias y constituyen una pieza esencial en la economía nacional. No solo es vital para el abastecimiento interno sino que también juega un papel crucial en el comercio internacional. La implementación de prácticas agrícolas sostenibles es esencial para enfrentar los retos actuales y asegurar un futuro próspero para esta región agrícola (Euroinnova, 2024)

El litoral es una zona agrícola rica y diversa, con un amplio abanico de productos que son fundamentales para la economía local y nacional. Desde el banano y el cacao hasta frutas tropicales y arroz, estos cultivos no solo sustentan a las comunidades, sino que también posicionan a Ecuador en el mercado internacional. Fomentar prácticas agrícolas sostenibles y la innovación en la producción puede potenciar aún más el desarrollo de la región, beneficiando tanto a los agricultores como a la economía del país en su conjunto, se destaca como un verdadero tesoro en cuanto a la diversidad de productos agrícolas que florecen en sus tierras, la agricultura en la Costa del Ecuador no solo es un motor económico, sino que también tiene un impacto social significativo. La producción agrícola genera empleo para miles de personas, desde la siembra hasta la cosecha y la comercialización. Además, la exportación de productos agrícolas contribuye a la balanza comercial del país, fortaleciendo la economía nacional. (Pinos, 2009)

1.11 Clasificación de los productos de la cocina manabita verduras y tubérculos.

Las verduras y tubérculos en la cocina manabita no solo son ingredientes básicos por su disponibilidad en la región, sino que también cumplen un rol cultural y social. Estos productos reflejan la riqueza del suelo manabita y la relación estrecha entre la comunidad y la tierra. Las técnicas culinarias transmitidas de generación en generación han permitido conservar recetas tradicionales que honran estos ingredientes. Su clasificación y uso en la gastronomía de esta provincia costera no solo se basa en su disponibilidad, sino también en las tradiciones culinarias heredadas y el profundo respeto por los productos de la tierra. (Cevallos, 2021)

Verduras:

En la cocina manabita, las verduras ocupan un lugar importante en platos tanto principales como acompañamiento como Verde, Pepino, Cebolla, Tomate, Ajo, Maíz Pimiento

Tubérculos:

Los tubérculos son indispensables en la cocina manabita, no solo por su capacidad de acompañar platos principales, sino también por ser protagonistas en muchas recetas tradicionales, como Yuca, Camote Papa criolla, Maní, Zapallo,

Su utilización en platos tan diversos refleja la adaptabilidad y creatividad de la cocina manabita. Las verduras y tubérculos no solo son acompañamientos, sino que a menudo se convierten en protagonistas de las recetas, mostrando la versatilidad y riqueza de la gastronomía manabita. Estos productos no solo enriquecen los sabores y texturas de los platos, sino que también reflejan una profunda conexión con la tierra y la herencia cultural de Manabí. La importancia de estos ingredientes trasciende lo meramente culinario, ya que forman parte de la identidad y el sustento de la región a inclusión de verduras y tubérculos en la cocina manabita va más allá de su uso culinario; representan la conexión de la comunidad con su tierra y su historia. Además, el cultivo de estas verduras y tubérculos fomenta la economía local. Muchos agricultores de Manabí se dedican a la producción de estos productos, utilizando métodos tradicionales que preservan la biodiversidad y el patrimonio agrícola. Al consumir verduras y tubérculos locales, se apoya la economía regional y se promueve la sostenibilidad. (Álvarez V. ; Ballettini O. ; Regalado L. ; Tamariz P, 2023)

1.12 Identidad manabita a través de la gastronomía.

Manabí, una provincia ecuatoriana ubicada en la costa, se distingue por su gran extensión territorial, su riqueza cultural y su importante aporte a la economía del país. Aunque solo representa el 7% de la población nacional, su economía se apoya en los sectores agrícola, pesquero de exportación y turístico. No obstante, es el sector terciario, particularmente la gastronomía, el que domina con más del 60% de la actividad económica en este ámbito. La tradición culinaria de Manabí es no solo un símbolo cultural significativo, sino también un motor económico que vincula a agricultores, pescadores y pequeños productores con mercados más amplios. reconocida por su valiosa herencia culinaria con productos emblemáticos como el atún, cacao, camarón y el "viche" (una sopa tradicional), aspira a llevar su tradición gastronómica al escenario internacional. Esta iniciativa también tiene como objetivo crear oportunidades para los jóvenes locales en los sectores de la gastronomía, el turismo y la alimentación, fomentando su participación en el desarrollo económico de la región. (Cosas, 2024)

Los manabitas tienen una fuerte identidad que llevan con orgullo donde quiera que vayan. Son conocidos por su amabilidad y cultura, lo que los hace fácilmente reconocibles. En las áreas rurales de Manabí, existe una tradición de generosidad, donde los visitantes nunca se van con las manos vacías, ya que los campesinos comparten generosamente los productos de sus cultivos. La gastronomía manabita destaca por el uso de ingredientes como el plátano, maní, yuca, maíz, queso, aves y mariscos, con los que crean una gran variedad de platos reconocidos tanto por turistas como por organizaciones internacionales. Esta rica oferta culinaria refleja la valentía y el trabajo de su gente. (Cevallos, 2021)

1.13 La cocina y su transformación: procesamiento de snacks

La cocina ha sido clave en la evolución humana, desde el Paleolítico, cuando las personas dependían de la recolección y la caza, hasta el descubrimiento del fuego, que permitió cocinar alimentos, mejorando la digestión y promoviendo la evolución biológica. Con el tiempo, la cocina evolucionó de una necesidad básica a una forma de arte. Hoy, el snacking ha ganado popularidad debido al ritmo acelerado de la vida moderna, ofreciendo una amplia variedad de opciones que incluyen snacks personalizados, saludables y funcionales. Los consumidores actuales buscan opciones que se ajusten a sus preferencias y necesidades dietéticas, lo que ha impulsado la creación de snacks personalizados, desde productos bajos en azúcar hasta ricos

en proteínas o con beneficios adicionales como probióticos. Además, la innovación en ingredientes ha llevado a la incorporación de super alimentos y elementos como los adaptógenos para mejorar la salud y el bienestar. (Regefalk, 2024)

El consumo de snacks se ha vuelto uno de los momentos favoritos de los consumidores a nivel mundial, ya que ofrece una oportunidad ideal para compartir emociones, sabores y experiencias sensoriales, algo que se había limitado debido a la pandemia. Esta tendencia ha ganado popularidad en las rutinas remotas de trabajo y estudio por su conveniencia y accesibilidad, incluso superando a las comidas completas en algunos casos. Hoy en día, los consumidores recurren a los snacks no solo para reducir el aburrimiento, sino también como una forma de entretenimiento y para aliviar la ansiedad, especialmente entre las nuevas generaciones. La practicidad es un factor clave, ya que los snacks deben ser accesibles y fáciles de consumir, al mismo tiempo que satisfacen las necesidades nutricionales de los consumidores. (Tech, 2022)

CAPÍTULO II

2. Diseño Metodológico

La investigación es de tipo cualitativo y cuantitativo, descriptivo, histórica y de observación de campo, las misma que constata el estado actual y el estado deseado del objeto de estudio

