



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL**

**TRABAJO DE GRADO**

**PARA LA OPTENCIÓN AL TÍTULO DE:**

**Licenciatura en Gastronomía y Gestión de Empresas.**

**TEMA:**

**Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.**

**AUTOR:**

**Mirian Vanessa Cedeño Andrade**

**Septiembre, 2014**

**GUAYAQUIL-ECUADOR**

## **DECLAMACION PATENTE**

El compromiso de esta función de exploración, son el desenlace, intersecciones, concierne únicamente al

Productor

.....  
Mirian Vanessa Cedeño Andrade

## **DEDICATORIA**

Le dedico en primer lugar a Dios, a nuestros padres por darme la sabiduría y fortaleza para realizar mi tesis de grado, y se la dedico con mucho amor y fe profunda.

A mis padres por su apoyo incondicional, tanto económico, como con su inmenso amor y confianza para que yo pueda seguir adelante y cumplir con mi meta.

A mis hermanos que con su cariño me ayudaron a superarme cada día para alcanzar mis ideales.

Gracias familia por todo su apoyo y amor.

Vanessa Cedeño Andrade.

## **AGRADECIMIENTO**

Mis más sinceros agradecimientos a mis maestros que con su sabiduría me ayudaron a ir por un camino de superación y ser útil a la sociedad.

A mi querida Universidad por haberme acogido en sus aulas educativas, a mi tutora de tesis que con su experiencia me ayudo a realizar mi tesis de grado y a llevarla a feliz término.

Muchas gracias a todos.

## ÍNDICES GENERAL

CARATULA	I
DECLAMACION PATENTE	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICES GENERAL	V
ÍNDICES DE TABLAS	IX
ÍNDICES DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	2
FUNDAMENTOS DE INVESTIGACIÓN	2
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA A RESOLVER	3
CARACTERIZACION SISTEMATICA	3
OBJETIVO GENERAL	3
OBJETIVO ESPECIFICOS	3
JUSTIFICACION	4
PREGUNTAS CIENTIFICAS	4
VIABILIDAD	5

<b>ALCANCE DE ESTUDIO</b>	<b>5</b>
<b>LIMITACIONES</b>	<b>5</b>
<b>MARCO TEORICO EN REFERENCIA DE LA INVESTIGACION</b>	<b>6</b>
Exploración Inicial de las humanidades científicas y otras fuentes	6
<b>FACTORES</b>	<b>6</b>
Conductas Alimentarias	6
Sabor	9
Marketing y Publicidad	9
Cultura	9
Salud	9
Emoción	9
Situación Económica	10
<b>OBESIDAD Y SOBREPESO</b>	<b>10</b>
La Resolución de la OMS	15
5,5 Millones de Adultos Ecuatorianos viven con sobrepeso y obesidad	16
Manera de Vida	19
<b>QUE SON LOS TRANSTORNOS DE CONDUCTAS ALIMENTARIAS</b>	<b>20</b>
Origen de los trastornos de Conducta Alimentaria	21
Barriga grande refleja los males que padecen los guayaquileños	21
Alimentación y hábitos de vida cardiosaludables.	23
Fibra alimentaria.	24

Las Grasas	25
Prejuicios y verdades sobre las grasas	25
Ácidos Grasos	25
Proteína de Soya	26
Vitaminas	26
<b>REALIDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN</b>	<b>26</b>
Los alimentos “light” adelgazan	27
El pescado en la Dieta	28
El aceite de Oliva y su función en la Alimentación	29
Utilización de los aceites	31
<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN. TIPO DE ESTUDIO</b>	<b>31</b>
Enunciado	32
Condición innovadora y aplicable de la proposición de	32
Resolución	32
<b>DISEÑO GENERAL DE LA INVESTIGACION</b>	<b>32</b>
Cronograma de conclusión	33
Resultados y beneficios / impacto esperado	33
<b>CAPITULO II</b>	<b>34</b>
Análisis de los resultados de las encuestas realizadas	34
Diseño General de la investigación	35
Recopilación de Datos	35

Análisis de los datos	35
Interpretación de los resultados	35
Difusión de los resultados	35
Desarrollo demográfico y concepto de las Encuestas ejecutadas	36
<b>CAPITULO III</b>	<b>48</b>
Plan Estratégico.	48
Resumen ejecutivo	48
Ventaja Competitiva.	48
Mercado meta.	48
Objetivos a corto plazo	49
Objetivos a Largo plazo	49
Misión.	49
Visión	49
Valores Corporativos	50
<b>ANÁLISIS INTERNO Y EXTERNO</b>	<b>52</b>
Análisis Pest.	53
Fuerzas de porter.	55
Análisis FODA	56
<b>BIBLIOGRAFIA.</b>	<b>58</b>
<b>PROPUESTA</b>	<b>60</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>61</b>
<b>CONCLUSIONES.</b>	<b>61</b>
<b>INVERSION INICIAL.</b>	<b>62</b>
<b>CRONOGRAMA DE PROGRAMA DE CAPACITACION</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>63</b>
<b>5 FUERZAS DE PORTER.</b>	<b>65</b>



## INDICE DE TABLA

Tabla 1 Muestra	34
Tabla 2 Genero	37
Tabla 3 Funciones que desempeñan los padres de familias	38
Tabla 4 Nivel de estudio	39
Tabla 5 Conocimientos de productos procesados	40
Tabla 6 Frecuencia de comida procesada	41
Tabla 7 Conocimiento de Alimentos procesados	42
Tabla 8 Consumo de alimentos saludables	43
Tabla 9 Disponibilidad de tiempo	44
Tabla 10 Compras de productos	45
Tabla 11 Propiedades nutricionales de los alimentos	46
Tabla 12 Factores importantes al comprar un producto	47

## INDICE DE GRAFICOS.

Gráfico 1 Muestra	34
Gráfico 2 Genero	37
Gráfico 3 Funciones que desempeñan los padres de familias	38
Gráfico 4 Nivel de estudio	39
Gráfico 5 Conocimientos de productos procesados	40
Gráfico 6 Frecuencia de comida procesada	41
Gráfico 7 Conocimiento de Alimentos procesados	42
Gráfico 8 Consumo de alimentos saludables	43
Gráfico 9 Disponibilidad de tiempo	44
Gráfico 10 Compras de productos	45
Gráfico 11 Propiedades nutricionales de los alimentos	46
Gráfico 12 Factores importantes al comprar un producto	47

## **RESUMEN**

La posterior exploración, propone la presentación de nuevos hábitos alimentarios, por medio de una intención de capacitaciones empleando tácticas imprescindibles para incorporar a un ámbito en el cual no se ve reflejado las buenas prácticas de alimentación, asimismo el método de esta exploración es descriptiva completa a su estudio.

La exploración propone el comienzo de buenos hábitos en la conducta alimentaria en la Parroquia de Pascuales con la percepción primordial de fomentar hábitos saludables por medio de profesional capacitado, ya que recientemente en la Parroquia no dispone con este modelo de plan alimenticio.

## **ABSTRACT**

Further exploration proposes the introduction of new eating habits, through an intention of using essential tactical training to incorporate an area in which good feeding practices, also the method of this exploration is not reflected is a complete descriptive study.

Exploration suggests the beginning of good habits in eating behavior in the Parish of Paschal with the primary perception of healthy habits through trained professional, and recently in the parish does not have this model of food plan.

## INTRODUCCION

De prevenir las enfermedades tenemos que ocuparnos.

De la prevención debemos ocuparnos cada uno de nosotros y la mejor forma de prevenir es a través de una alimentación equilibrada que brinde un aporte necesario de nutrientes para cubrir los requerimientos de cada organismo. Pero como no todas las personas son iguales esta varía según las características de cada uno y de la etapa de vida que este transcurriendo.

Para ello esta investigación se ocupa de detallar la relación existente entre las malas conductas alimentarias y la nutrición.

Cada una de las afecciones posee sus propiedades específicas y su grupo de riesgo determinados, las formas para su prevención. Si bien todas comparten su relación con los alimentos que ingerimos, algunas pueden revertirse con solo eliminar un componente de la dieta, pero para otras es mantener en el tiempo una alimentación precisa en la cual se debe suprimir algún ingrediente o incrementar el consumo de otro.

El estudio busca determinar las conductas alimentarias de las personas de los diferentes sectores de la ciudad de Guayaquil, para así resolver el porqué de las malas conductas. Con esta investigación quiero demostrar los factores más relevantes de conductas erróneas; ya sean estos por falta de conocimiento ante los nutrientes de cada alimento, o por factores económicos ya que ciertos productos importantes y esenciales para nuestro organismo muchas veces están fuera de nuestro alcance monetario, que las personas puedan elegir mejores productos para así mejorar y prolongar su estilo de vida, que exista una tendencia a alimentarse de manera saludable.

## **CAPITULO I**

### **FUNDAMENTOS DE INVESTIGACION.**

#### **SITUACION PROBLEMÁTICA**

Causas definitivas de las preferencias de alimentos.

Se dispone que es prioritario que se realice una transformación alimentaria en la población, se muestra necesario entender mejor qué causa determinante, perjudican a la selección de alimentos.

En este estudio transcultural se evaluó el rol de las influencias socioculturales sobre conductas alimentarias no saludables en dos países (España y México). El Test de Actitudes Alimentarias (EAT, por sus siglas en inglés, fueron administrados a 862 estudiantes (España, 254 mujeres y 184 varones; México, 243 mujeres y 181 varones). El análisis de los datos reveló no diferencias significativas en los efectos principales de la variable "País"; en los efectos principales de la variable "Género" se encontraron diferencias significativas en la influencia de los modelos sociales; y en los efectos principales de la influencia de la publicidad y mensajes de la misma, influencia de las situaciones sociales)

Las primordiales causas concluyentes en la selección de alimentos.

La primordial causa inicial de la alimentación es, indudablemente, el hambre, pero lo que disponemos comer no está definido solamente por las exigencias fisiológicas o nutricionales. Varios de los demás factores que actúan en la selección de los alimentos son:

- Factores biológicos como el hambre, la apetencia, sensación del gusto
- Factores económicos como el precio de los insumos, el salario que ganan el encargado de mantener a la familia, y los posibles alimentos que se puedan adquirir en el supermercado.
- Factores físicos como la entrada a la educación, el talento personal (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo libre.

- Factores sociales como la educación, la familia, los amigos del trabajo y las guías de alimentación.
- Factores psicológicos como el estado de energía, las situaciones de angustia y la culpa.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA A RESOLVER.**

¿Cuáles son los factores que influyen en la elección de alimentos de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.

## **CARACTERIZACION SISTEMATICA**

Lo que buscamos en el problema de los factores que influyen en la selección de los alimentos en los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García., es como mejorar los hábitos alimenticios para que puedan elegir correctamente lo que van a consumir y por lo tanto tener un mejor estilo de vida.

## **OBJETIVO GENERAL.**

- Identificar los factores que influyen en la conducta alimentaria en los padres de familia de 20 a 35 años en la escuela Emilio Uscategui García.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Establecer los conceptos sobre los aspectos que influyen en la conducta alimentaria en la población.
- Fomentar el consumo de alimentos saludables para obtener una alimentación de calidad por medio de capacitaciones a los padres de familia de la Escuela Emilio Uscategui García.
- Analizar la influencia que produce los medios publicitarios en el consumo de alimentos en los padres de familia de 20 a 35 años.

## **JUSTIFICACION.**

En los postreros años ha habido muchos cambios en la manera en cómo nos alimentamos, y en si esto ha ocasionado el aumento de personas que sufren de dolencias como lo son el sobrepeso, la obesidad, y problemas cardiovasculares, el incremento en la creación de nuevos productos comestibles y la enaltecida que produce un alto impacto en los consumidores ha ocasionado que se hagan dependientes de estos productos y adictivos a tal punto de no consumir alimentos saludables.

Conjunto con esta variabilidad han hecho que las personas sufran de muchas dolencias en lo que se refiere al tema de salud, y ha incrementado la causa de mortalidad en el País.

Este trabajo de tesis se fundamenta en un estudio descriptivo en los factores que influyen en la conducta alimentaria en los padres de familia de la Escuela Emilio Uscategui García de la Parroquia de Pascuales y que originan este problema de salud y cómo podemos prevenirlos, ya que es necesario que las personas se eduquen en cómo deben comer, debido que a su inconsciencia ingieren cualquier tipo de alimentos y en cantidades inadecuadas.

