



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE ADMINISTRACION
ESCUELA DE MERCADOTECNIA**

TEMA

**FOMENTO DEL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA
VEGETARIANA FRENTE A LA COMPETENCIA DE LA
COMIDA RÁPIDA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE
GUAYAQUIL SECTOR BARRIO CENTENARIO.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE INGENIERÍA EN MARKETING**

**TUTOR:
Msc. JOSÉ ARROBO REYES**

**Autoras:
KATHERINE STEFANIA CHAVEZ PAZMIÑO
VANESSA CAROLINA ASPIAZU VASCONEZ**

GUAYAQUIL – ECUADOR

2013

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a DIOS por haberme dado la oportunidad de vivir y la sabiduría para seguir adelante y hacer las cosas bien y así poder lograr este sueño.

Con mucho cariño a mi familia porque todos de una u otra forma aportaron en mi vida para mi formación profesional pero principalmente a mis madres Mery Peralta y Lourdes Pazmiño, no me alcanzaré la vida para agradecerles todo lo que han hecho Uds. por mí, por eso este trabajo de tesis es totalmente paraUds., porque gracias al amor que me brindaron y por estar conmigo en las buenas y en las malas he cumplido este sueño.

Katherine Stefania Chávez Pazmiño

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto principalmente a Dios por haberme dado tantas oportunidades en la vida, entre ellas ser una profesional y a mis padres por su constante apoyo incondicional, su ejemplo y sus palabras de aliento que han hecho de mí una gran persona y estudiante.

Quiero agradecer al Máster José Arrobo por su asesoría, y ayuda durante este proyecto. Les agradezco a todas las personas que colaboraron durante este proceso de una u otra forma conmigo el haber contribuido en mi formación como Ingeniera en Marketing.

En especial quiero agradecer a Katherine Chávez Pazmiño, no solo por ser mi amiga incondicional sino también compañera, a la cual la he llegado a querer como una hermana que desde el colegio me acompaña y ha estado en las buenas y malas, gracias por reír y llorar conmigo y ahora sumarte a mi vida en este gran paso aprendiendo que nuestras diferencias se convierten en riqueza cuando existe respeto y verdadera amistad como la de nosotras, gracias por tu ánimo y empuje que lograron la culminación de esta tesis de grado.

Vanessa Carolina Aspiazu Vásquez

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la oportunidad de culminar otra etapa más en mi vida, a mis madres la Sra. Mery Peralta y Lourdes Pazmiño por su apoyo constante por la confianza y por ser siempre mi guía y convertirme en la mujer que soy, a mi familia por el apoyo incondicional a mi amiga y compañera de tesis Vanessa Aspiazu por la paciencia, contribución por estar conmigo en las buenas y en las malas y porque juntas hemos hecho este sueño realidad.

A la Universidad Laica Vicente Rocafuerte por haberme dado la oportunidad de convertirme en una profesional.

Al Master José Arrobo por su tiempo, paciencia, sus oportunas correcciones y por colaborarnos con sus conocimientos para la realización de nuestra tesis.

Mis sinceros agradecimientos a todos Uds.

Katherine Stefania Chávez Pazmiño

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a mis padres y a cada una de las personas que me quieren y demuestran su amor incondicional y son parte de mi vida, que han sido la motivación constante, la inspiración y la felicidad que día a día me ha llenado de esperanza para seguir adelante en una vida llena de éxitos.

Vanessa Carolina Aspiazu Vásquez

Certificación de los autores del proyecto de investigación

Guayaquil, Diciembre del 2013

“FOMENTO DEL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA VEGETARIANA FRENTE A LA COMPETENCIA DE LA COMIDA RÁPIDA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL SECTOR BARRIO CENTENARIO”

Certifico que el proyecto de investigación titulado. “Fomento del consumo de comida rápida vegetariana frente a la competencia de la comida rápida tradicional en la ciudad de Guayaquil sector Barrio Centenario” ha sido elaborado por Katherine Stefania Chávez Pazmiño y Vanessa Carolina Aspiazu Vásconez, bajo mi tutoría y que el mismo reúne los requisitos para ser definidos ante el Tribunal Examinador que se digne al efecto.