2.1. Metodología

Descriptivo: Esta metodología permite a los investigadores presentar los fenómenos tal como ocurren naturalmente. Con una naturaleza abierta y no experimental, se centra en describir detalladamente fenómenos o contextos específicos, ayudando a los lectores a obtener una comprensión más clara de los temas de interés, su objetivo es describir la naturaleza de un segmento demográfico sin enfocarse en las razones detrás de un fenómeno particular. (QuestionPro, 2023)

Histórico: El método histórico consiste en una serie de procedimientos que los historiadores emplean para investigar eventos pasados utilizando fuentes primarias y otras evidencias. Este método comienza con la definición y delimitación del tema de estudio, formulación de preguntas a responder, planificación del trabajo, y la localización y recopilación de fuentes documentales, que constituyen la materia prima del historiador. (Metodologiasapiens, 2014)

Observación: La investigación de campo implica la obtención de datos nuevos directamente de fuentes primarias con un objetivo específico. Este método de recolección de datos cualitativos se enfoca en comprender, observar e interactuar con las personas en su entorno natural. Cuando los investigadores mencionan estar en "el campo", se refieren a estar en el lugar de los acontecimientos y participar en la vida diaria de las personas que están estudiando. La investigación de campo puede considerarse un término amplio que abarca una variedad de actividades que los investigadores llevan a cabo para recopilar datos: participar, observar, entrevistar a algunas de las personas observadas y analizar documentos u objetos relacionados con el estudio (QuestionPro, 2023)

2.2. Población

La población se define como un grupo de individuos que habitan un lugar específico y cuya estructura, dinámica y características esto implica tener en cuenta ciertos factores como

demográficos, sociales, económicos y culturales que afectan su tamaño y composición a lo largo del tiempo. (Economipedia., 2020)

Para el estudio poblacional se ha tomado en consideración un número de 34 productores de materia prima que se utilizan en la elaboración de los snacks a consumir en la Ruta Latitud Iche.

2.3. Muestra

La muestra se refiere a una fracción o parte de un producto para comprobar la calidad de este para saber si hemos llegado al resultado esperado en el producto y se lo hace a baja escala sin necesidad de hacerlo con la totalidad del producto. (Definicion.de, 2022)

El muestreo es deliberado no probabilística y representada por 34 productores siendo el 100% de la población o universo estadístico. Este tipo de muestreo se utiliza para ajustar la muestra a los intereses del investigador

2.4. Herramientas

Encuesta: Las encuestas son un método para recopilar datos mediante un muestreo de individuos, con frecuencia con el propósito de extrapolar los resultados a un grupo de población más amplio. Proveen información y conocimientos esenciales para negocios, medios de comunicación, entidades gubernamentales, educadores y cualquier persona involucrada en la economía de la información. (Qualtrics, s.f.).

La encuesta se utilizó a modo de diagnóstico para constatar el estado actual de la investigación.

Cuadro comparativo: Un cuadro comparativo es una herramienta utilizada para estudiar y presentar ideas, permitiendo comparar dos o más elementos en función de sus semejanzas, diferencias o características distintivas. Emplea filas y columnas para organizar contenidos de manera lógica, concisa y visualmente clara, lo que facilita la lectura y comprensión de la información. Esta herramienta se usa en diversos contextos, como el académico, de ventas, laboral o en cualquier situación que requiera tomar decisiones, ya que permite contrastar elementos, fenómenos o situaciones. (Concepto.de, 2022).

Con los cuadros comparativos realizados buscamos comparar entre snacks saludables y no saludables como texturas, tipos, métodos de conservación, beneficios, desventajas, su impacto en la salud, entre otros.

2.5. Análisis de los resultados de la investigación

Para medir la aceptación y el conocimiento que tienen los encuestados acerca de los snacks saludables que se quiere implementar en la Ruta Latitud Iche como una alternativa saludable, para la realización de esta encuesta se la realizaron 13 preguntas en la escala de Likert. En esta escala tomamos en consideración la de 5 ítems como:

- **Totalmente en desacuerdo**
- **En desacuerdo**
- **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- **De acuerdo**
- **Totalmente de acuerdo**

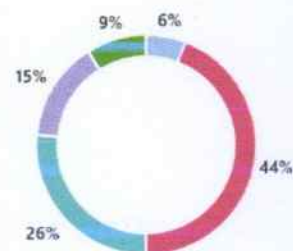
A continuación, los resultados:

Total, encuestados: 34 personas

Gráfico 1

1. ¿Qué tan familiarizado(a) estás con el concepto de snacks saludables? (0 punto)

● Nada familiarizado(a)	2
● Poco familiarizado(a)	15
● Medianamente familiarizado(a)	9
● Familiarizado(a)	5
● Muy Familiarizado(a)	3

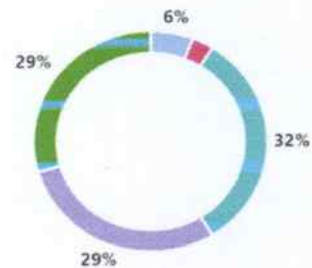


Como resultado de la primera pregunta de nuestra encuesta se puede observar que el 44% (15) de los encuestados esta poco familiarizado con el concepto de snacks saludable mientras que solo el 9% (3) está muy familiarizado con el termino de ahí tenemos que 26% (9) está medianamente familiarizado, el 15% (5) está familiarizado y el 6% (2) está nada familiarizado.

Gráfico 2

2. ¿Cree usted que los productos de la cocina Manabita son saludables? (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	2
En desacuerdo	1
Neutral	11
De acuerdo	10
Totalmente de acuerdo	10

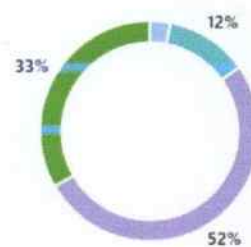


Se observa que el 32% (11) están neutral mientras tenemos un empate con el 29% (10) están de acuerdo y 29% (10) están totalmente de acuerdo de que los productos Manabita son saludables mientras el 6% (2) están en totalmente en desacuerdo y el 3% (1) están en desacuerdo.

Gráfico 3

3. ¿Consideras que los productos de la cocina Manabita pueden adaptarse a la elaboración de snacks saludables? (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	0
Neutral	4
De acuerdo	17
Totalmente de acuerdo	11

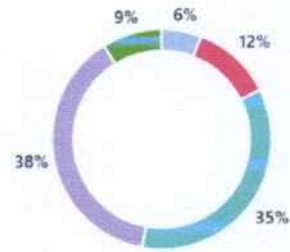


La gráfica refleja la percepción acerca de la viabilidad de adaptar productos de la cocina Manabita para la creación de snacks saludables dando como resultados que el 52% (17) está de acuerdo, el 33% (11) está totalmente de acuerdo, el 12% (4) es neutral y el 3% (1) está totalmente en desacuerdo.