## **PREGUNTAS CIENTIFICAS.**

¿Mencione los conceptos de los factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García?

¿Cómo capacitar a la población de la parroquia de Pascuales sobre las funciones de los alimentos?

¿Cómo influye la publicidad de un producto en la conducta alimentaria en los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García?

¿Cómo podemos fomentar el consumo de elecciones saludables en los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García?.

### **VIABILIDAD.**

Este proyecto es viable porque las personas se están preocupando más por su salud y existe una tendencia a cuidarse para evitar enfermedades por causas de las malas conductas alimentarias y llevar un estilo de vida saludable.

### **ALCANCE DEL ESTUDIO.**

El presente estudio explorara el sector de la parroquia de pascuales con status medio y bajo de la ciudad de Guayaquil para conocer cómo se alimentan y que factores influyen a consumir ciertos tipos de alimentos perjudiciales y beneficiosos.

### **LIMITACIONES.**

Falta de cooperación en ciertos grupos de la parroquia de Pascuales.



## MARCO TEÓRICO EN REFERENCIA DE LA INVESTIGACION.

### Exploración inicial de las humanidades científicas y otras fuentes.

#### FACTORES.

Todas las personas, muy tempranamente o más tarde manifiestan una predilección por la comida. Degustar nuevos sabores y texturas que se transforman en un aprendizaje único. Los requisitos de cada persona, así como las capacidades de su organismo, nos pueden servir de reseña, no solo para determinar el momento en que se empieza la alimentación suplementaria, salvo también para señalar el crecimiento de la misma.

Diversas culturas tienen diferentes costumbres en lo que se refiere a la inclusión de la alimentación, aunque no todas aparecen ser las correctas. En algunos lugares la encargada de llevar una alimentación para su familia, de preparar los alimentos, y en lo que se refiere a la inclusión de la mujer al trabajo en el sector público, esto se ve muy reflejado en la descoordinación de buenos hábitos alimenticios, y es un factor muy importante para que no podamos llevar una buena nutrición y optemos por consumir comidas rápidas, o el desconocimiento de las propiedades nutritivas de cada uno de ellos también hacen que consumamos alimentos conservados que a la larga son perjudiciales para nuestra salud, e incluido la publicidad de algunos alimentos.

Con una adecuada información es aceptable continuar con una buena alimentación complementaria y que sea adecuada para nuestra familia.<sup>1</sup>

Conductas alimentarias.

Conducta es la manera de portarse una persona. En el tema de la conducta alimentaria, la conducta está íntimamente relacionada con la comida. La conducta

---

<sup>1</sup>[http://www.entrecomadres.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=65:acintroduccion-a-la-alimentacion-complementaria&catid=49:alimentacion&Itemid=88](http://www.entrecomadres.org/index.php?option=com_content&view=article&id=65:acintroduccion-a-la-alimentacion-complementaria&catid=49:alimentacion&Itemid=88)

<sup>2</sup>[http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=123](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123)

<sup>3</sup><http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

alimentaria no es tan sólo un acto voluntario que elude la aparición de percepción del hambre, más bien tiene un significado propio en la que sino que influyen experiencias anteriores, memorias, afectos, conmociones y carencias.

Entre un impulso y la respuesta que se obtiene, en esta situación la conducta alimentaria, se encuentran conexiones fisiológicas, psicológicas, socioculturales y éticas. A nivel fisiológico se encuentran los nutrientes, a nivel psicológico, los alimentos con sus características organolépticas de color, sabor y textura, y a nivel sociocultural, la comida, establecida por distintos tipos de alimentos.

En la faceta sociocultural, se observan, también, otros significativos factores, como los del medio ambiente, que disponen el tipo de dieta a nivel particular, por su vínculo con el clima, la altura y la humedad de una región geográfica definida, que señalan a su vez las posibles reservas de alimentos. La faceta ética limita la aprobación o la devolución de algunos alimentos o en el aspecto como deben ser preparados y como deben ser consumidos.

Con la conducta alimentaria se manifiestan así mismo nexo entre los hábitos alimentarios, que se tienen en cuenta como un modo adquirido por acciones habituales que terminan constituyendo una manera de ser y de subsistir de los individuos. Para que esto suceda, se pretende que sean cautivantes, que estén de acuerdo con los prototipos socioculturales establecidos por la colectividad y que estén acorde con el estilo de vida del individuo o del grupo. También las costumbres son la muestra de la cultura. De esta manera la conducta alimentaria está más influenciada por las rutinas y las prácticas que por una aclaración razonable.

Con las costumbres alimenticias está relacionado, el precio simbólico. Se frecuente adaptar al alimento, beneficios o perjuicios ante las enfermedades.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>[http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=123](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123)

En el transcurso del tiempo, diferentes condiciones han separado la conducta alimentaria del ser humano y definido una gama de trastornos, menos en reducidos periodos de aptitud alimenticia, se han descubierto grandes hambrunas. Positivamente tras la rebelión industrial y el crecimiento de actuales técnicas en el medio agropecuario, una mayoría de la población internacional está determinada de alimentos apropiados, de otra manera cuando parece haber venido el momento en el que el ser mortal, favorecido por las mejoras en el medio, se nutrirá frecuentemente sin padecer desnutrición, producen su manifiesto causas educativas y particulares que llevan a una modificación en la opinión de cuerpo en el mundo moderno( ¿ser esbelto?, asimismo, ¿ser gordo?)

A esta escena, se le añaden las propensiones hereditarias, y definiciones activas familiares y sociales, distribuido todo en compuesto, una identidad apta para incrementar peligrosos trastornos alimenticios, y en segunda opción nutricionales.

A través de los trastornos alimentarios, se revelan distintas asociaciones clínicas y también, cada individuo convaleciente se destaca por peculiaridad particular. Por esta misma razón se necesita realizar una sucesión de disposiciones curativas, tolerantes e disciplinarias, que sean apropiadas a cada caso específico. (CONDUCTA ALIMENTARIA, 2005)

En algunos lados se afirma que “somos lo que comemos” y esto básicamente no está alejado de la realidad cuando vamos a elegir cierto tipo de alimento, ya que estamos de una o de otra manera influenciados por una gran diversidad de factores internos y externos que en su objetividad poco tienen que ver con los alimentos en sí.

Conscientemente o inconscientemente los seres humanos tenemos preferencias a elegir un alimento más que otro. De aquí se originan las causas que predominan en la elección de alimentos.

### Sabor.

La causa más indiscutible que te hace seleccionar un comestible es el sabor. La comida que posee buena degustación es indudablemente que nos atraiga más, pero obvio que lo que se estima exquisito para alguien, puede que en otra persona no pase lo mismo. Es común que los individuos sientan deseo de comer alimentos que los descubran más apetitosos y ricos.

### Marketing y Publicidad.

Una publicidad de televisión para enaltecer el poder de una marca o de un artículo puede producir que los individuos perciben el anhelo de ir a adquirir el mencionado artículo, los pequeños de la casa por ejemplo están influidos por causas como los juguetes que se presentan incorporados al adquirir comidas rápidas y la promoción de figuras de dibujos animados que contienen los cereales para su primera comida del día que es el desayuno.

### Cultura.

Como es innato, los precedentes personales y formativos pueden ser una parte importante para contribuir en la selección de los alimentos.

### Salud.

El esmero por la buena la salud y un buen estado físico así mismo pueden actuar en la preferencia de alimentos. Una persona con una dificultad de peso considerando adelgazar escogerá alimentos que le faciliten comer sin atormentarse por subir de peso.

### Emoción.

Demasiadas personas tienen un vínculo sensible con los alimentos que frecuentemente se emplea como un medio de mejoría en situaciones de

desconsuelo y angustia. Como resultado, las conmociones casi siempre están influenciadas en la selección de los alimentos. Los contratiempos como el decaimiento y las situaciones de estrés, y angustias, puede producir que las personas terminen consumiendo alimentos que no consumirían encontrándose en una actitud emocional distinta.

#### Situación Económica.

Las ganancias monetarias y el estado de las cuentas influyen en los alimentos que determinamos comer. Un individuo con una ganancia monetaria fija pequeña es posible que busque alimentos lo más barato posible. Los consumidores de presupuesto bajo a menudo tratan de hacer diversos menús con el mismo grupo de ingredientes básicos, y compran alimentos ya preparados y enlatados ya que son menos caros. Alguien para que el dinero no es una fuente de preocupación es más viable que disfrute de platos más caros y de compras impulsivas.

### **(INFORMACIÓN VITAMINAS DEL COMPLEJO B - ARTÍCULOS DE SALUD Y NUTRICIÓN, 2014)**

#### **OBESIDAD Y SOBREPESO.**

##### Datos y cifras

- Desde 1980, la obesidad se he duplicado en toda la humanidad.
- En 2008, 1400 millones personas adultas (desde 20 en adelante) tenían problemas de peso. Incluido en esta agrupación, más de 200 millones de individuos de sexo masculino y próximo de 300 millones de personas de sexo femenino eran obesas.
- En 2008, el 35% de los individuos mayores de 20 y más edad poseen sobrepeso, y el 11% son obesas.
- El 65% de los pobladores mundiales viven en estados donde el sobrepeso y la obesidad se recolectan más vidas de seres humanos que la falta relativa al peso.

- En 2012, más de 40 millones de pequeños menor de cinco años tenían sobrepeso.
- La obesidad se puede evitar.

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se determinan como un depósito anómalo o exagerado de grasa que es nocivo para nuestra salud.

El índice de masa corporal (IMC) es una señal sencilla de la correlación entre el peso y la talla que se emplea repetidamente para reconocer el sobrepeso y la obesidad en las personas adultas. Se deduce dividiendo el peso de un individuo en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).

La definición de la OMS es la siguiente:

- \* Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- \* Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC facilita la medición más conveniente del sobrepeso y la obesidad en los habitantes, dado que es la que se aplica para todos los sexos y para los adultos cualquier edad. Sin duda, hay que estimar a titular de indicador porque es probable que no se concierna con un nivel parecido de grosor en distintas personas.

Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad ambas son la 6ta causa principal de fatalidad de muerte en la sociedad. Cada cierto periodo en el año mueren cerca de 3,4 millones de adultos mayores como resultado del sobrepeso o la obesidad. También, el 44% de personas con diabetes, el 23% de personas que sufren de cardiopatías

isquémicas y de por medio el 7% y el 41% de los que sufren de determinados cánceres que son aplicables al sobrepeso y la obesidad.

A continuación se muestran varias apreciaciones mundiales de la OMS pertinentes al año 2008:

- 1400 millones de adultos de 20 en adelante tenían sobrepeso.
- De esta cantidad, más de 200 millones de individuos de sexo masculino, y próximo de 300 millones de personas del sexo femenino eran obesas.
- En común, más 1 de cada 10 personas de los habitantes adultos mundial presentaban problemas de obesidad.

En 2012, más de 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. Si bien el sobrepeso y la obesidad años anteriores estaban estimados como un obstáculo exclusivo de los países de altas remuneraciones y beneficios, en la actualidad ambos trastornos están en crecimiento en los países de bajos y medianos beneficios, en exclusividad en los ambientes urbanos. En los países en crecimiento con reservas ascendientes (catalogados por el Banco Mundial en estados de ingresos bajos y medianos) la permanencia del sobrepeso y la obesidad infantil, en pequeños preescolares es sobresaliente al 30%. En los estados en crecimiento viven más de 30 millones de niños con sobrepeso y en los estados avanzados 10 millones.<sup>3</sup>

En la representación a nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un considerable número de fallecimientos que la falta con relación al peso.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

Los factores elementales del sobrepeso y la obesidad es una inestabilidad alimenticia entre calorías consumidas y usadas.

En todo el mundo, ha ocurrido:

---

<sup>3</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

- Un incremento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son altos en grasa, sal y azúcar pero escaso en vitaminas, minerales y micronutrientes.
- Un declive en la actividad física como conclusión de la naturaleza cada ciclo más inmóvil de excesiva manera de trabajo, de los actuales formas de transportarse y de un crecimiento de edificaciones.

Cada cierto tiempo la variación en los hábitos de alimentación y actividad física son el resultado de cambios ambientales y sociales ligados al aumento y de la carencia de políticas de patrocinio en zonas como la salud; agricultura; transporte; planificación en las zonas municipales; medio ambiente; procesos, repartos y en el comercio de alimentos, y enseñanzas.