Msc. José Arrobo Reyes

ÍNDICE GENERAL

CAPITULO I

1.	Introducción	1
1.1.	Tema.....	8
1.2.	Diagnóstico ámbito/contexto.....	8
1.3.	Definición del problema de investigación.....	10
1.4.	Justificación.....	13
1.5.	Objetivos	
1.5.1.	Objetivo General.....	16
1.5.2.	Objetivos Específicos.....	16
1.6.	Intencionalidad de la investigación.....	17

CAPÍTULO II

2.	Marco teórico.....	19
2.1.1.	Los vegetales como fuentes de vitaminas.....	24
2.1.2.	La soya.....	30
2.1.3.	Estado del conocimiento (de arte o ciencia).....	34
2.1.4.	Proteínas.....	35
2.1.5.	Frutas y verduras.....	36
2.1.6.	Sustituciones alimentarias.....	39
2.1.	Fundamentación teórica.....	46
2.1.1	Fundamentación legal.....	50
2.2.	Hipótesis o anticipaciones hipotéticas.....	54
2.3.	Variables o criterios de investigación.....	54
2.4.	Indicadores.....	55

CAPÍTULO III

3.	Metodología.....	56
3.1.	Universo muestral.....	57
3.2.	Métodos técnicas e instrumentos.....	58
3.3.	Aplicación de Técnicas.....	59
3.4.	Encuestas.....	59
3.5.	Observación.....	60
3.4	Procesamiento de datos.....	61
	3.4.1. Tamaño de la muestra.....	61
3. 5.	Recursos: Instrumentales.....	64
	3.5.1. Grupo 1: Cereales (6-11 raciones).....	65
	3.5.2. Grupo 6: Otros esenciales (1 a 2 raciones).....	69
	3.5.3. Cronogramas.....	70
	3.5.4. Recursos fungibles.....	74
	3.5.5. Foda.....	75
3.6	Interpretación de los resultados.....	76
3.6.1.	Resultados de las encuestas aplicadas.....	77
3.7.	Resultado del producto.....	87

CAPÍTULO IV

4.	Informe técnico final.....	88
4.1.	Conclusión.....	89
4.2.	Recomendación.....	90
4.3.	Propuesta.....	95
	4.3.1. Misión y Visión.....	96
	4.3.2. Objetivo General y Objetivos Específicos.....	96
	4.3.3. Estrategias.....	97

4.3.4. Análisis del plan de marketing.....	99
4.3.5. Análisis de competencia.....	100
4.3.6. Actividades.....	101
4.3.7. Plan de Marketing.....	104
4.3.8. Plan de implementación	105
4.3.9. Consumo de alimentos de alimentos recomendables.....	108
5. Bibliografías.....	112
6. Anexos.....	

RESUMEN

El Ecuador está altamente urbanizado, lo que trae como resultado la adopción de estilos de vida perjudiciales, gran consumo de alimentos procesados, comida rápida con alto contenido de grasas saturadas y altamente energéticas. Estas preferencias de consumo nacional muestran un importante aumento en el suministro de cárnicos, productos lácteos y una disminución en la ingesta de frutas, verduras, cereales y leguminosas, lo que contribuye al sobrepeso y obesidad de la población, generando lo que se ha denominado las "enfermedades de la civilización".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja cambios en la alimentación para prevenir dichas enfermedades y disminuir los altos índices de obesidad que afecta a gran parte de la población en nuestro país. Las reformas consisten precisamente en lo opuesto a lo que sucede en la actualidad. Las personas que llevan una dieta exclusivamente basada en vegetales tienen menor tendencia a desarrollar ciertos tipos de enfermedades relacionados con la dieta y menores tasas de morbilidad y mortalidad por varias enfermedades crónicas degenerativas si se les compara con población de hábitos no vegetarianos.

Por estas razones, es necesario fomentar la ingesta de comidas preparadas a base de vegetales promoviendo un cambio positivo en la salud para que las personas a un ritmo moderado cambien sus hábitos alimenticios hacia una dieta equilibrada y tomen conciencia acerca de la importancia de seguir una dieta donde incluya verduras y frutas ya que mejora las condiciones de vida y regula las posibilidades de adquirir nuevas enfermedades. Todas las dietas necesitan estar bien balanceadas para ser adecuadas desde el punto de vista nutricional, las dietas vegetarianas son un beneficio en las que se debe comenzar a trabajar. Depende de cada uno involucrarse con la dieta permitiendo que nuestro organismo sea más funcional y saludable mejorando la calidad de vida.

Capítulo I

1. Introducción

El interés por el vegetarianismo va en aumento se percibe con el crecimiento de restaurantes que ofrecen esta alternativa de alimentación, cada vez son más abundantes los productos orgánicos y los productos elaborados a base de soya en donde se aprecia su presencia en los supermercados. Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades. Las dietas vegetarianas ofrecen muchos beneficios nutricionales, tales como niveles inferiores de grasas saturadas, colesterol, y proteínas animales así como niveles superiores de carbohidratos, fibra, magnesio, potasio, folato, y antioxidantes como la vitamina C, vitamina E y fitoquímicos.