Gráfico 4

4. Consume snacks saludables al menos una vez a la semana (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	2
En desacuerdo	4
Neutral	12
De acuerdo	13
Totalmente de acuerdo	3

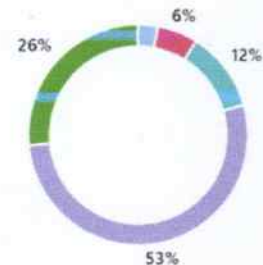


Según los resultados arrojados en esta pregunta sobre el consumo de snacks saludables una vez a la semana nos da que el 38% (13) está de acuerdo, el 35 % (12) es neutral, 12% (4) está en desacuerdo, el 9% (3) está totalmente de acuerdo y el 6% (2) está totalmente en desacuerdo.

Gráfico 5

5. Preferiría consumir snacks elaborados con ingredientes locales (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	2
Neutral	4
De acuerdo	18
Totalmente de acuerdo	9

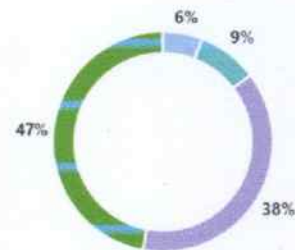


Basados en los resultados arrojados en la encuesta acerca sobre el consumo de snacks elaborados con ingredientes locales es la siguiente el 53% (18) está de acuerdo, el 26 % (9) está totalmente de acuerdo, 12% (4) es neutral, el 6% (2) está en desacuerdo y el 3% (1) está totalmente en desacuerdo.

Gráfico 6

6. Preferiría consumir snacks saludables en vez snacks no saludables (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	2
En desacuerdo	0
Neutral	3
De acuerdo	13
Totalmente de acuerdo	16

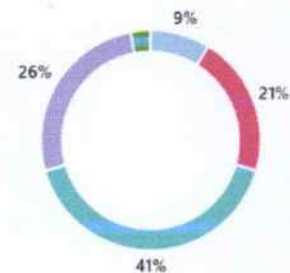


Un porcentaje importante de los encuestados está totalmente de acuerdo en consumir snacks saludables que es el 47% (16) mientras que el 38% (13) está de acuerdo, el 9% (3) está neutral el 6% (2) está totalmente en desacuerdo.

Gráfico 7

7. ¿Consideras que es fácil encontrar opciones de snacks saludables en tu entorno? (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	3
En desacuerdo	7
Neutral	14
De acuerdo	9
Totalmente de acuerdo	1

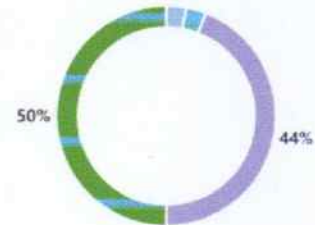


Los resultados arrojados en la encuesta acerca de si es fácil encontrar snacks saludables en su entorno es la siguiente el 41% (18) está Neutral, el 26 % (9) está de acuerdo, 21% (7) están en desacuerdo, el 9% (3) está totalmente en desacuerdo y el 3% (1) está totalmente de acuerdo.

Gráfico 8

8. Me gustaría ver más variedad de snacks saludables elaborados con productos de la cocina Manabita. (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	0
Neutral	1
De acuerdo	15
Totalmente de acuerdo	17

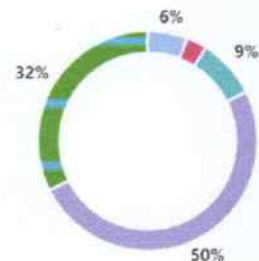


Según el análisis de realizado en esta pregunta nos podemos dar cuenta que tenemos el puntos fuertes que son con el 50% (17) están totalmente de acuerdo, con el 44%(15) están de acuerdo, con el 3% (1) están neutral y con el 3% (1) están totalmente en desacuerdo.

Gráfico 9

9. ¿Crees que los productos locales pueden competir en calidad con productos convencionales? (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	2
En desacuerdo	1
Neutral	3
De acuerdo	17
Totalmente de acuerdo	11

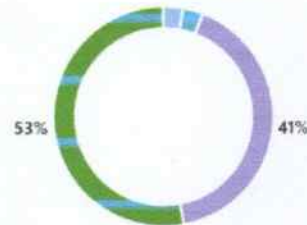


Con el 50% (17) los encuestados indicaron que los productos locales pueden competir en calidad con productos convencionales están de acuerdo, el 32% (11) están totalmente de acuerdo, el 9% (3) están neutral, el 6% (2), el 3% (1) están en desacuerdo.

Gráfico 12

12. Recomendaría nuestros snacks saludables a amigos y familiares. (0 punto)

● Totalmente en desacuerdo	1
● En desacuerdo	0
● Neutral	1
● De acuerdo	14
● Totalmente de acuerdo	18

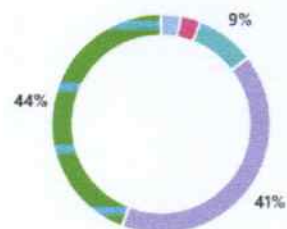


Los resultados arrojados en la siguiente encuestas tenemos que el 53% (18) están totalmente de acuerdo en recomendar los snacks en su entorno, el 41% (14) están de acuerdo el 3% (1) están neutral y el 3% están totalmente en desacuerdo.

Gráfico 13

13. ¿Consideras que el precio influirá significativamente en tu decisión de comprar estos snacks? (0 punto)

● Totalmente en desacuerdo	1
● En desacuerdo	1
● Neutral	3
● De acuerdo	14
● Totalmente de acuerdo	15

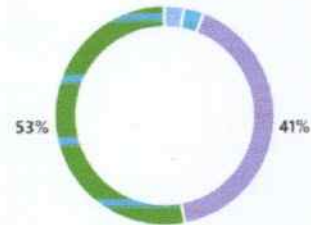


Con el resultado obtenido tenemos que el 44% (15) está totalmente de acuerdo que el precio influye al momento de comprar el producto, el 41% (14) está de acuerdo el 9% (3) está neutral, el 3% (1) está en desacuerdo y el 3% (1) está totalmente en desacuerdo.

Gráfico 12

12. Recomendaría nuestros snacks saludables a amigos y familiares. (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	0
Neutral	1
De acuerdo	14
Totalmente de acuerdo	18

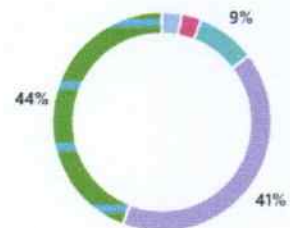


Los resultados arrojados en la siguiente encuestas tenemos que el 53% (18) están totalmente de acuerdo en recomendar los snacks en su entorno, el 41% (14) están de acuerdo el 3% (1) están neutral y el 3% están totalmente en desacuerdo.

Gráfico 13

13. ¿Consideras que el precio influirá significativamente en tu decisión de comprar estos snacks? (0 punto)

Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	1
Neutral	3
De acuerdo	14
Totalmente de acuerdo	15



Con el resultado obtenido tenemos que el 44% (15) está totalmente de acuerdo que el precio influye al momento de comprar el producto, el 41% (14) está de acuerdo el 9% (3) está neutral, el 3% (1) está en desacuerdo y el 3% (1) está totalmente en desacuerdo.