¿Cuáles son los resultados usuales del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC alto es una causa relevante de contingencia de dolencias no transferibles, como:

- Las dolencias cardiovasculares (primordialmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron el factor encargadas de generar muertes; y la diabetes.
- Los trastornos del aparato locomotor (particularmente la osteoartritis, una dolencia degenerativa de las articulaciones, y determinados cánceres (del endometrio, de mamas y el colon).

El peligro de adquirir estas dolencias no transferibles progresa con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se vincula con unos<sup>4</sup> considerables auspicios de obesidad, defunción precipitada e incapacidad en la edad madura. También de estos

---

<sup>4</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>



superiores peligros a futuro, los niños obesos padecen inconvenientes al respirar, mayor peligro de fracturas y problemas de presión alta, y manifiestan signos prematuros de dolencias cardiovasculares, fortalece su tolerancia a la insulina y consecuencias psicológicas.

Enfrentar un duplo de carga de efectos de una enfermedad.

Demasiados estados de beneficios inferiores y medianos ahora están enfrentando un " duplo de cargos de efectos de una enfermedad".

- Entre tanto siguen luchando con las preocupaciones de las dolencias contagiosas y la mala nutrición, estos estados están examinando un incremento violento en las causas de peligro de adquirir dolencias no transferibles como la obesidad y el sobrepeso, exclusivamente en los ambientes municipales.
- No es extraño descubrir la anemia y la obesidad subsistiendo en un estado igual, en una misma sociedad y en una misma familia.

En los países de bajos recursos y medianos recursos, al mismo tiempo, están arriesgados a alimentos hipercalóricos altos en grasa, azúcares y sal y demasiado bajos en micronutrientes, que acostumbran a ser bajos en costos. Estas costumbres de alimentación, junto con una falta de acción físico, obtienen como finalidad un incremento rápido de la obesidad infantil, al periodo que las contrariedades de la desnutrición siguen sin solución.

¿Cómo pueden disminuir el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad, así como sus dolencias no transmisibles adjuntas, se las puede prevenir. Para ayudar a los individuos en el desarrollo de hacer selecciones, de manera que la alternativa más fácil sea la más beneficiosa en componente de alimentos y movimiento física constante, y en efecto impedir la obesidad, son primordiales un entorno y comunidad adecuada.

En el ámbito personal, los individuos pueden:

- Restringir la ingesta energética proveniente de la dosis de grasa total.

- Incrementar el comer de frutas y verduras, igual de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Restringir la ingesta de azúcares;
- Hacer actividad física constante, y conseguir una armonía nutritiva y un peso ideal.

El compromiso de cada individuo solo se consigue cuando los mismos tienen la entrada a una forma de vida beneficiosa. Con relación, al ámbito social es relevante:

Ayudar a los individuos a cumplir las sugerencias referidas, determinadas un convenio político seguido y la cooperación de las diversas partes atraídas públicas y privadas, y obtener que la actividad física constante y las costumbres alimenticias más beneficiosas sean monetariamente alcanzables para todos, pero en sí más a las personas de bajos recursos.

La producción alimentaria puede realizar un cargo considerable en el fomento de una alimentación sana:

- Minimizando la cabida de grasas, azúcares y sal de los alimentos transformados.
- Garantizando que los compradores puedan tener acceso física y monetariamente a los alimentos saludables y reconstituyentes.
- Realizar un comercio con suma responsabilidad, y manifestar las reservas posibles de alimentos saludables y ayudar en la práctica de un movimiento físico constante en el puesto de trabajo.

### **La resolución de la OMS**

La aceptación por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, la táctica internacional de la OMS referente a el sistema alimentario, actividad física y salud explica la medición indispensable para ayudar a una alimentación saludable y una actividad física constante. La táctica induce a todas las zonas que muestran interés a

aceptar las normas en la representación internacional, por regiones y específico para desarrollar los sistemas de alimentación y actividad física entre los pobladores.

La explicación Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la disposición y la inspección de las dolencias no transferibles acogida en septiembre del 2011 aceptada la relevancia decisiva de minimizar la escala de exhibición de las personas y la población a regímenes poco sanos y a estar inactivos.

Esa afirmación expresa el convenio de difundir el manejo de la táctica Mundial OMS acerca el tratamiento Alimentario, movimiento físico y estar saludables, introducida, depende que se produzca, la preparación de políticas y disposiciones situadas a impulsar a regímenes sanos e aumentar la actividad física en todos los habitantes.

El Plan de acción estipula que dé a comienzos de los labores del Acuerdo del Marco de la OMS para la inspección del Tabaco y de la táctica Mundial OMS acerca del sistema Alimentario, Actividad Física y buena salud. El Plan de acción cooperara a seguir en las 9 objetivos a nivel mundial enlazadas con las dolencias no transferibles que tienen que haberse finalizado en 2025, en medio de las que vale la pena referirse una disminución concerniente de un 25% en la defunción rápida oportuna a las dolencias no transferibles y la retención de los registros mundiales de obesidad en los convenientes al 2010. (Organización Mundial de la Salud, 2014)<sup>5</sup>

### **5,5 Millones de Adultos Ecuatorianos viven con sobrepeso y obesidad.**

La conclusión de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011 – 2013) demuestran una objetividad escasa animadora acerca de nuestra forma de

---

<sup>5</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

alimentarnos. La documentación indica que 5'558.185 ecuatorianos entre las edades de 19 y 59 años padecen de sobrepeso u obesidad.

El dilema incluso se reitera en dos secciones más de los habitantes. Un 29,9% de niños de 5 a 11 años consta con sobrepeso y el 26% de jóvenes en medio de 12 y 19 años asimismo.

La documentación del Ensanut, que investigo a 92.500 individuos en el estado, cogió en balance una medición internacional, más renombrada como el procedimiento del Índice de Masa Corporal (IMC), para calcular el peso o sobrepeso de los individuos.

En el IMC, los kilos se distribuyen para la estatura del individuo, que anticipadamente fue multiplicada por dos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) acuerda: quienes adquieren más de 25 puntos poseen un cuadro de sobrepeso, ya que lo normal es acerca de 18 y 24.

Galápagos es la provincia con menor número de pobladores, pero poseen más habitantes con sobrepeso, continuando por Azuay, Carchi y El Oro.

Hay una elevado proporción de adultos indígenas con casos de peso excesivo, más que los mestizos y montubios. Aunque en la Amazonia no existe esta propensión.

Sumas son cuantificadas por la ministra de Salud, Carina Vance, como “cantidades preocupantes”.

Vance manifestó que se está produciendo en la etiqueta de los artículos comestibles, pues más de la parte de los productos procesados contienen elevados indicativos de grasas y edulcorantes.

La actual etiqueta, que se determina estará presta en cinco meses, contara con figuras en colores para diferenciar el contenido de azúcar, grasa y sal. “Es indispensablemente ineludible involucrar el compromiso para afirmar que nuestros habitantes obtengan disponibilidad a comida sana”, dijo mientras la exhibición de la investigación.

A sí mismo, involucro la obligación a la publicidad intensa de alimentos en la televisión, puesto a su norma son avisos que tienen gran impacto en los niños. Las empresas asignan cada mes \$14 millones a comerciales que tienen vínculo con la comida procesada, conforme la Ministra.

La obesidad ha estado examinada como una pandemia universal. En América del Sur, estados como Venezuela, Argentina y Chile exceden el 30% de obesidad de su población, conforme a una documentación de la FAO difundido en el 2013.

¿Dónde se establece el problema?

El sustento que más se encuentra en las familias ecuatorianas es indudablemente el arroz, un cereal con elevado nivel nutricional, pero al consumirlo excesivamente sobrealimenta.

El 32,8% de la fuerza diaria que un ecuatoriano obtiene se lo debe a esta gramínea; el 19,2% de proteínas cotidianas proceden del mismo y así mismo el 47,3% de carbohidratos.

Esta claramente que hay un exceso consumo de arroz para la nutricionista Loli Robalino, quien manifestó que el índice de consumo cotidiano del alimento debería ser de 60 gramos, únicamente una media taza.

En nuestro país, uno de los primeros alimentos que suministra fibra es la papa, “pero no las frutas y verduras como se aconseja”, dice Robalino.

La OMS señala que la mitad minúscula de adquisición diaria de frutas y verduras tiene que ser de 400 gramos. En Ecuador, el consumo medio es de 183, menor de la mitad del conste perfecto.

Los alimentos con grasa que más se comen en el diario son el aceite de palma, el pollo y el pan. Este concluyente producto está encima de la adquisición de la carne de res.

“Nuestras costumbres alimenticias se han modificado mucho, hay una gran inclinación a la comida rápida y la alimentación con mucha grasa. Los habitantes conciben que no hay personas con sobrepeso, tanto así que nos hemos familiarizado a ver a individuos de contextura gruesa como sanos”, adjunta la nutricionista Robalino.

### **Manera de Vida.**

La permanencia de actividad física en el estado así mismo representa informes que inquietan a la supremacía. Más de un tercio (34%) de los jóvenes son inactivos, y el 31,1% es anómalamente activa. Solo tres de cada 10 adolescentes hacen determinada actividad física o deporte posteriormente de las tareas cotidianas.

Estas conclusiones cambian con relación a los adultos de hasta 60 años. Un 46,2% de féminas constan de mediana o elevada actividad contra el 64,9% de hombres.

La documentación predomina que el promedio de observar televisión y divertirse con videojuegos en niños, entre 10 y 19 años, es de dos a cuatro horas.

Esto manifestaría determinados preocupaciones de sobrepeso, según Vilma Freire, examinadora principal de Ensanut, quien aviso acerca del aumento de hipertensión y diabetes.

Recalco que es imprescindible fortificar el lunch escolar en el colegio, la etiqueta en los productos comestibles y realizo un llamado a las compañías particulares de alimentos para escoger decisiones más saludables. (El Telégrafo, 2013)

## **QUE SON LOS TRANSTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA.**

Los individuos que sufren de desorden de conductas alimentarias se representan por adoptar conductas de alimentación anormales como respuesta, a su insatisfacción a su imagen corporal, por problemas que hayan tenido, por ámbitos económicos e influencia social y cultural.

Las personas afectadas por este tipo de factores tienen como resultado consecuencias nutricionales físicas, psicológicas y sociales, y si no se tratan pueden poner en peligro su vida.

Esta contrariedad alimentaria puede afectar a todas las personas muy aparte de su situación socio económico o cultural. Pueden perjudicar en cualquier edad debido al movimiento de cambio y búsqueda de nuestra propia identidad. En los últimos años la edad que empiezan los trastornos de la conducta alimentaria es cada vez menor.

Se trata de una fase que puede iniciarse muy levemente y pasar desapercibido en primera instancia.

### **Origen de los trastornos de conducta alimentaria.**

Son muchos los factores que incitan la posibilidad que aparezcan los trastornos de conducta alimentaria como la genética, la sociedad, la moda, la presión por estar delgadas que es un signo de belleza y éxito, el entorno familiar ( ambiente tenso, distante, situaciones poco afectuosas, sobreprotector, escasa comunicación, altas perspectivas familiares, ansiedad excesiva por el peso, la alimentación que lleva la madre y el padre, problemas de peso de algún miembro de la familia, o el carácter personal ( temor a madurar, querer ser perfecto o/ a, autocontrol, baja autoestima e insatisfacción personal. (Ayuda, 2014)

### **Barriga grande refleja los males que padecen los guayaquileños**

Guata cervecera, cola en funda, cintura de gallina, barrigón, panzoncito, gordito. Las formas de nombrar, con cariño o de manera despectiva, a las personas que poseen la barriga considerable son variadas y empleadas de imaginación del público.

En varias situaciones, estos individuos son observados como ejemplos de buena vida, de buena comida. Así mismo, el cardiólogo Roberto Lecaro y diferentes expertos, esta particularidad es más bien ejemplo de temor.



Lecaro manifiesta que es la dolencia del abdomen considerable. “Es síntoma de ser perjudicial. Representa que se halla más grasa en la sangre, aumento de diabetes, hipertensión, ataques cardíacos, derrames cerebrales y más defunciones”, acota.