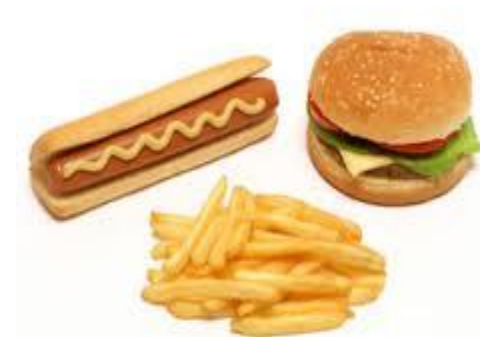
Numerosos estudios demuestran que las dietas vegetarianas tienen valores inferiores de Índice de Masa Corporal (IMC), así como menores tasas de mortalidad por accidente cardio-vascular; también muestran niveles inferiores de colesterol en sangre, de presión sanguínea; menor tasa de hipertensión, diabetes tipo 2, y cáncer de próstata y de colonya que los beneficios en una dieta vegetariana son muchos debido a sus componentes tales como las proteínas, hierro, zinc, calcio, vitamina D, riboflavina, vitamina B-12, vitamina A, ácidos grasos omega-3, y yodo.

Los daños que produce a la salud comer carnes y la muerte innecesaria de miles de animales son razones que han motivado a miles de personas en el mundo a optar por ser vegetarianas. Los enormes costes económicos y ambientales de una alimentación carnívora para una población en crecimiento constante hacen que el vegetarianismo sea la medida para salvaguardar la vida del planeta tierra.

Actualmente las comidas rápidas constituyen una salida de emergencia para muchas personas. Urgencia de tiempos y trabajo, o el excesivo culto a la comodidad de la vida moderna, parecen ser más fuertes que el deseo de contribuir, mediante la alimentación, a nuestra salud.

La Naturaleza ha proveído al hombre con una vasta fuente de vegetales y legumbres altamente ricos en proteínas. Los frijoles, lentejas y soya proveen la proteína necesaria para tener una alimentación equilibrada, y los aceites vegetales, el aguacate y los frutos secos contribuyen suficientes calorías y grasa para mantener la buena salud. Los frutos secos y legumbres, como los frijoles, contribuyen también de gran manera a las dietas sin carnes. Estos dos alimentos sobresalen como fuentes riquísimas de fibra, grasas saludables y también proteína. Las legumbres hasta llegan a ser comparadas con las carnes en su contenido calórico. Los frutos secos son excelentes entre comidas y para complementar la dieta vegetariana.

Las legumbres, por otro lado, pueden ser agregadas a muchos platos con carbohidratos para totalizar los platos de una comida. Dentro de los vegetales, encontraras la espinaca como gran contribuyente de hierro y proteína conformando una base perfecta para ensaladas y deliciosas guarniciones. La palabra vegetariano significa lo que cada uno quiere. El diccionario Webster define al vegetariano como la palabra resultante de la combinación de vegetal y ariano. Como esta última palabra significa creyente. El mismo diccionario define también el vegetarianismo como la teoría o práctica de una alimentación a base únicamente de vegetales, frutas, semillas y frutos secos.



www. Google.com

Hamburguesas, colas, embutidos, papas fritas, transformaron en los últimos años a la alimentación en un hábito rápido y de simple solución aunque perjudicial para la salud lo que conlleva fácilmente al sobrepeso y al aumento de enfermedades cardiacas. Por falta de tiempo, comodidad o desgano, cada día son más las personas que eligen, incluso diariamente, comer esta clase de alimentos, más conocidos como comida chatarra. Esta alimentación se caracteriza por un contenido excesivo de calorías, grasas y sal. Es muy común entre los jóvenes, personas que viven solas, parejas en las que ambos trabajan muchas horas al día e incluso es lo primordial en la lonchera de los niños.

El consumo de carnes es el componente clave en las principales enfermedades que afectan al hombre, son las que más daños y muertes provocan, como son las cardiovasculares (incluyendo hipertensión arterial, infarto de miocardio, infarto cerebral, aterosclerosis, alteración del perfil lipídico), muchos cánceres, enfermedades renales, litiasis, diabetes, enfermedades en general provocadas por autoanticuerpos, alteraciones psiquiátricas, como depresión, ansiedad, enfermedades neurodegenerativas, como mal de alzhéimer.