2.6. Cuadros Comparativos

Tabla 1.

Diferencias entre Snacks Saludables y No Saludables

Características	Snacks Saludables	Snacks No Saludables
Ingredientes	Naturales, sin aditivos ni conservantes	Procesados con azúcares, grasas y sal
Nutrientes	Aportan vitaminas, minerales y fibra	Altos en calorías vacías, pocos nutrientes
Ejemplos	Frutas, nueces, yogur, hummus	Papas fritas, galletas, dulces
Impacto en la salud	Benefician al organismo	Contribuyen a enfermedades metabólicas
Conservación	Menor duración (frescos)	Vida útil larga por conservantes

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024)

Tabla 2.

Clasificación de Snacks según Textura.

Textura	Ejemplos de Snacks	Beneficio Nutricional
Crujiente	Vegetales crudos, nueces, semillas, manzanas	Ricos en fibra, ayudan a la saciedad
Cremoso	Yogur natural, requesón, hummus, aguacate	Aportan proteínas y grasas saludables
Dulce	Frutas frescas, chocolate negro (alto en cacao)	Fuente de antioxidantes y vitaminas
Salado	Garbanzos al horno, queso, frutos secos, mantequillas	Rico en proteínas, minerales y grasas buenas

Fuente: Academia de Nutrición y Dietética (Miserachs, 2024)

Tabla 3.*Comparación: Snacks Naturales vs Procesados*

Aspecto	Naturales	Procesados
Origen	Directo de la naturaleza	Modificados industrialmente
Ejemplos	Frutas, verduras, frutos secos	Galletas, papas fritas, barras energéticas
Aditivos	Sin aditivos	Con conservantes, colorantes, azúcares
Vida útil	Corta, requiere refrigeración	Larga, gracias a los procesos químicos
Impacto en la salud	Beneficia, aporta nutrientes esenciales	Perjudica, si se consumen en exceso

*Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2023)***Tabla 4.***Comparación de Métodos de Conservación*

Método	Aplicación en Snacks	Ventajas	Desventajas
Refrigeración	Frutas, lácteos, vegetales	Conserva frescura y nutrientes	Limitada vida útil, necesita frío
Secado o deshidratación	Frutas deshidratadas, semillas, frutos secos	Vida útil prolongada, fácil transporte	Puede perder vitaminas sensibles al calor
Envasado al vacío	Frutos secos, legumbres tostadas	Prolonga duración sin químicos	Equipos costosos
Uso de conservantes	Snacks procesados como barras energéticas	Vida útil muy larga	Impacto negativo en la salud

Fuente: Academia de Nutrición y Dietética (Klemm, 2023).

2.7. Análisis cruzado

De los resultados obtenidos de la encuesta realizada a 34 productores sobre la aceptación y conocimiento de los snacks saludables permite identificar patrones clave que pueden ayudar a diseñar estrategias efectivas para la implementación de estos productos en la Ruta Latitud Iche. A continuación, se presentan algunos aspectos relevantes al comparar las respuestas de preguntas clave, con el fin de detectar tendencias, oportunidades y desafíos, tenemos que un 44% de los encuestados mostró poco conocimiento sobre el concepto de snacks saludables, lo que indica una falta generalizada de familiaridad con este tipo de productos. Este dato parece correlacionarse con los resultados de la Pregunta 7, donde el 41% de los participantes se mostró neutral o en desacuerdo respecto a la facilidad de encontrar snacks saludables en su entorno. Esto sugiere que los consumidores no tienen opciones fácilmente accesibles, lo que podría explicar su escaso conocimiento sobre estos productos.

No obstante, las respuestas a la Pregunta 6, donde el 85% de los encuestados prefieren consumir snacks saludables en lugar de no saludables, reflejan una disposición favorable hacia opciones más saludables. Esto indica que, con la educación adecuada y la oferta de productos saludables, existe un potencial de mercado considerable.

CAPÍTULO III

3. Diseño de la propuesta

La propuesta se basa en elaborar snacks saludables a partir de productos manabitas que sean del agrado y aceptación del consumidor.

3.1. Antecedentes

Ecuador posee una destacada tradición gastronómica, especialmente en la región de Manabí, conocida por su amplia variedad de productos agrícolas y marinos. Entre los alimentos más representativos de esta área se encuentran el maíz, la yuca, el maní, el plátano, cacao, zapallo, camote y diversas frutas tropicales, los cuales son utilizados en la preparación de platos autóctonos.

En los últimos años, ha crecido el interés por una alimentación saludable a nivel global, impulsando la reducción de alimentos ultra procesados y fomentando el consumo de productos frescos y naturales en la dieta cotidiana. En este contexto, los alimentos tradicionales de Manabí han comenzado a destacarse como una excelente opción para la creación de snacks saludables, gracias a sus ingredientes frescos, locales y de bajo impacto ambiental.

Ruta Latitud Iche es un proyecto que busca promover el consumo de estos productos tradicionales, pero con un enfoque innovador que los adapte a las demandas del mercado moderno, especialmente a la creciente preferencia por snacks saludables. Esta iniciativa tiene como objetivo aprovechar la biodiversidad de Manabí, sus prácticas agrícolas sostenibles y la rica tradición culinaria local para ofrecer productos deliciosos que contribuyan a una alimentación balanceada y saludable.

3.2. Justificación

En los últimos años, ha crecido significativamente el interés por los alimentos saludables, tanto a nivel local como global. Es por esto que, de acuerdo con los resultados de la encuesta realizada a los productores de la Ruta Latitud Iche, los consumidores están cada vez más interesados en opciones que no solo sean deliciosas, sino también nutritivas y elaboradas con ingredientes naturales, libres de aditivos o conservantes artificiales. En este contexto, Manabí, con su rica variedad de productos autóctonos, y del cual queremos darle otros usos de los que ya tienes y esa así que nace la idea de hacer snacks saludables con productos de la zona como son el zapallo, maní, camote, plátano, cacao, maíz, frutas, etc. Este proyecto tiene como objetivo aprovechar la biodiversidad de Manabí, sus métodos agrícolas sostenibles y su rica tradición culinaria, para crear productos que no solo sean sabrosos, sino que también promuevan una alimentación balanceada y saludable que sea agradable para los consumidores, que se den cuenta que se pueden comer algo rico pero saludable, bajo en grasa, sin azúcar, con productos que hacen parte de nuestra alimentación diaria, los cuales contienen minerales, vitaminas, etc. Que no sabemos en muchos casos que nutrientes aportan a nuestra salud. La implementación de esta propuesta técnica permitirá no solo crear productos innovadores, sino también generar un impacto positivo en la economía local, mejorar la salud de los consumidores y preservar las tradiciones gastronómicas de Manabí.

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo general

Desarrollar una línea de snacks saludables a base de productos tradicionales manabitas, para implementarlos en el mercado de la Ruta latitud Iche, promoviendo la gastronomía de Manabí, la salud y el bienestar de los consumidores,

3.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los productos más representativos de la cocina manabita

- Desarrollar recetas innovadoras de snacks saludables a base de productos manabitas con alto contenido rico fibra, grasas saludables, minerales, etc. (zapallo, camote, cacao, yuca entre otros).