Y el abdomen grande es la manifestación primordial de la mayoría de proporción de guayaquileños. Lecaro aclara: “Entre más grande la barriga, más grasa perjudicial tiene el individuo y más probabilidad obtiene de adquirir dolencias cardiovasculares como hipertensión, obesidad y diabetes. Entre tanto más aumenta la grasa en el abdomen se va irrigando al hígado y páncreas. Es una grasa perjudicial que concibe elementos inflamatorios, que inflaman los huesos, los músculos, incrementan la presión, la frecuencia cardíaca, la insulina en la sangre.”

Lecaro da números incuestionables. En el mundo fallecen 18 millones de individuos por año por dolencias cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud da, en otra manera, que la hipertensión arterial perjudica a más de uno de cada tres adultos de 25 años en el mundo.

En el Ecuador, conforme el Estudio de Prevalencia de Hipertensión Arterial del 2012, tres de cada diez individuos son hipertensos. Lecaro señala que un individuo fallece en el país cada 30 horas por dolencias cardiovasculares.

En Guayaquil, este Diario recolecto informaciones de diferentes áreas de salud del centro, sur, suroeste y norte, incluso de Samborondón. Estos indican que el daño cardiovascular predomina. Perjudican de igual manera a los individuos de regiones de superior estatus económico, como las de bajos recursos económicos.

María del Carmen, de 45 años, una de las pacientes del Guasmo sur, cooperativa Unión de Bananeros, padece de hipertensión desde hace tres años.

“Sé que tengo como 60 libras de exceso, pero no sé cómo reducir las. He tratado de hacer regímenes alimenticios, pero en mi hogar consumen de todo tipo de alimentos, a mí me dan deseos de consumirlos y caigo en la tentación”, acota.

Ella simplifica lo que consumen los guayaquileños: “Nunca falta en mi mesa el verde frito, el bolón, el arroz con atún, el maduro lampreado y el arroz.”.

Víctor Hugo Mite, director del Centro de Salud de Sauces 3, aconseja que el problema de sobrepeso y obesidad en niños está en crecimiento y es debido a que tienen una mala nutrición.<sup>6</sup>

### **Alimentación y hábitos de vida cardiosaludables.**

En países desarrollados e incluso aquellos en vías de desarrollo la preocupación de las autoridades sanitarias y de la población es creciente en lo que se refiere a las principales causas de enfermedades como aumento de peso, enfermedades cardiovasculares, no como acontecimientos aislados sino más bien debido a un frecuente estilo de vida inadecuado que se dispersa durante gran parte de la vida de las personas. Este estilo de vida que favorece al aumento de estas enfermedades y que sería uno de los factores precisos la composición del grupo de la alimentación, incorporando la presencia de determinados elementos no nutritivos, y el nivel de actividad física.

Esta percepción implica una forma establecida de intervenir para mejorar la salud de la población: fomentar un estilo de vida más saludable junto con una rutina de practicar ejercicio de forma regular.

En la misma documentación simbolizan sugerencias para mejorar la alimentación cotidiana y aumentar el desgaste de energía mediante:

---

<sup>6</sup> <http://www.eluniverso.com/noticias/2013/07/08/nota/1133441/barriga-grande-refleja-males->

- Disminución de los alimentos muy energéticos ricos en grasas saturadas y azúcar.
- Disminución de la cantidad de sal en las comidas.
- Aumento de la ingesta de frutas y verduras frescas.
- Hábito de realizar actividades físicas moderadas por lo mínimo 1 hora al día.

Cabe mencionar que las enfermedades habituales no son solo consecuencia de consumir excesivamente alimentos, sino también de la inestabilidad de la alimentación que llevemos.

De esta manera es recomendable llevar una alimentación variada, equilibrada y adaptada a las características de cada individuo y su medio. De este modo sugerir el consumo diario de frutas y vegetales, el consumo frecuente de pescados, en cantidades adecuadas debe ser un factor de apoyo en la promoción de la salud (en su sentido más amplio ilustrado como ausencia de enfermedad y bienestar).

Algunos elementos de la dieta de los individuos tienen un motivo razonable por sí mismos o tras su integración a otros alimentos como ingredientes funcionales como describiremos a continuación:

### **Fibra alimentaria.**

Tal vez sea uno de los elementos de origen vegetal más usados a pesar de no conocer sus propiedades. Los hay de 2 tipos: solubles e insolubles.

La fibra soluble retiene el agua y se convierte en gel durante la digestión posponiéndola digestión y la absorción de nutrientes. Este tipo de fibras se encuentra en productos tales como el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles y las lentejas y en algunas frutas y verduras. En cambio la fibra insoluble acelera el paso de los alimentos a través del estómago. Este tipo de fibra la

podemos encontrar en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y granos enteros. (Huerta, 2009)

### **Las grasas.**

Las grasas a temperatura ambiente son compactas debido a que su estructura sobresalen los ácidos grasos saturados. Sin embargo los aceites al tener mayor cantidad de ácidos grasos insaturados son líquidos a temperatura ambiente. La grasa se designa visible cuando puede ser incorporada voluntariamente como aceites, mantequillas, margarinas; y no visible cuando forma parte de tejidos o de otros elementos de los alimentos. (Ortega, 2014)

### **Prejuicios y verdades sobre las grasas.**

Las grasas ingeridas con los Alimentos van a ser digeridas y transformadas básicamente en ácidos grasos como el glicerol y triglicéridos. El glicerol va a ser utilizado para producir energía mientras que los ácidos grasos pueden ser acumulados en forma de triglicéridos en nuestro tejido adiposo-En si el tipo de ácidos grasos consumidos en la alimentación determina mucho las funciones que cumplen las grasas en nuestro cuerpo.

### **Ácidos grasos.**

Su función en el ser humano va más allá de su condición energética. Una de sus propiedades más conocidas son los efectos de algunos ácidos grasos sobre la asimilación en las grasas. En si podemos marcar diferencia entre los resultados de los efectos de los lípidos sanguíneos de los diferentes ácidos grasos.

Existen 2 tipos de ácidos grasos: saturados e insaturados.

Ácidos Grasos Saturados: Su procedencia es de origen animal pero hay excepciones como el aceite de coco y de palma que los contienen en altas cantidades.

Ácidos Grasos Insaturados: Se encuentran mayormente en los vegetales.

Omega 9: Una alimentación alta en este tipo de ácidos grasos tiene un efecto protector frente a las enfermedades del corazón ya que produce un aumento de colesterol bueno y disminuye el colesterol malo.

Omega 6: Los efectos vitales que se han puntualizado son de menor importancia que los omega 3, es muy relevante indicar la adecuada media que debe existir entre estos dos ácidos grasos en nuestra alimentación.

### **Proteína de soya.**

Las propiedades saludables de la proteína de soya es muy conocida mundialmente, en si la FDA acepta que los fabricantes que incluyen a este ingrediente a sus productos les indique que las dietas bajas en grasa saturada y colesterol incluyan 25gr al día proteína de soya ya que pueden disminuir el riesgo de enfermedades coronarias.

### **Vitaminas.**

Dado que la población no cumple los requerimientos diarios de vitaminas es aconsejable un incremento en el consumo de vegetales, altos en esta vitamina, las frutas no cítricas, carnes blancas como pollo, pescado principalmente las verduras, legumbres como los espárragos, alcachofas, coles leguminosas y carnes rojas como ternera, los frutos secos y alimentos beneficiados como cereales de desayuno y lácteos fortificados. (Mitos y verdades sobre los Alimentos, 2013) (alvarez, [http://www.nutricion.org/publicaciones/docs\\_y\\_public\\_libros.htm](http://www.nutricion.org/publicaciones/docs_y_public_libros.htm), 2014)

### **REALIDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN.**

En la comunidad moderna hay un aumento sobre el interés por la calidad de vida por lo que demuestra la gran emotividad por todo aquello que supone mejorar la

salud y la felicidad de las personas y que se expresa en el pensamiento de dar más vida a los años frente a la idea de dar más años a la vida.

Uno de los primordiales apoyos de esta idea es la alimentación saludable, ya que cada vez se conocen más los beneficios que van ligados al consumo de determinados nutrientes. Aunque, la ciencia cambia mucho más rápido que la disposición de la sociedad para digerirse, lo que demuestra que se fabriquen distorsiones y desconocimiento sobre lo que es saludable y lo que no es. (Mitos y verdades sobre los Alimentos, 2013)

### **Los alimentos “light” adelgazan.**

La expresión “light” se asigna a los alimentos que tienen una disminución de su valor calórico con relación al alimento entero en sí, muy aparte de que se le retire o no la porción de grasa. En circunstancias el producto puede estar tan carente de calorías que puede ser prácticamente a calórico, aunque puede incluir apreciados nutrientes como vitaminas y minerales necesarios a que se le han disminuido sus calorías, su disposición para aumentar de peso es menor que la misma cantidad de otro alimento que contenga todos los macronutrientes, por lo tanto es decir que eso no significa que bajemos de peso ya que para perder peso se requiere que haya un balance entre lo que consumimos y lo que gastamos, sin embargo consumir alimentos con bajas calorías solo conseguirá el resultado adelgazante si se eliminan otros con más calorías, pero no por el hecho de consumirlos en sí.

Quizás el producto que sea el más light que exista es el agua, de lo que no es correcto que cuando se toma antes de desayunar tiene efecto adelgazante, y cuando se consume durante las comidas tiende a engordar. Similar que otros productos sin calorías, no se pueden convertirse en grasa y menos hacernos subir de peso. El agua no posee ninguna capacidad de ser un disolvente de las grasas, aunque si es beneficiosa para eliminar líquidos y esto nos puede llevar a creer erróneamente que nos está ayudando a la eliminación de grasas. En si lo que sucede es que cuando eliminamos líquidos por la orina solo descartamos el exceso

de agua que nuestro cuerpo no utiliza y por lo tanto la masa grasa continua siendo igual. (Mitos y verdades sobre los Alimentos, 2013)

### **El pescado en la dieta.**

Hoy en día que tanto nos preocupamos por las virtudes de una buena alimentación es indispensable que los consumidores podamos conocer el soporte de nuestra alimentación y el papel tan importante que desempeñan los alimentos como las verduras, legumbres, hortalizas, frutas, el pescado alimentos que consumimos en estos tiempos tras un largo proceso de transformación.

El pescado establece uno de las bases de la alimentación es de sumo interés que se fomente su consumo por sus propiedades nutricionales. En los pescados la relación y calidad de la grasa corporal definen desde su sabor hasta la higiene, dos de los aspectos más relevantes para el consumidor.

Los pescados en común presentan un bajo contenido calórico, es una buena fuente de proteínas y aportan muchas vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles, y varios minerales, y son una buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados que es beneficiosa para nuestra salud.

Dependiendo del menor a mayor porcentaje de grasa los pescados se designan magros o blancos que tienen porcentaje de grasa inferior al 3% y los más conocidos son el bacalao, las sardinas, besugo, lenguado, merluza y rodaballo.

En los semigrasos o grasos (azules) que constan de un porcentaje de grasa del 3 al 5% y los más conocidos son el congrio, dorada, lubina, mero, pez espada, truchas.

Los que poseen más de un 5% de contenido graso los más conocidos son el atún rojo, bonito de norte o atún blanco, boquerón, jurel, y salmón.

El pescado congelado posee la misma valoración proteica que el fresco, mientras que los secos como el bacalao presentan mayor contenido de proteínas pudiendo llegar hasta un 60%. Las proteínas que contiene el pescado son esenciales y son de alta índole similar a las de la carne solo que contiene menos cantidad de grasa, y a su vez incluye aminoácidos esenciales. Y facilita la digestión.

El pescado posee cantidades bajísimas o nada de hidratos de carbono, también cabe destacar que el pescado posee ácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede producirlos y tiene que ser consumido por medio de los alimentos. El aporte que nos da el pescado mediante los ácidos grasos que contienen (omega 6 y omega 3) tiene efectos muy buenos para nuestra salud y para prevenir enfermedades cardiovasculares y tener una vida llena de salud. (alvares, 2014)

### **El aceite de Oliva y su función en la Alimentación.**

Uno de los destacados ejemplos al momento de atraer a la salud lo podemos encontrar en el aceite de oliva. Que ha sido un producto de costumbre milenaria que ha sido reconocido por sus aportes a nuestro organismo.

Los seres humanos hemos ido mejorando en la selección de la alimentación, de modo que entendamos que comer no es solo ingerir alimentos sino más bien nutrirnos para conseguir un estado óptimo de salud.