La dieta vegetariana mejora el status del perfil (el nivel de antioxidantes en el cuerpo). De este modo se puede afirmar que la dieta vegetariana no sólo no genera deficiencias nutricionales, con el correspondiente desarrollo de enfermedades, sino que genera todo lo contrario: se observa un mejor estado de salud en vegetarianos

comparados con aquellos que consumen carnes. Las palabras «vegetariano» y «vegetarianismo» aparecieron con la primera asociación vegetariana del mundo que fue la Vegetarian Society, fundada el 30 de septiembre de 1842 en Mánchester, por lo cual antes de esa fecha esas palabras no aparecen en ningún escrito y a falta de ellas se habla de «dieta vegetal» o «dieta pitagórica» debido a que los seguidores de Pitágoras seguían dietas vegetarianas.

Salud

La postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades. Las dietas veganas y lacto-vegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo y la lactancia. Las dietas veganas y lacto-vegetarianas adecuadamente planificadas satisfacen las necesidades nutritivas de los bebés, los niños y los adolescentes y promueven un crecimiento normal. El organismo es capaz de sintetizar DHA a través de la conversión del ALA, otro ácido graso omega-3 más fácil de obtener en una dieta vegetariana, pues se encuentra en diversos alimentos (como el aceite de lino y las nueces).

“En los países en desarrollo, la población no puede consumir dietas basadas en carne, y presenta graves problemas de malnutrición. La principal preocupación se basa en los riesgos para la salud, y no en los beneficios potenciales (Sabaté , 2003).”¹

• ¹ [vegetarianoshttp://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#tabla](http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#tabla)

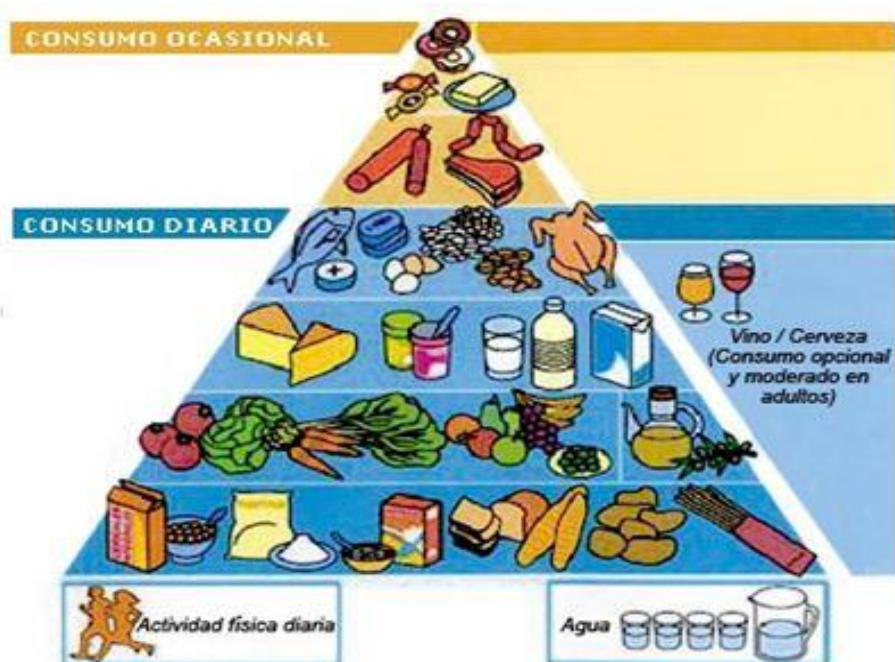
Solución para conseguir una dieta vegetariana.

Una dieta vegetariana ayuda a prevenir enfermedades coronarias, cardiovasculares, cáncer de colon, ovarios, mamas, hígado, y próstata entre otros, así como la osteoporosis. Las dietas vegetarianas suelen llevar a resultados más saludables.

Niveles de obesidad más bajos

- Reducción del riesgo de cardiopatía
- Presión arterial más baja
- En comparación con los que no son vegetarianos, los vegetarianos por lo regular consumen:
- Menos calorías de la grasa (grasa especialmente saturada)
- Menos calorías en general
- Más fibra, potasio y vitamina C.