3.4. Propuesta Técnica

Para la elaboración de los snacks saludables se ha realizado un estudio de los productos manabitas para determinar sus propiedades alimenticias, usando las técnicas tradicionales para la elaboración de los snacks como son el horneado y el tostado que sean mantenidos con el pasar de los años cuya herramienta para realizarlas son el horno de leña base de la cocina manabita es infaltable en la mayoría de los hogares de zona rural de Manabí aunque con el interés que se tiene por preservar las tradiciones y técnicas ancestrales es común que también se los pueda encontrar en zona de urbana de Manabí

La gastronomía de Manabí es única y de raíces casi milenarias, ya que sus platos se han preparado desde tiempos antiguos. Esta provincia ecuatoriana ofrece una cocina variada y deliciosa, basada en los productos locales que le da su tierra, lo que le imprime un sabor distintivo. Desde las comidas más tradicionales de campo hasta las de nivel gourmet, los platos de Manabí son ampliamente reconocidos por su excelente calidad y sabor, destacándose como unos de los mejores del país. La riqueza culinaria de la provincia proviene de la combinación de su costa y montañas, que favorece la obtención de ingredientes tanto del mar como de la tierra. Además, la destreza de los manabitas en la cocina, sobre todo al cocinar con leña, otorga a sus platillos un sabor único que ha sido reconocido a nivel mundial. (Manabi, 2024)

Con el auge de la alimentación saludable debido al aumento de enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, renales, entre otras, el mal hábito alimentario que se tiene no solo en nuestra provincia si no a nivel del país es el consumo excesivo de carbohidratos, grasas saturadas, entre otras en nuestra diaria es decir el consumo de comida chatarra, productos procesados, con alto contenido de azúcares, grasas trans, entre otros.

La mala alimentación engloba la desnutrición (que incluye emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), desequilibrios de micronutrientes, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles asociadas a la alimentación. En 2022, 2500 millones de adultos tenían sobrepeso, de los cuales 890 millones padecían obesidad, mientras que 390 millones sufrían de peso insuficiente. Asimismo, 149 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso del crecimiento y 37 millones tenían sobrepeso u obesidad. La desnutrición es

responsable de casi la mitad de las muertes en niños menores de 5 años, especialmente en países con ingresos bajos y medianos, como deficiencias de micronutrientes y problemas como el sobrepeso y la obesidad. Las carencias de vitaminas y minerales como el yodo, la vitamina A y el hierro son especialmente perjudiciales para la salud. El sobrepeso y la obesidad, resultado del desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, están vinculados a enfermedades como problemas cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. (OMS, 2024)

En los últimos años, ha crecido notablemente el interés por los alimentos saludables, tanto a nivel local como global. De acuerdo con investigaciones recientes, los consumidores prefieren opciones que sean no solo deliciosas, sino también nutritivas y elaboradas con ingredientes naturales, sin aditivos ni conservantes artificiales. En este contexto, Manabí, con su rica variedad de productos autóctonos, se presenta como una región ideal para investigar y crear snacks saludables. Entre los productos de la cocina manabita que hemos escogido para la elaboración de los snacks son el camote, zapallo, maní, cacao,

3.4.1. Estudios de los productos Manabitas.

3.4.1.2 El Maní



El maní (*Arachis hypogaea*), que pertenece a la familia Fabaceae, es originario de Sudamérica, posiblemente de Brasil o Ecuador, y ha sido cultivado por los pueblos indígenas americanos durante más de 7.000 años. Su nombre varía según la región: maní, cacahuete (de raíz náhuatl), Torale-Tsafique, Nüsse-Shuar e Inchic-Quichua.

Es una planta anual que necesita un clima cálido, con una fase vegetativa de entre 120 y 140 días y precipitaciones moderadas. Prefiere suelos arenosos y bien drenados. Existen diferentes tipos de maní, con semillas de tamaño grande y pequeño. Las de mayor tamaño se usan en la elaboración de confites y frutos secos, mientras que las pequeñas son destinadas a la producción de aceite y manteca. El maní es muy nutritivo, con un contenido de grasa entre el 40% y 50% y de proteínas entre el 20% y 30%, además de ser una rica fuente de vitaminas B. Se consume de varias maneras: crudo, tostado, molido, como manteca o en aceite. El aceite de maní es altamente apreciado por su calidad y se usa tanto para cocinar como en la producción de margarina. (Herbazest, 2024).

El maní, cultivado principalmente en las zonas cálidas de América, presenta diferentes tipos de semillas, grandes y pequeñas. Las semillas grandes se usan tostadas como fruto seco o en confitería, mientras que las pequeñas se destinan a la producción de manteca y aceite. Este cultivo requiere sol, un clima cálido durante 120 a 140 días, y una precipitación moderada, prefiriendo suelos arenosos bien drenados. El maní es una fuente nutritiva y energética, con un contenido de grasas entre el 40 y 50% y proteínas entre el 20 y 30%, además de ser rico en vitaminas del grupo B. Manabí es conocida como una de las principales productoras de maní en Ecuador entre los cantones destacados están Rocafuerte, Tosagua, y Santa Ana, es utilizado ampliamente en platos tradicionales como la tonga y el bolón de maní. Se consume de diversas formas, como crudo, salado, tostado, molido o en manteca, y su aceite es considerado una grasa vegetal de calidad, utilizada en cocina, aderezos y margarina. (Regalado, 2014).

3.4.1.3 El Camote



El camote, también llamado batata en varios países, es un tubérculo comestible proveniente de la planta *Ipomoea batatas*, originario de América Central y del Sur. Es un alimento nutritivo, ampliamente consumido en diversas culturas por su sabor dulce y su versatilidad en la preparación de diferentes platos, es una raíz comestible de gran valor nutricional, rica en carbohidratos, proteínas, minerales como zinc, hierro, fósforo, potasio y calcio, y vitaminas B, C y provitamina A. Su cultivo favorece la seguridad alimentaria en Ecuador y podría ser clave para combatir la malnutrición en zonas marginadas, resultando adecuado para pequeñas parcelas de tierra, especialmente en las provincias de Manabí, Guayas y Los Ríos, se cultiva en zonas de suelos arenosos y bien drenados, entre los cantones destacados están Jipijapa, Paján y Montecristi. Es un cultivo tradicional, muy apreciado en la gastronomía manabita. La variedad "INIAP Toquecita", presentada en 2019, destaca por su alto potencial agroindustrial, ya que es precoz, de calidad exportable y con un rendimiento superior al de otras variedades locales. Además, el camote ofrece una gran versatilidad en la cocina, siendo utilizado en numerosas preparaciones, y también es apto para la alimentación animal. El INIAP conserva un banco de germoplasma con 418 variedades de camote recolectadas en 18 provincias y trabaja con el Centro Internacional de la Papa para evaluar nuevas variedades adaptadas a distintas regiones. En 2021, el INIAP prevé liberar una nueva variedad que fomente la agroexportación y ofrezca mejores alternativas económicas para las zonas de baja fertilidad. (Barrera, 2020).