Cuando nos alimentamos intervienen muchos factores socioculturales que enriquecen y contribuyen a que sean gratos. La grasa, el azúcar, la sal contribuyen a mejorar las características de ciertos alimentos. Por ejemplo para acompañar una carne tenemos que escoger un buen vino de igual manera para acompañar un plato debemos escoger el aceite más adecuado para consumirlo.

La elección del aceite es muy complicada ya que influyen factores como el precio, sabor, rendimiento. Estos factores tienen un orden muy diferente a nivel de consumo en los hogares como en las instituciones que se dedican al expendio de comidas.



En la selección hay que tener cuenta la composición del aceite que dará un balance más o menos entre equilibrio y nutrición. En si un aceite que soporta altas temperaturas no es el adecuado mediante el punto de vista nutricional por enriquecer los alimentos en ácidos grasos saturados; y al contrario un aceite enriquecido con ácidos esenciales es muy inestable a altas temperaturas.

Se conoce como aceite de oliva virgen el extracto oleoso adquirido de las aceitunas en perfectas condiciones de madurez, que proviene de un olivo sano, sin ningún tratamiento físico o químico que altere su estado natural.

El olivo se ha utilizado desde hace mucho tiempo no solo para conseguir aceite de oliva y aceitunas sino también para fabricar madera de la que se producían utensilios de cocina como cucharas, tenedores.

El aceite de oliva su consumo regular y en frío sin llevarlo a cocción es muy beneficioso ya que nos ayuda a disminuir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno y evitar enfermedades cardiovasculares.

El aceite se clasifica en:

- Aceite de Oliva Virgen: Son los que se obtienen mediante procesos físicos y en unas condiciones de temperatura que no intervengan en la alteración del aceite.
- Aceite de Oliva extra: Tienen un sabor diferente y tienen una acidez no más allá de los 0,8 grados. Es el de mejor calidad.
- Aceite de Oliva virgen: Con una acidez mínima de 2 grados, aunque es de calidad inferior a la anterior, es muy bueno para su consumo.
- Aceite de Oliva Refinado: Los aceites de oliva vírgenes de alta acidez con sus cualidades organolépticas alteradas que se deben a la calidad de sus frutos o a al

proceso de extracción empleado, no son aptos para el consumo directo debido a que deben pasar por una etapa de refinamiento.

### **Utilización de los aceites.**

Los aceites y las grasas se pueden emplearse crudos para el consumo de alimentos y aprovecharlos de una manera positiva. La que nos trae más beneficio a la salud es:

En crudo: Se puede emplear en alimentos fríos como aderezo para hacer una vinagreta para las ensaladas, adobar pescados y hacer cremas ,enriqueciendo a los alimentos e incorporándole aromas y sabores. (Fontanillo, 2014)

### **TIPO DE INVESTIGACIÓN. TIPO DE ESTUDIO**

Descriptivas: Su problema primeramente reside en determinar alguna particular elemental de grupos iguales de fenómenos. Las investigaciones descriptivas emplean principios metódicos que aceptan poner de obvio la disposición o la conducta de los fenómenos en aprendizaje, otorgando de esa manera información ordenada y equiparable con la de otras fuentes. Las evaluaciones y relevamientos que ejecutan los geógrafos son, por ejemplo, las investigaciones descriptivas. Otros ejemplos de funciones las localizamos en las labores que causan la representación internacional de las Naciones Unidas en el momento que muestran documentación sobre el incremento demográfico, el contrato internacional y otras composturas de tendencias.

Además deben catalogar como investigaciones descriptivas las evaluaciones que hacen los asesores y planificadores: ellos inician de una explicación estructurada y lo más perfeccionista probable de una autentica localización, lo que después les aceptan ver otro periodo diferente de la ocupación, hacer lanzamientos u proponer sugerencias particulares. (Sabino, 1992)

## **Enunciado**

### **Condición innovadora y aplicable de la proposición de Resolución.**

En la posterior formación se estipula de los factores que influyen en la conducta alimentaria de la parroquia de Pascuales. La propuesta sería como mejorar los hábitos alimenticios de la población de Pascuales para que gocen de buena salud y que puedan realizar sus actividades diarias normalmente y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares entre otras. Creando grupos de apoyo para capacitar a las personas de cómo llevar una mejor calidad de vida. Que sepan cómo escoger el producto que va a consumir y de por sí enseñarles que se puede alimentar bien sin necesidad de utilizar productos nocivos para la salud.

## **DISEÑO GENERAL DE LA INVESTIGACION.**

Etapas y contenido.

Se va a extender por 5 Etapas

Marco Teórico

Investigación

Información

Estadísticas

Propuesta.

### Cronograma de conclusión.

<b>CRONOGRAMA DE FUNCIONES</b>				
TAREA	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	SEPT.OCTUBRE
1	determinar el tema	Puntualizar la metodología a seguir	Realizar la parte financiera aplica en mi proyecto	Finalizar las parte incompleta de mi proyecto
2	Recopilar información	Puntualizar las herramientas de investigación a emplear	Instaurar la propuesta	Gestar la exposición
3	Organizar la información	Ejecutar la parte estadística	inspeccionar mi trabajo por un Tutor	Verificar con el Tutor
4	Finalizar el Marco teórico			exposición

Autor: Vanessa Cedeño Andrade.

### Resultados y beneficios / impacto esperado.

En mi proyecto lo que queremos es obtener como resultado mejorar las conductas alimenticias de la población de algunos sectores de la parroquia de pascuales para mejorar su calidad de vida.

## CAPITULO II

**Análisis de los resultados en las encuestas sobre los factores que influyen en la conducta alimentaria de las personas de 20 a 35 años en la en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.**

### **Problema de Investigación.**

¿Cuáles son los factores que influyen en la elección de alimentos en la población de la Parroquia de Pascuales?

### **El Análisis a Realizar**

Analizaremos los resultados del procesamiento de las encuestas aplicadas al sector de Pascuales la zona norte de la **escuela EMILIO UZCATEGUI GARCIA a los Padres de Familia** empleando el software estadístico SPSS. Inicialmente tasamos el poblamiento y muestra del objetivo que se exploró en mi labor y se lo explica del modo posterior:

Escuela Emilio Uzcategui Garcia.							
1ero de basica	2do de basica	3ero de basica	4to de basica	5to de basica	6tode basica	7mo de basica	Total
80	80	76	76	72	74	74	532

**Población:** 532 es su población aproximada.

### **Muestra:**

<b>N</b> 532		
<b>n</b>	<b>% confiabilidad</b>	<b>% precisión</b>
81	95	10

Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Usategui García.



Sample Size Needed	Confidence Level (%)	Precision Level (%)
26	99.9	5
26	99.7	5
26	99.5	5
26	99.0	5
26	98.0	5
25	95.0	5
25	90.0	5
24	85.0	5
25	99.9	10
24	99.7	10
24	99.5	10
23	99.0	10
23	98.0	10
23	95.0	10
21	90.0	10
20	85.0	10
18	85.0	10

Figura 1 selección de la muestra

Fuente Programa SAMPLE

## Diseño general de la investigación

### Recopilación de datos

En esta etapa recogeremos los datos que nos sean de gran ayuda para poder identificar dichos factores utilizando las herramientas necesarias para obtener la información más específica.

### Análisis de los datos

Los datos se analizan en función de la finalidad del estudio, en este caso se pretende describir fenómenos y verificar relaciones entre las variables.

### Interpretación de los resultados

Sé llevara a cabo una interpretación de los datos obtenidos en el estudio con trabajos anteriores relacionados que se hayan llevado a cabo.

### Difusión de los resultados

Finalmente se llevara a cabo la publicación de dicho estudio para que los habitantes de la Parroquia de Pascuales puedan aplicar lo que se les ha enseñado sobre los buenos hábitos de comer, y así puedan mejorar y prolongar su calidad de vida.

Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Usategui García.

## Desarrollo demográfico y concepto de las Encuestas ejecutadas.

	sexo	Trabajo	estudio	alimentos	frecuencia	nutricional	consumo	generacion	preferencias	propiedades	variantes	var	var	vi
1	mujeres	Ama de c...	Universitario	no	frecuente...	un poco	no	no	alimentos ...	no	sabor			
2	hombres	Empleado ...	Primaria	no	algunas ve...	si	si	si	alimentos ...	si	sabor			
3	mujeres	Comerciante	Secundaria	si	frecuente...	no	no	si	frutas y ve...	si	sabor			
4	hombres	Comerciante	Primaria	no	algunas ve...	si	si	no	frutas y ve...	no	sabor			
5	mujeres	Empleado ...	Primaria	si	algunas ve...	no	no	no	frutas y ve...	si	sabor			
6	mujeres	Empleado ...	Secundaria	no	algunas ve...	no	si	no	frutas y ve...	si	precio			
7	hombres	Empleado ...	Universitario	no	algunas ve...	no	si	si	alimentos ...	no	precio			
8	hombres	Empleado ...	Primaria	no	algunas ve...	no	si	si	frutas y ve...	si	sabor			
9	mujeres	Comerciante	Secundaria	no	frecuente...	un poco	si	si	alimentos ...	si	precio			
10	mujeres	Empleado ...	Secundaria	no	frecuente...	si	si	si	alimentos ...	no	sabor			
11	mujeres	Empleado ...	Secundaria	si	algunas ve...	si	si	si	frutas y ve...	si	precio			
12	hombres	Empleado ...	Secundaria	si	algunas ve...	un poco	si	no	frutas y ve...	no	sabor			
13	mujeres	Comerciante	Universitario	no	frecuente...	un poco	no	no	alimentos ...	si	precio			
14	hombres	Comerciante	Universitario	no	frecuente...	un poco	no	si	alimentos ...	no	precio			
15	mujeres	Ama de c...	Universitario	no	frecuente...	un poco	si	si	alimentos ...	no	sabor			
16														
17														
18														

Figura 2 vista de datos

Fuente SPS

Diseño de la base de datos en SPSS: fotografía de la Vista de Datos y otra de la Vista de Variables construida en el SPSS.

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Me
1	sexo	Númerico	8	0	Genero de Persona	{1, hombre...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
2	Trabajo	Númerico	8	0	¿En que trabaja?	{1, Emplea...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
3	estudio	Númerico	8	0	nivel de estudio	{1, Primari...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
4	alimentos	Númerico	8	0	Ud sabe que es un alimento procesado	{1, si}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
5	frecuencia	Númerico	8	0	Con qué frecuencia ud consume alimentos procesados	{1, nunca}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
6	nutricional	Númerico	8	0	Conoce ud si los alimentos procesados cubren las nece...	{1, si}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
7	consumo	Númerico	8	0	Le gusta consumir frutas y vegetales.	{1, si}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
8	generacion	Númerico	8	0	Ud. cree que la generación de ahora están demasiado o...	{1, si}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
9	preferencias	Númerico	8	0	Cuales son sus preferencias al comprar la canasta familiar	{1, frutas y...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
10	propiedades	Númerico	8	0	Cree Ud. que es importante conocer sobre las propieda...	{1, si}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
11	variantes	Númerico	8	0	Cuáles son las variantes por la cual elige comprar un pr...	{1, precio}...	Ninguna	8	Centrado	Ordin
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Figura 3 vista de variables

Fuente SPSS

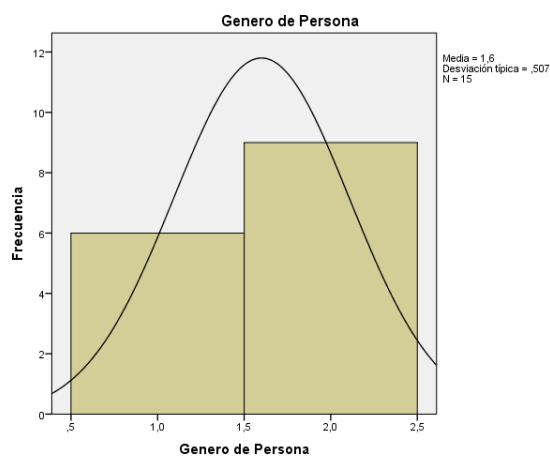
**Análisis de los resultados para cada tabla se debe hacer un comentario respecto a los resultados.**

**Tabla 2.**

**Fuente SPSS**

**Análisis del porcentaje de hombres y mujeres encuestados.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos hombres	6	37,5	40,0	40,0
Válidos mujeres	9	56,3	60,0	100,0
Total	15	93,8	100,0	
Perdidos Sistema	1	6,3		
Total	16	100,0		



**Figura 4**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

De acuerdo a la información obtenida un 60% de las personas encuestadas fueron mujeres, mientras que un 40% restante son hombres. Esto nos indica que tomamos Las encuestas aleatoriamente fueron mujeres.