Tabla No. 1



Fuente: <http://www.efdeportes.com>

Tabla No. 2**Solución para conseguir una dieta vegetariana.**

<p style="text-align: center;">Vegetales.</p> <p>Los vegetales verdes están llenos de proteína. Una taza de espinaca (cocida) tiene unos 7 gramos de proteína. Dos tazas de col rizada, unos 5 gramos. Una taza de chícaros cocidos, 9 gramos. La misma porción-una taza- de habichuelas tiene ¡13 gramos!</p>	<p style="text-align: center;">Leche derivada de plantas.</p> <p>Una taza de leche de almendras o soja tiene de 7 a 9 gramos de proteína. Ya sea que te hagas batidos o la agregues a tu cereal o hagas pudín de chía, lograrás desayunos y snacks de media tarde deliciosos llenos de energía y proteína.</p>
<p style="text-align: center;">Algas vegetales</p> <p>Altamente usada por los Mayas y Aztecas por sus propiedades curativas, esta forma verde de proteína ha comenzado a revolucionar a los vegetarianos y veganos ya que tiene altas propiedades alcalinas para el cuerpo. En tan sólo una porción regular te provee con gran cantidad de vitaminas, minerales, hierro, ocho aminoácidos esenciales, enzimas, antioxidantes, es alta en clorofila y el 60% proteína necesaria a diario.</p>	<p style="text-align: center;">Lentejas y legumbres.</p> <p>Una taza de lentejas tiene 18 gramos de proteína, como el hierro y la fibra! Aunque, como los granos, las legumbres son hiper conocidas por sus propiedades nutricionales, para que el cuerpo las digiera y absorbas la mayor cantidad de beneficios y nutrición. Una taza de frijoles, judías o negros te dan unos 15 gramos de proteína (además de gran cantidad de hierro y fibra).</p>
<p style="text-align: center;">Mantequilla de almendras.</p> <p>Granos, semillas y nueces son no sólo deliciosas sino que están cargadas de Nutrición. Un par de cucharadas aportarán 8 gramos de proteína.</p>	<p style="text-align: center;">La quinua</p> <p>Es deliciosa y llena de Nutrición. En una taza tiene 9 gramos de proteína, sin contar los aminoácidos esenciales que generalmente tienden a faltar más cuando no se come carne.</p>

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazú Vásconez

El hierro en altas concentraciones provenientes de la carnes es un factor importante en el desarrollo y crecimiento de ciertos cánceres, diabetes, daños neurológicos, aterosclerosis, entre otras patologías muy graves; incluso se ha observado que el hierro en forma de hemoglobina -proveniente de las carnes- es inductor de cáncer intestinal y, contrariamente, la clorofila (componente que da el color verde de vegetales y algas) es protectora respecto a ese tipo de cáncer.

Comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos provoca un desbalance en la nutrición, y esto sucede porque con tan solo un menú compuesto por papas fritas, hamburguesa y cola, se ingiere más del 50% de las calorías diarias necesarias, con lo cual trastornos de peso serían la primera consecuencia. La industria de las comidas rápidas se mantiene gracias a los saborizantes artificiales y las salsas de la comida procesada son básicamente glutamato monosódico, espesantes, emulsionantes, colorantes y agua.

Infortunadamente el glutamato monosódico tiene un efecto muy diferente en el organismo al ácido glutámico natural de las comidas y produce daño especialmente a nivel de sistema nervioso porque éste pasa directamente de la boca al cerebro y evade la barrera hematoencefálica; esto lo sabe la industria después del experimento en 1957 con unos gatos a quienes se les suministró este saborizante y se volvieron ciegos y obesos.

La comida vegetariana es un soporte a todos aquellos que expresen interés por mantener una dieta sana a base de vegetales, abordamos las fuentes alimentarias de ciertos nutrientes, la preparación de ciertos alimentos y las modificaciones para cubrir las necesidades nutricionales individuales. La planificación del proceso de cambio a una dieta vegetariana puede ser simplificada mediante el uso de la guía alimentaria que proponemos en los siguientes capítulos especificando los grupos de alimentos y el tamaño de raciones adecuadas.

1.1 Tema

FOMENTO DEL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA VEGETARIANA FRENTE A LA COMPETENCIA DE LA COMIDA RÁPIDA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL SECTOR BARRIO CENTENARIO.

1.2.- Diagnostico: Ámbito / contexto

El auge de las comidas rápidas en Guayaquil sigue en constante crecimiento debido al interés de invertir en esta ciudad lo que conlleva al desarrollo de restaurantes y cafés en donde se brinda al consumidor variedad de comida rápida frente al lento desarrollo de los restaurantes de comida vegetariana. Esta problemática repercute en la salud y en el bienestar de las personas que optan por este tipo de alimentación al no tener opciones de alimentos vegetarianos.