El camote es una excelente fuente de nutrientes esenciales, como carbohidratos (almidón que proporciona energía), fibra (que favorece una buena digestión) y vitaminas (A, C y B6), que benefician la salud ocular, el sistema inmunológico, la piel y el metabolismo. Además, aporta minerales como potasio, manganeso y magnesio, que favorecen el bienestar muscular, nervioso y óseo. También contiene antioxidantes, como los carotenoides, que ayudan a prevenir enfermedades crónicas. Existen varias variedades de camote, tales como el de pulpa naranja (rico en beta-caroteno), morado (con propiedades antioxidantes) y blanco (menos dulce, pero igualmente nutritivo), (Zanin, 2024)

Sus beneficios para la salud incluyen la mejora de la vista, la regulación de la digestión, el control del azúcar en sangre, la reducción de la inflamación y el impulso de la salud cardiovascular. En la cocina, el camote es muy versátil y se puede preparar de diversas maneras: hervido, al vapor, horneado, frito o incluso en postres. En resumen, el camote es un alimento sabroso, nutritivo y saludable, ideal para incluir en una dieta equilibrada.

3.4.1.4 El Zapallo



El zapallo, también conocido como calabaza, pertenece a la familia de las Cucurbitáceas y es identificado principalmente como *Cucurbita maxima*, aunque abarca otras especies como *Cucurbita pepo* y *Cucurbita moschata*. Originario de América Latina, su nombre proviene del término quechua "sapallu" y su cultivo se remonta a más de 10,000 años en las regiones de Centroamérica y Sudamérica. se cultiva en regiones cálidas y tropicales, aunque también en zonas templadas. Requiere un clima cálido con temperaturas entre 18°C y 30°C, suelos fértiles y bien drenados, con pH ligeramente ácido a neutro. Necesita riego frecuente durante su crecimiento, pero no tolera el encharcamiento. Es susceptible a plagas como ácaros, pulgones y cucarachas, así como a enfermedades fúngicas como el mildiu. Los zapallos se cosechan cuando la cáscara se endurece y cambia de color, lo que ocurre entre 3 y 4 meses después de la siembra, dependiendo de la variedad. (Carrera, 2018)

Este fruto ocupa un lugar importante en la gastronomía tradicional de América Latina. Su cultivo es versátil, se adapta a diversas condiciones climáticas y resulta rentable, con una alta demanda tanto en mercados locales como internacionales. Introducido en Europa por Cristóbal Colón en 1492, su producción y consumo se han extendido a nivel mundial. El zapallo es una hortaliza muy versátil y nutritiva, con una gran variedad de aplicaciones culinarias y beneficios para la salud. Su cultivo es común en muchas regiones del mundo, especialmente en áreas cálidas. Gracias a su perfil nutricional, es un excelente aliado en dietas balanceadas y en la prevención de diversas enfermedades. Además, su sabor y textura lo hacen ideal para ser usado

tanto en platos dulces como salados. El zapallo es un alimento nutritivo que aporta una variedad de beneficios a la salud. Su contenido nutricional varía dependiendo de la variedad y preparación, pero en general, es una excelente fuente de nutrientes esenciales (Fecoagro, 2024)

3.4.1.5 El Cacao.



El cacao tiene su origen en las selvas de América Central y del Sur, y su nombre científico se traduce como "comida de los dioses". Cuyo nombre científico es *Theobroma cacao* L. Familia Esterculáceas. Los Mayas fueron los primeros en cultivarlo, aproximadamente 400 años antes de Cristo, utilizándolo tanto como moneda como alimento. Más tarde, los Aztecas crearon el "Xocoatl", una bebida energética hecha con sus semillas. Cristóbal Colón introdujo el cacao en Europa, y Hernán Cortés llevó la receta del "xocoatl" a España en 1528, donde se popularizó al añadirle azúcar. El cacao es una fuente rica en grasas, carbohidratos y proteínas, nutrientes necesarios para aportar energía al cuerpo. Contiene ácido esteárico, una grasa que no eleva el colesterol en sangre, y teobromina, que tiene propiedades tonificantes y estimula la circulación. El chocolate, que proviene del cacao, también es beneficioso para el bienestar psicológico. Ecuador es uno de los principales productores de cacao fino de aroma, con una producción

anual cercana a las 200,000 toneladas. No obstante, la demanda global supera la oferta, creando una brecha de 120,000 toneladas. Aproximadamente 100,000 familias de pequeños productores participan en su cultivo, aunque muchos no poseen tierras propias y enfrentan bajos niveles de productividad. Pese a los desafíos, algunas pequeñas empresas locales están ganando reconocimiento internacional por la calidad de su cacao y chocolate. (CEFA, 2020)

El acceso de los agricultores familiares al mercado está restringido, ya que la mayoría solo vende granos de cacao. La producción de chocolate en Ecuador está dominada por pequeñas empresas locales, mientras que las exportaciones son controladas por grandes corporaciones transnacionales. El mercado de chocolates especiales y orgánicos ha crecido más de un 35%, favoreciendo el cacao de calidad y comercio justo. Sin embargo, solo un 5% del cacao ecuatoriano tiene algún tipo de certificación. Existen oportunidades para los pequeños productores, pues el cacao especial y certificado podría venderse a precios más altos, evitando la especulación de intermediarios. Muchos agricultores practican sistemas agroforestales, combinando cacao con otras plantas, y preservan la biodiversidad cultivando diversas variedades de cacao, lo que les da una ventaja en términos de producción sostenible. El cacao se cultiva en varias regiones, destacando Costa de Marfil, Ghana, Indonesia, y otros países de África y América como los principales productores. Estos países representan el 90% de la producción mundial. (Camae, 2023)

3.4.2. Desarrollar recetas innovadoras de snacks saludables a base de productos manabitas con alto contenido rico fibra, grasas saludables, minerales, etc. (zapallo, camote, cacao, yuca entre otros)

Para realizar las recetas para los snacks hemos decidido realizar la siguiente preparación como: galletas de camote con Maní, galletas de zapallo y chispas de chocolate, un Mix de semillas de zapallo maní amaranto y frutas. Para realizar estas recetas hicimos una selección detallada para su mezcla y que al momento de realizarla esta tenga un buen sabor, textura, son bajo y bajo en grasas que dando como producto final unas deliciosas galletas saludables que sean una opción de snack para los consumidores en vez de productos procesados o comida chatarra consuma algo más saludable y agradable al paladar.