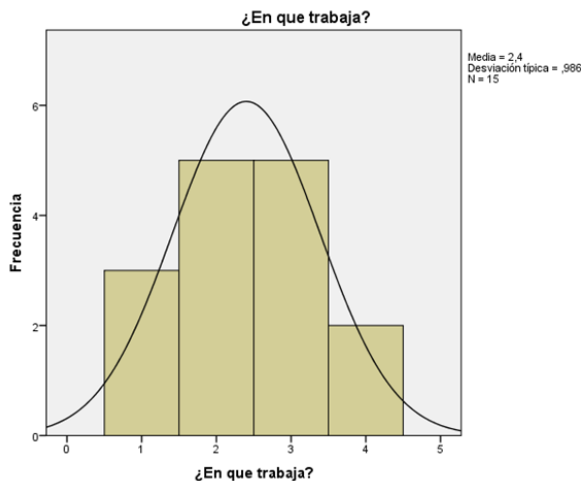


**Tabla 3.**

**Fuente SPSS**

**Análisis de las funciones que desempeñan los padres de familia.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Empleado Público	3	18,8	20,0	20,0
	Empleado Privado	5	31,3	33,3	53,3
	Comerciante	5	31,3	33,3	86,7
	Ama de casa	2	12,5	13,3	100,0
	Total	15	93,8	100,0	
Perdidos	Sistema	1	6,3		
Total		16	100,0		



**Figura5**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

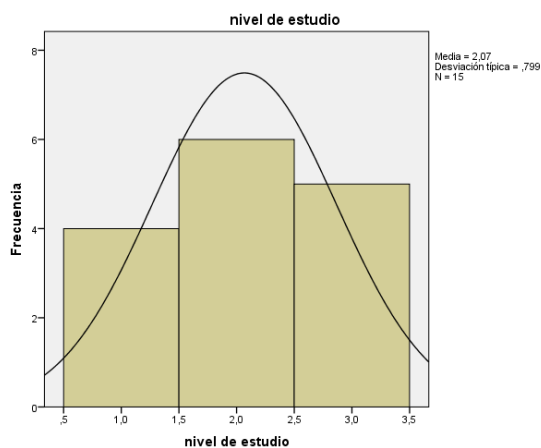
Según los resultados obtenidos a un 33% su función de desempeño es empleado privado mientras que hay una igualdad con el 33% en el cargo de comerciante. Los datos reflejan que si existe una igualdad de sus funciones, necesarios para la evaluación..

**Tabla 4.**

**Fuente SPSS**

**Análisis de distribución del nivel de estudio.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Primaria	4	25,0	26,7	26,7
Secundaria	6	37,5	40,0	66,7
Universitario	5	31,3	33,3	100,0
Total	15	93,8	100,0	
Perdidos				
Sistema	1	6,3		
Total	16	100,0		



**Figura 6**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

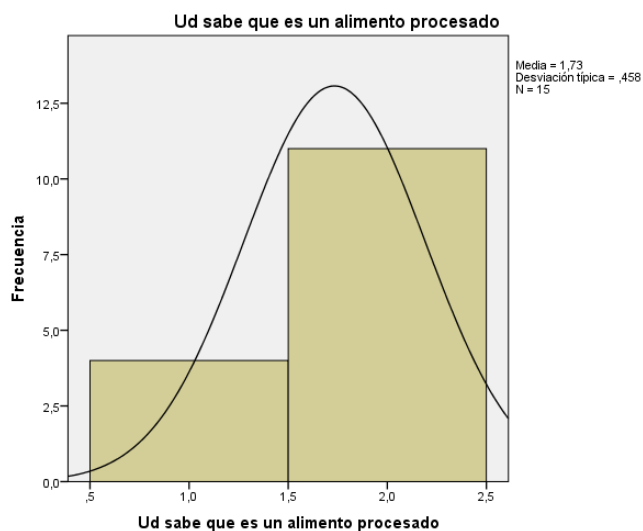
De acuerdo al aporte obtenido menciona que un 40 % de la personas realizaron sus estudios secundarios y el 33,3 % finalizaron solo sus estudios universitarios.

**Tabla 5.**

**Fuente SPSS.**

**Análisis del Conocimiento de los productos procesados.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
si	4	25,0	26,7	26,7
Válidos no	11	68,8	73,3	100,0
Total	15	93,8	100,0	
Perdidos Sistema	1	6,3		
Total	16	100,0		



**Figura 7**  
**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

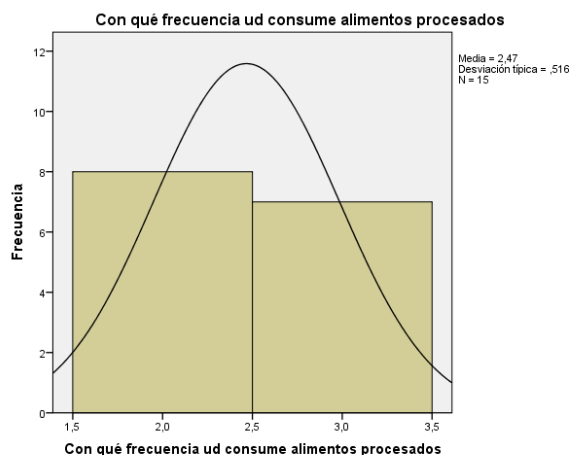
Un 73.3% de los encuestados dijeron que no es necesario conocer los aditivos que contienen este tipo de productos y no miden las consecuencias que esto puede traer a largo plazo, y un 26,7% dijeron que si es necesario conocer lo que consumen para tener buena salud y poder evitar enfermedades.

**Tabla 6.**

**Fuente SPSS.**

**Análisis de la frecuencia del consumo de comida procesada.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	algunas veces	8	50,0	53,3	53,3
	frecuentemente	7	43,8	46,7	100,0
	Total	15	93,8	100,0	
Perdidos	Sistema	1	6,3		
Total		16	100,0		



**Figura 8**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

En la presente tabla se demuestra que un 46.7/% de las personas consume periódicamente comida procesada, mientras que un 53.3% manifiesta que algunas veces solo consumen comida procesada.

**Tabla 7.**

**Fuente SPSS.**

Análisis del Conocimiento de que si los alimentos procesados cubren los requerimientos nutricionales necesarios.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	4	25,0	26,7	26,7
	no	5	31,3	33,3	60,0
	un poco	6	37,5	40,0	100,0
	Total	15	93,8	100,0	
Perdidos	Sistema	1	6,3		
Total		16	100,0		

Conoce ud si los alimentos procesados cubren las necesidades nutricionales para su familia?

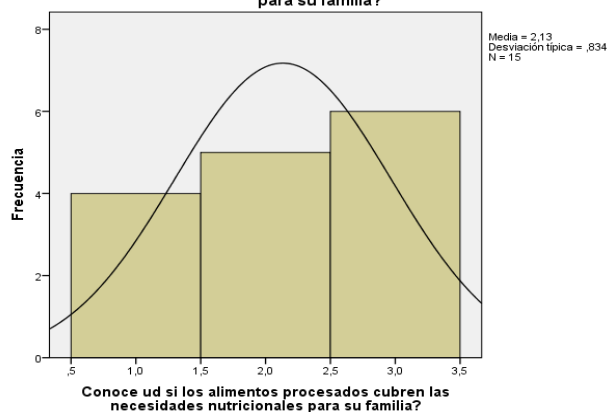


Figura 9  
Fuente SPSS

**Interpretación.**

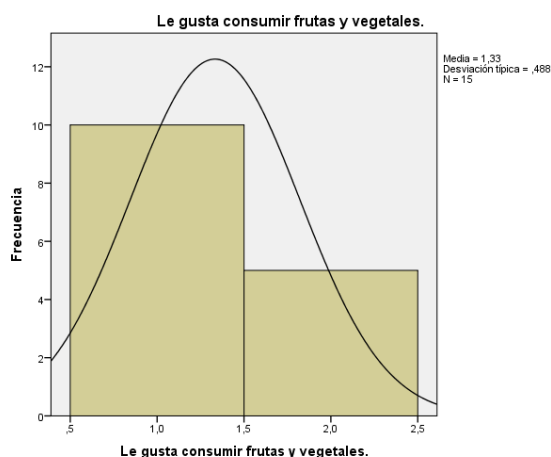
De acuerdo a la tabla 7, el 26,7 %de los encuestados considera que los alimentos procesados si cubren los aportes necesarios para una buena alimentación porque son productos de fácil preparación y económicos, y el 33,3% considera que no este tipo de alimentos no aporta lo esencial para estar nutridos y constar de buena salud.

**Tabla 8.**

**Fuente SPSS.**

**Análisis del consumo de alimentos saludables.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos si	10	62,5	66,7	66,7
no	5	31,3	33,3	100,0
Total	15	93,8	100,0	
Perdidos Sistema	1	6,3		
Total	16	100,0		



**Figura 10**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

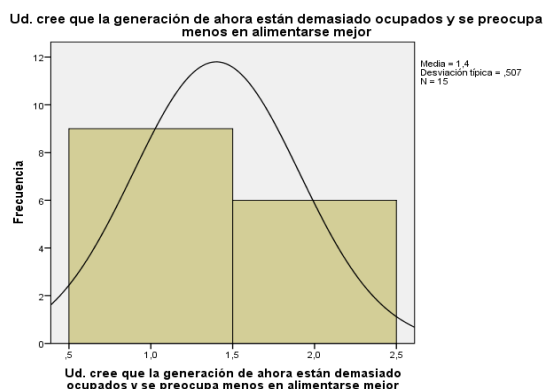
De acuerdo con la tabla 8, del total de encuestados el 66.7% nos respondieron que si les gusta consumir frutas y vegetales porque son productos alimenticios que nos proveen nutrientes y proteínas en estado natural sin adicción de preservantes, y un 33.3% opta más por consumo de otros productos ricos en grasas y fácil manejo.

**Tabla 9.**

**Fuente SPSS.**

Análisis sobre la Disponibilidad de tiempo que tienen las personas para preparar sus alimentos y mantener un cuidado en su salud.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	9	56,3	60,0	60,0
	no	6	37,5	40,0	100,0
	Total	15	93,8	100,0	
Perdidos	Sistema	1	6,3		
Total		16	100,0		



**Figura 11**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

El 60% de los encuestados respondió que si hay disponibilidad de preocuparse por la salud y alimentarse mejor sin necesidad de consumir en demasía alimentos procesados y el 40% no está dispuesto a gastar su tiempo en prepararse sus propios alimentos y sentirse mejor.

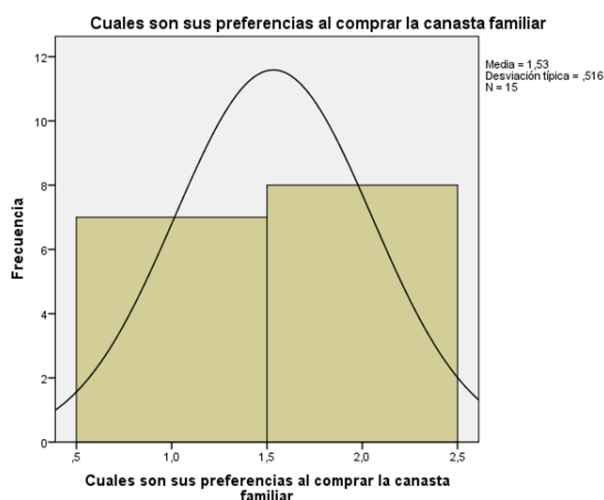
Se determina que existe una buena predisposición de consumo de mejores alimentos sin conservantes, y sanos.

**Tabla 10.**

**Fuente SPSS.**

**Análisis sobre la Frecuencia de compra de productos.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos frutas y vegetales	7	43,8	46,7	46,7
alimentos de comidas rápidas	8	50,0	53,3	100,0
Total	15	93,8	100,0	
Perdidos Sistema	1	6,3		
Total	16	100,0		



**Figura 12**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

La frecuencia de consumo del cliente según las encuestas realizadas definen el siguiente orden: un 53% opta por alimentos de comidas rápidas, y el 46,7 % opta por el consumo de frutas y vegetales. Con premisa tenemos que un porcentaje no tan bajo está dispuesto a consumir mejor calidad de alimentos.