Muchas de las personas optan por las comidas rápidas ya que no reciben información sobre lo perjudicial que es este tipo de comidas para el organismo, la base de la mayoría de este tipo de alimentos es la carne y estas vienen adicionadas con medicamentos que incluyen esteroides y hormonas de crecimiento que son absorbidas por los consumidores.

Ciertas personas creen que la proteína animal es superior a la proteína vegetal, ya que la primera es considerada una proteína completa, y la segunda es considerada como incompleta. Algunas proteínas vegetales son completas, y la combinación de alimentos crea proteínas completas a partir de numerosos alimentos de proteínas incompletas.

Los alimentos de origen animal contienen altos niveles de grasas saturadas, y provocan las afecciones cardíacas, cáncer de mama, cáncer al colon y ataques cardíacos. Otras enfermedades que usualmente son prevenidas y a veces curadas por

medio de una dieta vegetariana baja en grasas, incluyen: cálculos renales, cáncer a la próstata, diabetes, úlceras pépticas, cálculos biliares, síndrome de irritabilidad intestinal, artritis, enfermedades en las encías, acné, cáncer pancreático, cáncer al estómago, hipoglicemia, estreñimiento, diverticulosis, hipertensión, osteoporosis, cáncer a los ovarios, hemorroides, obesidad y asma.

El éxito de una buena alimentación y una buena nutrición está en programar los alimentos adecuadamente y seleccionarlos de acuerdo a las actividades que se va a desarrollar durante todo el día. Los vegetales y las verduras son fuente de energía, es necesario ingerir regularmente hasta que esta se vuelva un hábito la comida rápida vegetariana como herramienta indispensable de la vida cotidiana para lograr una excelente nutrición. En Guayaquil un considerable número de vegetarianos se esmera por mantener su régimen alimenticio sin importar lo complicado que resulte ellos por motivos éticos, ecológicos, culturales o de salud, han elegido este estilo de alimentación diferente y que, al parecer, tiene cada vez más adeptos en un país caracterizado aún por comidas en las que abundan los diversos tipos de carne en múltiples presentaciones.

La demanda de vegetarianos es cada vez mayor en los restaurantes y la venta de productos de este tipo, se puede determinar que esta minoría se hace cada vez más numerosa. Mediante este planteamiento se propone fomentar el consumo de comida rápida vegetariana en barrio centenario de la ciudad de Guayaquil como una propuesta de fundamental importancia para mejorar la salud y el bienestar de dicho sector y así incrementar el número de vegetarianos en la ciudad lo que contribuye a disminuir el porcentaje de enfermedades patológicas en pacientes mal alimentados.

Una dieta óptima, además, debe promover la salud y longevidad, reduciendo los riesgos relacionados con las enfermedades crónicas degenerativas (Varela Moreiras, 1999).²

• ²[Books.google.com.ec/books?isbn=8474292573](https://books.google.com.ec/books?isbn=8474292573)

1.3. DEFINICION DEL PROBLEMA

¿Cuál es la incidencia en el consumo de comida rápida vegetariana frente a la competencia de la comida rápida tradicional en la ciudad de Guayaquil sector barrio centenario?

En la ciudad de Guayaquil predominan bares, cafés y carretas de comida rápida, es común ver algún establecimiento de este tipo en las esquinas ofreciendo sus diferentes productos que por lo general son elaborados a base de grasas saturadas y que adicionalmente se les agrega cantidades extra de grasa como la mayonesa y otras salsas. El mayor inconveniente que puede surgir al consumir habitualmente comida rápida es que influya en la salud a corto y a largo plazo. Hay muchas enfermedades asociadas a las comidas rápidas altamente calóricas, como las enfermedades cardiovasculares o la obesidad.

Los alimentos de las cadenas de comida rápida suelen ser muy calóricos y por norma general van acompañados de bebidas con alto contenido de azúcares y exceso de grasas que muchas veces desencadena la disminución del desempeño diario ocasionando fatiga y mareos por el alto contenido graso. Son casi inexistentes los alimentos preparados a base de vegetales en estos establecimientos y no brindan opciones alimenticias saludables para el organismo.

Con este proyecto se pretende fomentar en los habitantes del barrio centenario los beneficios que ofrece la ingesta de alimentos vegetarianos como una opción saludable y ventajosa para ellos. La comida vegetariana es casi un tabú y no está bien incorporada en la cultura alimenticia de nuestro país, por tal motivo se proyecta fomentar el consumo de la comida rápida vegetariana supliendo la comida rápida tradicional.