3.4.2.1 Galletas de Camote con maní

Ingredientes:

- * 2 tazas de puré de camote
- * 1 taza de harina de avena
- * 1/2 taza de mantequilla de maní
- * 1/4 taza de miel
- * 1 huevo
- * 1 cucharadita de canela en polvo
- * 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- * 1/4 cucharadita de sal
- * 1/2 taza de maní picado

Preparación:

- * Precalienta el horno: A 180°C (350°F).
- * Mezcla los ingredientes húmedos: En un bowl, combina el puré de camote, la mantequilla de maní, la miel y el huevo hasta obtener una mezcla homogénea.
- * Agrega los ingredientes secos: En otro bowl, mezcla la harina de avena, la canela, el bicarbonato y la sal.
- * Combina ambas mezclas: Incorpora los ingredientes secos a los húmedos hasta formar una masa suave.
- * Agrega el maní: Incorpora el maní picado a la masa.
- * Forma las galletas: Con una cuchara o con las manos, forma bolitas de masa y colócalas en una bandeja para hornear engrasada o cubierta con papel para hornear.
- * Hornea: Por 12-15 minutos, o hasta que estén doradas.
- * Enfría: Deja enfriar las galletas en la bandeja por unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

Tabla nutricional

Nutriente	Por porción (1 galleta, 1 de 12)
Energía (kcal)	130
Proteínas (g)	5.7
Grasas totales (g)	8.7
- Grasas saturadas (g)	0
Carbohidratos (g)	20
- Azúcares (g)**	3.4
Fibra (g)	2.5
Sodio (mg)	5

3.4.2.2 Galletas de Zapallo con chocolate.

Ingredientes:

- * 200g de puré de zapallo
- * 3 cucharadas de aceite de coco o mantequilla
- * 3 cucharadas de endulzante natural (stevia, panela, etc.)
- * 130g de copos de avena
- * 70g de avena molida
- * 60g de chocolate negro sin azúcar, picado

Preparación:

- * Precalienta el horno: A 180°C.
- * Mezcla los ingredientes: En un bol, combina el puré de zapallo, aceite de coco, endulzante, avena en copos y molida. Agrega las chispas de chocolate y mezcla hasta integrar.

* Forma las galletas: Con una cuchara, forma bolitas de masa y colócalas en una bandeja para horno cubierta con papel para hornear.

* Hornea: Por 25-30 minutos o hasta que estén doradas.

* Enfría: Deja enfriar las galletas en la bandeja antes de servir.

Tabla nutricional

Nutriente	Por porción (1 galleta, 1 de 10)
Energía (kcal)	95
Proteínas (g)	2.2
Grasas totales (g)	3.7
- Grasas saturadas (g)	0
Carbohidratos (g)	12.7
- Azúcares (g)**	3.4
Fibra (g)	2.5
Sodio (mg)	10

3.4.2.1 Mix de semillas de Zapallo, Maní, Amaranto

Ingredientes:

- * 30 gr de semillas de calabaza
- * 30 gr de semillas de Maní
- * 30 gr de Amaranto pop
- * 15 gr de coco rayado
- * 60gr de frutos rojos (arándanos, frambuesas, etc.)
- * 30g taza de Avena en Hojuelas
- * 10 gr de Panela
- * Sal al gusto

Preparación:

* Tostar las semillas: En un sartén sin aceite, tuesta ligeramente las semillas de calabaza agregándole un poco de sal y la avena hasta que desprendan aroma. En otro sartén tostar el coco con la panela

* Mezcla todo: En un bol, combina las semillas tostadas, el camote, los frutos rojos, las nueces y la miel (si la usas).

* Conservación: Guarda el mix en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3 días.

Para mantener nuestros productos frescos una de las alternativas es el sellado al vacío cuando estas no se van a consumir el mismo día que se las elabora es decir que van a estar en una percha en exhibición. Por qué la elección de este tipo de producto es por alto índice de obesidad y malos hábitos alimenticios que hay en nuestro país como en nuestra provincia, de ahí que nace mi idea de elaborar snacks saludables y a parte darle otro tipo de usos a productos que muchas veces no sabemos que preparar con ellos y que tranquilamente puede ser sustitutos de productos que no aportan beneficios a nuestro organismo, como son los productos procesados o la comida chatarra teniendo un alto de grasa, azúcares colorantes, entre otros.

4. CONCLUSIONES

- La creación de snacks saludables a base de ingredientes autóctonos es una iniciativa relevante y alineada con la creciente tendencia hacia una alimentación más saludable, respondiendo a la demanda del mercado por productos naturales y nutritivos. Este proyecto tiene el potencial de beneficiar tanto la salud de los consumidores como la economía local.
- El uso de ingredientes locales como el zapallo, camote, maní, cacao no solo refuerza la identidad del producto, sino que también favorece la sostenibilidad agrícola en la región. Esto proporciona una ventaja competitiva frente a otros productos en el mercado, siendo percibido como un producto saludable y auténticamente de la zona.
- Este proyecto no solo busca desarrollar un producto saludable, sino también generar un impacto social para concientizar el consumo de snacks saludables. Y que estos compitan en el mercado con los snacks no saludables.

5. RECOMENDACIONES

- Se sugiere profundizar en el estudio detallado de las fuentes primarias y secundarias para obtener una comprensión más precisa de las tendencias actuales en el desarrollo de snacks saludables y las demandas del mercado. Esto permitirá tener una perspectiva más clara sobre las mejores prácticas y detectar oportunidades para la innovación.
- Se sugiere complementar las encuestas o grupos focales con un test al consumidor donde él pueda dar sugerencias acerca del producto para captar una mayor variedad de perspectivas y enriquecer los datos obtenidos.
- Dado el creciente interés por los alimentos saludables, es fundamental desarrollar estrategias de comercialización efectivas que promuevan estos snacks en mercados locales. Se recomienda evaluar alianzas con distribuidores o marcas reconocidas para aumentar la visibilidad del producto.

6. ANEXOS

6.1. Modelo de Encuesta preguntas.

1. ¿Qué tan familiarizado(a) estás con el concepto de snacks saludables?

Opción única.

- Nada familiarizado(a)
- Poco familiarizado(a)
- Medianamente familiarizado(a)
- Familiarizado(a)
- Muy Familiarizado(a)

2. ¿Cree usted que los productos de la cocina Manabita son saludables?

Opción única.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. ¿Consideras que los productos de la cocina Manabita pueden adaptarse a la elaboración de snacks saludables? Opción única.

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

4. Consume snacks saludables al menos una vez a la semana Opción única.

Totalmente en desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

5. Preferiría consumir snacks elaborados con ingredientes locales Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

6. Preferiría consumir snacks saludables en vez snacks no saludables Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

7. ¿Consideras que es fácil encontrar opciones de snacks saludables en tu entorno? Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

8. Me gustaría ver más variedad de snacks saludables elaborados con productos de la cocina Manabita. Opción única.

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

9. ¿Crees que los productos locales pueden competir en calidad con productos convencionales? Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

10. Los snacks saludables son atractivos en sabor y presentación. Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

11. ¿Qué tan probable es que consumas regularmente un snack saludable si está disponible en el mercado? Opción única.