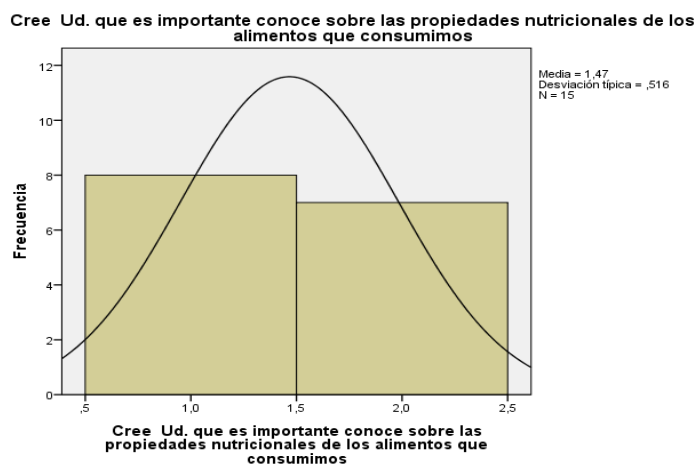


**Tabla 11.**

**Fuente SPSS.**

**Análisis sobre el conocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
si	8	50,0	53,3	53,3
Válidos no	7	43,8	46,7	100,0
Total	15	93,8	100,0	
Perdidos Sistema	1	6,3		
Total	16	100,0		



**Figura 12**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

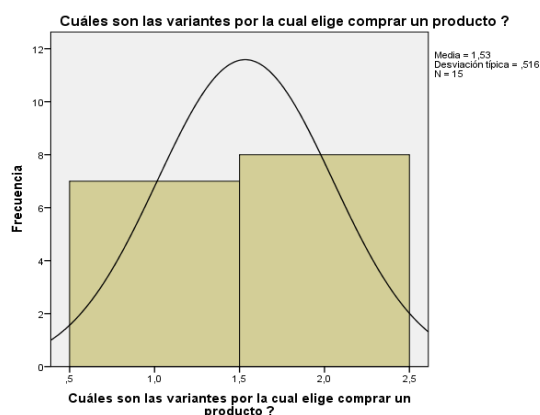
El 53.3% de los encuestados respondió que si consideran las propiedades nutricionales que nos aportan cada alimento al momento de comprarlos, que es importante conocerlas para saber de qué se están alimentando ellos y sus familias, mientras que el 46.7% no considera importante el factor de conocer que nos aporta los alimentos que consumen en sí.

**Tabla 12.**

**Fuente SPSS.**

**Cuál es el factor que considera importante al momento de comprar un producto.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	precio	7	43,8	46,7	46,7
	sabor	8	50,0	53,3	100,0
	Total	15	93,8	100,0	
Perdidos	Sistema	1	6,3		
Total		16	100,0		



**Figura 13**

**Fuente SPSS**

**Interpretación.**

De acuerdo a la tabla 12, los encuestados nos respondieron que un factor importante al momento de comprar un producto con el 53.3% es el sabor, mientras que un 46.7 % es más importante el precio de cada uno de ellos. Esto demuestra que ambas van ligadas al momento de comprar un producto.

## **CAPITULO III**

### **Plan Estratégico.**

Tema.

Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.

### **Resumen ejecutivo**

Nuestra empresa está creada para cumplir con las exigencias de nuestros clientes. Se enfocara en ofrecer un servicio de cómo mejorar las conductas alimentarias de las personas y que puedan mejorar su calidad de vida. Este servicio incluye consultoría a cada individuo sobre los planes alimenticios que deben aplicar y así mejorar su calidad de vida, se contara con personal capacitado para atender cualquier duda de nuestros clientes, y como poder combinar distintos tipos de alimentos para que puedan combinarlos y comer de una forma saludable y mejorar nuestro estilo de vida.. Esto se realizara dependiendo de las necesidades de cada persona.

### **Ventaja Competitiva.**

Acoplarnos a las necesidades de cada uno de nuestros clientes, en si un servicio personalizado, enseñarles a como alimentarse mejor, enseñarles a escoger los productos para beneficio de nuestra salud, sin tener que gastar más de lo debido , ya que no todas las personas cuentan con los mismos recursos económicos.

### **Mercado meta.**

Segmentar el mercado por edad, ya que nos hemos enfocado en padres de familia de 20 a 30 años y ellos requieren cuidado ya que se están dando en la actualidad muchos casos de enfermedades coronarias, y tienen que tener buena salud para poder estar con su familia, y que ellos son los que sustentan a su familia y nos enfocaremos más en su alimentación.

### **Objetivos a corto plazo.**

- Establecer un servicio confiable para las personas que deseen cambiar su estilo de vida.
- Realizar publicidad en algunos centros de salud para promover una buena alimentación y saber escoger lo que consumimos.
- Incrementar el nivel de información y conocimientos de los habitantes en una buena alimentación y nutrición, sentando las bases de una mayor cultura alimentaria.

### **Objetivos a Largo plazo**

- Crear programas para familias de bajos recursos económicos.
- Expandir la empresa en el mercado nacional.
- Alcanzar adecuadamente en regenerar el problema alimentario de la Población en correlación con la dieta y fomentar la salud.

### **Misión.**

Fomentar la salud nutricional y ofrecer servicios expertos de consultas a nivel particular, institucional y pedagógico para contribuir a enriquecer la calidad de vida de nuestros clientes; a través de acciones correctivas para fomentar una formación de salud excelente, con la integración de hábitos alimentarios eficientes a través de una buena alimentación, que coopere a la prevención y manejo de cualquier dolencia.

### **Visión**

Ser una empresa, fortalecida y particular que brinda servicios profesionales de consultas a nivel personal, institucional y pedagógico para impulsar y mejorar la calidad de vida de nuestros clientes, representándonos por nuestra solidaridad, confianza, respeto, responsabilidad, ética profesional, con una práctica exclusiva y renovadora.

## **Valores Corporativos.**

### **Orientación al Cliente**

Concentrar nuestro trabajo en la solución de nuestros clientes y en el beneficio más valioso que es la salud, explorando continuamente su confort a través de la contribución de resoluciones precisas, provisorias y correctivas, competitivas con calidad.

### **Innovación**

Impulsar la mejora continua y la novedad donde la incesante superación manifiesta nuestra competitividad ante el ambiente variable examinando siempre nuevos conocimientos para establecer y desarrollar nuestros servicios con un sentido de salud integral.

### **Integridad.**

Requerimos de nosotros y de nuestros clientes, honestidad, profesionalismo, comportamiento ético y que nuestros servicios sean de la mejor calidad.

### **Confianza.**

La confianza es nuestra columna elemental. Es un valor por el que las personas vienen hacia nosotros, en donde se crea un acuerdo responsable con nuestro ambiente siendo responsable. Para comenzar y solucionar con triunfo cualquier cambio individual es indispensable un vínculo de confianza, colocando en la mano de nuestros clientes todo lo imprescindible para que esta esperanza se funda y aumente acorde progrese su curso de cambio.

### **Calidad**

En nuestras prestaciones para complacer las exigencias de nuestros clientes y conseguir sobrepasar sus perspectivas.

## **Calidez**

Contribuir a otra forma de comprender el convenio con el cliente, desde el inicio humanista de la persona. Como individuo valioso por sí mismo, tomando en cuenta sus necesidades y sus emociones.

## **Confidencialidad.**

Conservar una completa discreción de nuestros clientes que emplean nuestros servicios como de sus respectivos datos. A esta comunicación solo podrá acceder el profesional delegado de cada cliente.

## **Respeto**

Tener respeto a nuestro cliente, así como a sus exigencias y requerimientos. Hacer lo que esté a nuestro alcance para lograr realizar un buen trabajo y que se sienta satisfecho con el servicio dado.

## **Flexibilidad**

Ser flexibles para poder asistir a nuestros clientes y que ellos se sientan apoyados en cada etapa que estén pasando y lograr un servicio de primera.

## **Trabajo en equipo**

Reunir experiencias a través de repasos para obtener la suprema aptitud en alcanzar nuestros objetivos ya planteados, buscando siempre la felicidad y tranquilidad de nuestros clientes.

## **Disposición ante la subsistencia misma.**

La disposición siendo un término con inmenso valoración en la conducta de las personas , ante la vida , medito que las costumbres de alimentación son muy distintas comparadas a las de otros estados, ya que estamos habituados a comer

en grandes cuantías y sin pensar en los perjuicios que podremos tener con nuestro bienestar ,pero cuando esta se ve perjudicada, eso nos trastoca como seres humanos y nuestra disposición ante la vida se derrumba y pensamos que no vamos a estar saludables y caemos en el círculo viciosos de seguir en hábitos malos de comer y nos vemos encerrados en los hábitos que con el pasar de los años podemos llegar a obtener un sinnúmero clases de dolencias tantas físicos como intelectuales.

### **Como se observa este esquema de tesis en la Cultura empresarial ecuatoriana.**

Este esquema lo tenía meditado porque hay carencia de consciencia en la manera de cocinar en como poder mezclar alimentos sanos y hacerlos de una manera más saludable, para que las personas se alimenten de una mejor manera, ya que en estos tiempos hay muchos casos de muerte debido a la mala alimentación al consumo excesivo de alimentos procesados, la comida fast food y pensamos solo que nos llene y no tanto si nos está nutriendo o no, y quisiera que las personas se den cuenta de esto y lleven una mejor calidad de vida. Y cambiar la forma de pensar que alimentarse mejor es consumiendo productos caros cuando no lo es, simplemente es saber cómo combinarlos, ya que hay mucha variedad de productos frescos.

### **Análisis Interno y Externo.**

Cada vez es más el problema de alimentarse mejor, que se mantiene en varias ciudades del Ecuador, cada vez es mayor el problema de peso y aparición de nuevas enfermedades convirtiéndose en una doble carga para las personas que lleva a serias consecuencias para la salud y en si un problema cada vez más preocupante, resultado de cambiar el consumo y actividad física. Los niveles de mala alimentación siguen siendo altos, por eso el Mies y el gobierno han implementado campañas para una alimentación sana para toda la familia. En el ámbito interno en la población de Guayaquil las familias están acostumbradas a consumir alimentos rápidos y fáciles de realizar, por el costo que tienen también

influye mucho la ganancia del padre de familia, ya que depende de esto compran alimentos para que alcance a cubrir la canasta básica, aunque no le alcance y esto conlleva a consumir alimentos rápidos, procesados, y por falta de tiempo a no planificar un menú variado y nutritivo para la familia, y no saber la composición de lo que consumen, y esto conlleva a varias enfermedades.

## **ANALISIS PEST.**

### **FACTOR POLITICO.**

En el este tiempo actual el Ministerio de Inclusión Económica y Social MIES, ha realizado el plan aliméntate Ecuador, el cual va dirigido las familias Ecuatorianas y a las personas con discapacidad y de la tercera edad que no tienen a su disposición mucho dinero para una apropiada nutrición, con productos accesibles y frescos, ya que la alimentación es un derecho básico de todos los seres humanos, que abarca en la constitución de la República.

También cabe recalcar la decisión del gobierno en la alza de aranceles e impuestos que puedan afectar el costo de la materia prima, con la que las familias tenemos que adquirir para alimentarnos.

Aplicación y debate del código de la producción en la Asamblea Constituyente en la cual se propone una fórmula de cálculo para el salario mensual de los obreros, en sí, que el salario apropiado mensual tiene que cubrir al menos las necesidades básicas del trabajo y los de su familia con respecto al precio de la canasta básica \$537.00 USD.

### **FACTOR ECONOMICO.**

La inflación anual ha ido aumentando lo que en si los precios de los productos han aumentado constantemente, y esto se lo obtiene a partir de la canasta de bienes y servicios de los compradores de grupos medios y bajos, según datos del Banco Central del Ecuador.



Precio de la canasta básica familiar \$537.00 USD, por lo que se llegó a la resolución de que el salario básico cada vez es menor para alcanzar a cubrir las necesidades básicas de una familia de 4 miembros.