La desnutrición proteico-energética es uno de los problemas nutricionales más importante en los niños y adultos en países en desarrollo. Debido a que consumen una cantidad insuficiente de alimentos para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes. La deficiencia de energía es la causa principal. Programas dirigidos a mejorar la seguridad alimentaria de las familias, la reducción de la pobreza, la promoción de la salud, el saneamiento del medio y otros, tendrán ciertamente un efecto positivo al que se le debe dar vital importancia es la adecuada información y educación de la población en la mejor utilización de los alimentos existentes, para proporcionar a todos los miembros de la familia los nutrientes y energía necesarios para que se mantengan buenos niveles de salud.



La anemia es uno de los mayores problemas nutricionales. Esta deficiencia es causada principalmente por un bajo consumo de alimentos con hierro. Otras causas son las infestaciones por parásitos. El hierro es un mineral importante ya que es necesario para formar los glóbulos rojos y transportar el oxígeno en la sangre. La deficiencia de hierro afecta la capacidad de aprendizaje y el comportamiento, además de disminuir su apetito. Se puede también notar una reducida capacidad para el trabajo o cualquier actividad física y la presencia de cansancio corporal, tanto en niños como en adultos.

Fuente: www.google.com

La anemia por deficiencia de hierro se puede combatir asegurándose que las mujeres y los niños consuman suficientes cantidades de alimentos ricos en hierro como los provenientes de fuentes animales como: hígado, carnes, pescado y otros,

así como fuentes vegetales como: leguminosas y vegetales de color verde (acelga, hojas de rábano, de yuca y otras). Los alimentos ricos en vitamina C, tales como cítricos y otros vegetales, favorecen la absorción de hierro mientras que el consumo de té inmediatamente después de las comidas puede reducir la absorción de hierro.

Será necesario que la población comprenda que para alcanzar un buen estado de salud, los niños y la familia deben tener una alimentación suficiente, variada y sana, que proporcione los nutrientes esenciales: macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). La dieta no es una cuestión de religión ni belleza es cuestión de ética y de salud. La dieta vegetariana mantiene al ser humano más cerca de la espiritualidad, proporciona más equilibrio interno y en las emociones, más tranquilidad y más claridad.

Es una idea equivocada el pensar que necesitamos proteína animal para tener energía y fortaleza. Todo tejido vivo contiene proteínas. Las proteínas son formas de aminoácidos, bloques de construcción con los que el cuerpo puede crear nuevos tejidos.. Más de la mitad del cuerpo, sin incluir el agua, es proteína. Es básica para el crecimiento y es el marco de muchas estructuras del cuerpo. Los aminoácidos que forman las proteínas necesarias para el ser humano, en particular los que se consideran esenciales, se pueden encontrar en su totalidad en los vegetales en cantidad y variedad suficiente para abastecer el organismo. Hay productos como la soya, las almendras, el arroz integral, el trigo, las lentejas, y otros, que tienen una cantidad de proteína muy similar, y en algunos casos, superior a la que contiene la carne.

En cuanto a la carne, encontramos que tiene una mayor cantidad y variedad de aminoácidos por unidad de espacio. Con muy poca cantidad de carne se aporta fácilmente al organismo una cantidad excesiva de proteínas y una mayor producción de ácido úrico, que ocasiona diferentes enfermedades en las articulaciones, tales como la artritis. Generalmente a través de la carne se ingiere el doble de proteínas

de las que necesita el cuerpo. Al adoptar una dieta vegetariana hemos de tener en cuenta que debe ser variada para que contenga todos los aminoácidos que necesita nuestro organismo. Hay básicamente tres grupos de alimentos que incluye la dieta vegetariana y que nos proporcionan estos aminoácidos esenciales:

1. Cereales (junto a los frutos secos y semillas)
2. Legumbres. (lentejas, garbanzos, judías...)
3. Productos lácteos

1.4.- JUSTIFICACION

Muchos individuos han cambiado la dieta para mejorar su salud. La alimentación es un proceso vital en la vida diaria de todos los seres vivos, existen cuatro sistemas relacionados directamente con la nutrición: el sistema digestivo, el sistema respiratorio, el sistema circulatorio y el sistema excretor. Todos ellos tienen un propósito, hacer que los nutrientes alcancen todas las células del cuerpo para que la energía fluya, así como evitar que las sustancias de desecho se acumulen en éstas.

Las personas deciden optar por las comidas vegetarianas, porque tienen varias ventajas, eliminando las carnes rojas de la dieta, disminuimos el colesterol y las grasas saturadas, de esta forma nos mantenemos más saludables. En lo económico también tiene ventajas, ya que ahorramos, además, la comida vegetariana es alta en fibra y baja en colesterol y nos conduce a una mejor vida llena de salud y ahorro.