Improbable

Muy improbable

Neutral

Probable

Muy probable

12. Recomendaría nuestros snacks saludables a amigos y familiares. Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

13. ¿Consideras que el precio influirá significativamente en tu decisión de comprar estos snacks? Opción única.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

6.2 Fotografías de la elaboración de los snacks



Galletas tipo choco chip de Zapallo



Galletas tipo choco chip de Zapallo



Galletas de Camote y Maní



Mix de frutos secos con semillas de Zapallo, Maní, entre otros.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez V. ; Ballettini O. ; Regalado L. ; Tamariz P. (2023). *Manabí. Gastronomy from the Middle of the World*. Chone, Manabí, ECUADOR: IMAGO®.
- Barrera, S. (Julio de 25 de 2020). *actoresproductivos*. Obtenido de actoresproductivos: <https://actoresproductivos.com/camote-gran-alimento-para-combatir-la-desnutricion/>
- BTSA. (2020). *BTSA*. Obtenido de BTSA: <https://www.btsa.com/el-ensado-y-la-conservacion-de-alimentos/>
- Camae. (29 de Mayo de 2023). *Camae*. Obtenido de Camae: <https://www.camae.org/cacao/ecuador-se-promociona-como-origen-mundial-del-cacao/>
- Carrera, J. (13 de Diciembre de 2018). *allpa*. Obtenido de allpa.: <https://www.allpa.org/el-zapallo/>
- CEFA. (26 de Febrero de 2020). *CEFA*. Obtenido de CEFA: <https://cefaecuador.org/productos/cacao/>
- CEUPE. (2020). *European Business School* . Obtenido de European Business School : www.ceupe.com
- Cevallos, J. (20 de 12 de 2021). *slow food*. Obtenido de slow food: <https://www.slowfood.com/es/blog-and-news/latitud-iche-la-ruta-mancomunada-de-turismo-gastronomico-del-pacifico-norte-de-manabi-ecuador/>
- Coro, J., Köller, A., & Zabalaga, R. (31 de Marzo de 2023). *scielo*. doi:<https://doi.org/10.35319/acta-nova.202317>
- Cosas. (2 de Agosto de 2024). *Revista Cosas*. Obtenido de Revista Cosas: <https://www.cosas.com.ec/noticias/el-sabor-de-manabi-para-el-mundo>
- Escobar, J. (2023). *Universidad Nacional de Colombia*. Obtenido de Universidad Nacional de Colombia: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/84261/1113642349.2023.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Euroinnova. (2024). *Euroinnova*. Obtenido de Euroinnova: <https://www.euroinnova.com/nutricion/articulos/productos-agricolas-de-costa>
- Europea, E. (Febrero de 2024). *Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar*. Obtenido de Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar: <https://escuelaterapiasbienestar.com/alimentos-que-no-son-saludables/>

- Fecoagro. (3 de Mayo de 2024). *fecoagro*. Obtenido de *fecoagro*:
<https://www.fecoagro.com.ar/zapallo-anco-caracteristicas-cultivo-y-cuidados/>
- FEN. (2023). *Fundación Española de la Nutrición*. Obtenido de Fundación Española de la Nutrición: <https://www.fen.org.es>
- Gene, L. (27 de Abril de 2020). *BFR*. Obtenido de BFR:
<https://www.brfindredients.com/es/blog/posts/analisis-sensorial-en-la-formulacion-de-alimentos/>
- Guillén, J. (17 de Noviembre de 2022). *cuidateplus*. Obtenido de cuidateplus:
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/05/21/existe-aperitivo-saludable-173486.html>
- Herbazest. (23 de Octubre de 2024). *herbazest*. Obtenido de herbazest:
<https://www.herbazest.com/es/hierbas/mani>
- Hurtado, A. (2013). *Universitat de València*. Obtenido de Universitat de València :
<https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- INCAP. (3 de Marzo de 2020). *INCAP*. Obtenido de INCAP:
<https://www.incap.int/index.php/es/noticias/201-analisis-sensorial-para-control-de-calidad-de-los-alimentos>
- Klemm, S. (2023). *Academia de Nutrición y Dietética*. Obtenido de Academia de Nutrición y Dietética : <https://www.eatright.org>
- Lujan, N. (2019). *HISTORIA DE LA GASTRONOMIA*. España: Debate.
- Manabi. (19 de 12 de 2024). *Manabi.org*. Obtenido de Manabi.org:
<https://www.manabi.gob.ec/sitio2020/turismo-manabi/comida-tipica-de-la-provincia-de-manabi>
- Méndez, T. (17 de Diciembre de 2018). *Sutori*. Obtenido de Sutori :
<https://www.sutori.com/en/story/historia-de-la-cocina-ecuatoriana--YYMGCnqhggJAmdgUTwuaS8wD>
- Metodologiasapiens. (2014). *metodologiasapiens*. Obtenido de metodologiasapiens:
<https://metodologiasapiens.com/metodos/conexiones-entre-metodos/>
- Miserachs, M. (12 de Enero de 2024). *Academia Española de Nutricion y Dietetica*. Obtenido de Academia Española de Nutricion y Dietetica:
<https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/snacks-saludables/>
- Munich Business. (2024). *munich-business-school*. Obtenido de munich-business-school.:
<https://www.munich-business-school.de/es/l/diccionario-de-estudios-empresariales/ciclo-de-vida-del-producto>

- Núñez, P. (25 de Septiembre de 2023). *Vozpópuli*. Obtenido de Vozpópuli :
<https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/snacks-saludables-alimentos-entre-horas-harvard.html>
- OMS. (1 de Marzo de 2024). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/data#>
- OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>
- Paipa, V. (1 de Junio de 2024). *medium*. Obtenido de medium:
<https://medium.com/@valentinapaipa2001/cap%C3%ADtulo-1-historia-de-la-gastronom%C3%ADa-en-ecuador-551c9d851384>
- Pinos, S. (Abril de 2009). *Leisa*. Obtenido de Leisa: <https://leisa-al.org/web/revista/volumen-25-numero-01/agricultura-de-los-montubios-en-la-costa-ecuatoriana/>
- QuestionPro. (2023). *QuestionPro*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/>
- Regalado, L. (2014). Manabi y su comida milenaria. En L. Regalado, *Manabi y su comida milenaria* (págs. 90-91). Manta: Ediciones Uleam.
- Regefalk, J. (25 de Junio de 2024). *fundacion bankinter*. Obtenido de fundacion bankinter:
https://www.fundacionbankinter.org/noticias/innovacion-en-la-cocina-tecnologias-y-tendencias-con-john-regefalk/?_adin=02021864894
- Romano, B., Montserrat, ..., & Pérez, .. (1 de Diciembre de 2020). *clinicbarcelona*. Obtenido de clinicbarcelona: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/alimentacion-saludable/componentes-de-la-alimentacion-saludable>
- Solarte, C. U. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura.
- Tech, T. F. (5 de Mayo de 2022). *the food tech*. Obtenido de the food tech:
<https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/los-snacks-modificaron-los-habitos-de-consumo-de-las-nuevas-generaciones/>
- Womens, Y. (1 de Noviembre de 2018). *young womens health*. Obtenido de young womens health: <https://youngwomenshealth.org/guias/aperitivos-saludables/>
- Zambrano, L. (1 de mayo de 2024). *expreso*. Obtenido de expreso:
<https://www.expreso.ec/actualidad/economia/productos-ecuatorianos-manabi-son-reconocidos-198677.html>
- Zanin, T. (Mayo de 2024). *Tua Saúde*. Obtenido de Tua Saúde :
<https://www.tuasaude.com/es/camote/>