El poder adquisitivo de las empresas en cuanto a importaciones de materias primas se deben tomar en cuenta ya que así se podrá considerar y seleccionar adecuadamente a los distribuidores para que se adapten políticas claras y no afectar el costo de los insumos y de por ende no suban los precios de los productos.

### **FACTORES SOCIALES.**

En balance con otras provincias ecuatorianas en la del Guayas se inspeccionaron considerables cantidades de asuntos de diabetes en el 2010. Mientras en el 2010 el 7% de los pobladores ecuatorianos son diabéticos, conforme el departamento de estadísticas del ministerio de Salud Pública. El número de pacientes registrados con diabetes en el INEC entre los 25-65 y más es de 14 088 habitantes.

Las preferencia en lo que se refiere a malos hábitos alimenticios se observa más en las personas que tienen mejores condiciones socioeconómicas, esto se debe es porque tienen problemas de atención y autoestima.

Aumento de malos hábitos alimenticios, una vida sedentaria, no se planifica un tiempo para comer correctamente, con la tendencia a lo fácil de hacer, y rápido ya que no se calcula con un tiempo necesario para hacer ejercicios y esto aumenta las enfermedades de mala nutrición.

### **FACTORES TECNOLOGICOS.**

La base del gobierno para extender investigaciones dentro de las áreas sociales es muy poca, ya que no se encuentran mucha información sobre

instituciones públicas que deseen combatir los malos hábitos de alimentación e ir fundando hábitos de una buena alimentación.

Instaurar nuevos mercados para las personas que padecen enfermedades cardiovasculares entre otras, mediante innovación de menús nutritivos y equilibrados que nos puedan dar varias alternativas para consumir alimentos saludables.

En la actualidad el ministerio de salud pública en coordinación con el Ministerio de Inclusión Económica y Social está fomentando campañas para nutrir a las familias. Dentro de las entidades públicas se están dando información de cómo alimentarse sanamente a los más pequeños de casa y a la familia en si para que puedan evitar o controlar enfermedades.

#### **Fuerzas de Porter.**

##### **Amenazas de nuevos competidores que podrían ingresar.**

Hacer nuevos centros de capacitación públicos y privados

##### **Proveedores.**

Que suban los precios de los insumos y los consumidores no puedan acceder a la compra de alimentos saludables.

##### **Clientes.**

Todas las personas que les guste alimentarse mejor y llevar un buen estilo de vida.

##### **Productos sustitutos.**

Suplementos vitamínicos y procesados, proteínas en polvo.  
comida fast food.

##### **Competencia que ya existe en el medio.**

Nuevos centros de nutrición

## **19.1 Análisis FODA.**

### **Debilidades:**

Sin dinero para poder emprender nuestro negocio.

Mucha dependencia de hospitales y centros de salud.

Falta de experiencia.

### **Amenazas:**

Nuevos competidores.

Imitadores de nuestra idea de negocio.

Competencia de centros nutricionales.

No tener dinero para invertir.

### **Fortalezas:**

Servicio de calidad e innovador.

Precios módicos.

Brindar confort al cliente.

Termino beneficioso para la salud y la sociedad.

### **Oportunidades:**

Crecimiento en el mercado.

Resolver a un problema en la actualidad (mala alimentación).

Siempre van a estar presentes en la sociedad los deportes.

Conseguir un buen posicionamiento en el mercado.

Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.

Diagrama de Gantt

<b>DIAGRAMA DE GANTT</b>																
	<b>JULIO</b>				<b>AGOSTO</b>				<b>SEPTIEMBRE</b>				<b>OCTUBRE</b>			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ocupaciones.	X															
Procedimientos de Investigación	X															
<b>Recopilación de información</b>	X	X	X													
<b>Empleo de instrumento</b>			X													
<b>Adjudicación de trabajo</b>				X												
Técnicas de Investigación																
<b>Clases de técnicas a utilizar</b>					X											
<b>Procedimiento samples</b>						X										
<b>Ejecución de encuestas</b>						X	X									
<b>Herramienta SPSS</b>							X									
<b>Adjudicación de trabajo 2</b>								X								
Planeación Estratégicas																
<b>Asignatura de Modulo de propuesta</b>									X							
<b>Misión , visión Cultura empresarial ecuatoriana</b>									X	X						
<b>FODA , PEST y GANT</b>										X	X					
<b>Realización de trabajo 3</b>												X				
<b>Proyecto Financiero</b>																
<b>Asignatura acerca del plan financiero para llevar a cabo el estudio</b>													X	X		
<b>Ejecución de plan financiero entrega de trabajo 4</b>															X	X

## BIBLIOGRAFIA.

alvares, j. r. (19 de marzo de 2014). nutricion y salud el pescado en la dieta.

Obtenido de [http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el\\_pescado.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el_pescado.pdf)

alvarez, j. r. (19 de marzo de 2009).

[http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el\\_pescado.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el_pescado.pdf).

alvarez, j. r. (1 de agosto de 2014).

[http://www.nutricion.org/publicaciones/docs\\_y\\_public\\_libros.htm](http://www.nutricion.org/publicaciones/docs_y_public_libros.htm).

Ayuda, F. E. (1 de agosto de 2014).

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_440\\_Tt\\_Conduc\\_Alim\\_pacientes.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_440_Tt_Conduc_Alim_pacientes.pdf).

Barros, c. (8 de junio de 2013). El universo. Obtenido de

<http://www.eluniverso.com/noticias/2013/07/08/nota/1133441/barriga-grande-refleja-males-que-padecen-guayaquilenos>

CONDUCTA ALIMENTARIA. (7 de AGOSTO de 2005). Obtenido de

[http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=123](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123)

DEFINICIONES. (2014 de AGOSTO de 2014). Obtenido de

<http://www.definicionabc.com/general/factores.php>

El Telegrafo. (2013 de diciembre de 2013). Obtenido de

<http://www.telegrafo.com.ec/sociedad/item/seis-de-cada-10-adultos-tiene-sobrepeso-en-el-pais.html>

Fontanillo, j. A. (1 de agosto de 2014). Obtenido de el aceite de oliva y la dieta

mediterranea: [http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite\\_de\\_oliva.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite_de_oliva.pdf)

Huerta, G. P. (25 de Mayo de 2009).

[http://www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol9\\_num1/articulos/beneficio.pdf](http://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol9_num1/articulos/beneficio.pdf).

Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.

INFORMACIÓN VITAMINAS DEL COMPLEJO B - ARTÍCULOS DE SALUD Y NUTRICIÓN. (1 de agosto de 2014). Obtenido de

<http://www.complejob.net/2011/08/factores-que-influyen-en-la-eleccion-de.html>

Mitos y verdades sobre los Alimentos. (1 de mayo de 2013). Obtenido de

<http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/mitos.pdf>

Organizacion Mundial de la Salud. (9 de MAYO de 2014). Obtenido de

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Ortega, R. (1 de agosto de 2014).

[http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/prejuicios\\_y\\_verdades\\_sobre\\_grasas.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/prejuicios_y_verdades_sobre_grasas.pdf).

Sabino, C. (27 de junio de 1992). El proceso de investigacion. Obtenido de

<http://www.danielpallarola.com.ar/archivos1/ProcesoInvestigacion.pdf>

## **PROPUESTA**

Implementar un programa de capacitación a los padres de familia de la Escuela Emilio Uscategui García de la Parroquia de Pascuales, ser una guía para mejorar la alimentación y nutrición, y enseñarles cómo combinar cierto tipo de alimentos sin alterar sus propiedades nutricionales y que sean provistos de una buena palatabilidad, sin sentir aburrimiento por comer alimentos sanos, y sin necesariamente comprar insumos de altos precios para poder cuidar de nuestra salud, y así prevenir cualquier dolencia a futuro, ya que cada año aumentan los factores de riesgo en lo que se refiere a enfermedades cardiovasculares entre otras. Ya que no se evita aumentándole impuestos a la comida fast food para evitar el consumo de la misma, más bien sabiendo educar mejor a las personas.

## **RECOMENDACIONES**

- Fomentar charlas a los padres de familia de la Escuela Emilio Uscategui García para que sepan las propiedades nutricionales de los alimentos.
- Fomentar a tener buenos hábitos alimenticios continuando con una dieta equilibrada, evitando el consumo de alimentos altos en grasas trans y azúcares.
- Analizar el pro y el contra de las campañas publicitarias de los alimentos que vemos en el mercado, sin dejarnos llevar por el mensaje que proyectan estos mismos, que no demuestran las consecuencias que conllevan al consumirlos.

## **CONCLUSIONES.**

- Los padres de familia tienen desconocimiento sobre las propiedades de alimentos, y es muy importante que se instruyan para que sepan de la manera cómo actúan en su organismo, mediante las capacitaciones que se van a dictar.
- Es necesario fomentar a que los padres de familia de la escuela Emilio Uscategui García tengan buenas conductas alimentarias para que pasen esta buena costumbre alimenticia a sus hijos y que todos obtengan una buena salud y así tener una mejor calidad de vida.
- Que los padres de familia de la escuela Emilio Uscategui García en si los hijos de ellos, se dejan llevar mucho por la publicidad de los productos alimenticios, por ejemplo en caso de ellos en los juguetes que vienen incluidos en las comidas rápidas o en los cereales para el desayuno, pero tenemos que tomar en cuenta de primero la salud de la familia y de por mas cuidado de los mas pequeños.



Estudio de los Factores que influyen en la conducta alimentaria de los padres de familia de 20 a 35 años en la parroquia de Pascuales de la Escuela Emilio Uscategui García.

### INVERSION INICIAL.

Equipos.	
Computador	<b>500</b>
balanza digital	<b>45</b>
proyector	<b>500</b>
publicidad ( folletos)	<b>80</b>
1 personal de capacitación	<b>100</b>
COMPRA DE INSUMOS	<b>100</b>
<b>TOTAL</b>	<b>1325</b>

### CRONOGRAMA DE PROGRAMA DE CAPACITACION PARA LOS PADRES DE FAMILIA EMILIO USCATEGUI GARCIA.

Cronograma de Capacitaciones, dirigido a los Padres de Familia de la Escuela Emilio Uscategui Garcia de la Parroquia de Pascuales.		
Tiempo Establecido ( 3 Meses)	agosto	
Actividades	Inicio	Duracion de horas
Conocimiento de las Fuentes Nutricionales de los Alimentos	1 Agosto 2014	2 horas , de 15h00 a 17h00
	Septiembre	
Talleres de Cocina Saludables	02-sep-14	2 horas de 14h00 a 16h00
	Octubre	
Consecuencia de la comida rapida y	3 de Octubre	1 hora. De 14h00 a 15h 00

## ANEXOS

### Modelo del cuestionario

Buen día

Soy alumno de la UTEG de la carrera de gastronomía, me gustaría conocer el criterio de cuáles son los factores que influyen a comprar cierto tipo de alimentos, desearía que me conteste con la mayor sinceridad posible ya que es con fines investigativos para mi tesis de grado.

Gracias por su colaboración.

Sexo M \_\_\_\_ F \_\_\_\_

¿En que trabaja?

Empleado Público ( ) Empleado Privado ( ) Comerciante ( ) Ama de casa ( )

### Nivel de estudios

Primaria \_\_\_\_

Secundaria \_\_\_\_

Universitario \_\_\_\_

1.- Ud. sabe que es un alimento procesado?

Si ( ) No ( )

1.- ¿Con qué frecuencia ud consume alimentos procesados?

Nunca \_\_\_\_

Algunas veces \_\_\_\_

Frecuentemente \_\_\_\_

2.- Conoce ud si los alimentos procesados cubren las necesidades nutricionales para su familia?

Si ( ) NO ( ) Un poco ( ).

3. - Le gusta consumir frutas y vegetales.

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

4.- ¿Ud. cree que la generación de ahora están demasiado ocupados y se preocupa menos en alimentarse mejor?

Si ( ) No ( )

5.- Cuales son sus preferencias al comprar la canasta familiar.

Frutas y Vegetales \_\_\_\_\_ Alimentos de comidas rápidas \_\_\_\_\_

6.- Cree Ud. que es importante conocer sobre las propiedades nutricionales de los alimentos que consumimos.

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

7.- ¿Cuáles son las variantes por la cual elige comprar un producto?

A. Precio \_\_\_\_\_

B. Sabor \_\_\_\_\_

C. Calidad \_\_\_\_\_

## 5 FUERZAS DE PORTER