Aspectos relacionados con la alimentación, ofrecen una visión global del proceso, aprendiendo a distinguir entre la alimentación vegetariana y la alimentación rápida, promueven hábitos de vida saludable. Una dieta vegetariana bien planificada es saludable y otorga ventajas para la salud en la prevención y el tratamiento de

enfermedades. Establecer patrones alimenticios vegetarianos desde edades tempranas ayuda a tener responsabilidad nutricional a lo largo de la vida, las verduras y hortalizas brindan minerales y vitaminas, los vegetales verdes y amarillos es la principal fuente de caroteno (pro-vitamina A), riboflavina, ácido ascórbico, hierro y calcio. Las frutas han formado parte de la nutrición humana desde los tiempos prehistóricos, cuando lo que importaba al hombre era adquirir algo para comer, sin pensar en su valor alimenticio; son apreciables especialmente por su elevado contenido de minerales y vitaminas.

Los minerales más abundantes son: calcio, fósforo, magnesio, hierro y cobre, se encuentran formando parte de las sales y ácidos orgánicos característicos de las frutas. Es recomendable comer las frutas crudas pero existen opciones con el mismo valor nutricional como las compotas y frutas cocidas que deleitan al paladar. Las frutas brindan un gran aporte en las dietas ya que son fuente de minerales y vitaminas. Las harinas a base de soja predominan en los alimentos vegetarianos siendo una de las fuentes más económicas y útiles de proteína en el mundo y contiene vitaminas del grupo B, hierro, vitamina K, calcio y potasio, siendo un componente muy importante para la realización de una buena dieta vegetariana.

La cantidad y el tipo de comida que se consume son determinantes para la salud humana, y que en estos momentos es inminente el aumento de enfermedades crónicas derivadas de una alimentación excesiva en calorías y proteínas de origen animal, por lo que es importante que se realicen estudios que confirmen la importancia que ofrece para el organismo el consumo de una dieta vegetal. No se encuentra ningún artículo que confirme que la nutrición vegetariana es causa de alguna enfermedad. Sí existen casos de desnutrición de algún nutriente en particular en vegetarianos, de la misma manera que existe entre las personas que se alimenta con carnes, debido a la poca alimentación en cantidad y variedad además de otros factores (genéticos, enfermedades, etc.), y no debido a la dieta en sí misma.

Por lo tanto, las mismas no pueden ser interpretadas como deficiencias debidas al tipo de nutrición sino por errores alimenticios, además de otros factores, como pueden ser infecciones, variabilidades genéticas, enfermedades genéticas, por nombrar algunas explicaciones. El pilar principal de este trabajo es la promoción de una dieta vegetariana equilibrada y sana que proporcione todos los nutrientes necesarios para el crecimiento, manutención, reproducción, bienestar físico y mental que proporcione al organismo porciones adecuadas de agua, proteínas, vitaminas, sales minerales, grasas e hidratos de carbonos.

Las charlas vegetarianas estimulan el consumo de vegetales y frutas que proporcionan una dieta sana, por eso es preciso dar indicaciones en cuanto al aporte de nutrientes que ofrecen al consumirlos. Las comidas rápidas vegetarianas implican alimentos como las hamburguesas, pizzas, tacos, con los nutrientes necesarios que requiere el cuerpo para aportar valores nutricionales en su dieta diaria. La mejor manera de prevenir la deficiencia de vitamina A (produce problemas relacionados con la vista, como la ceguera nocturna) es la de promover el consumo de una alimentación variada, y el consumo de alimentos ricos en esta vitamina. Las fuentes más importantes son de origen vegetal, como: vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, hojas de nabo, de rábano, de yuca y otras hojas verdes), vegetales de color amarillo (zanahoria, zapallo y otros), frutas, como: papaya, mango y otras; o de origen animal: hígado, huevo, leche, mantequilla y otros productos lácteos.

(Weisier, 2000). Así, en el pasado siglo, las Poblaciones de nuestros países desarrollados han experimentado un espectacular incremento en la expectativa de vida, y los patrones de enfermedad han ido desde las causadas por las deficiencias nutricionales y las enfermedades de tipo infeccioso, hacia las enfermedades crónicas degenerativas (ECD), lo que se ha reflejado lógicamente en el tipo de investigación y en las políticas nutricionales a aplicar (FICVN, 2003).³

³ • www.efdeportes.com/.../la-dieta-vegetariana-efectos-en-el-rendimiento.ht...

1.5.- OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICO

Objetivo general

Promover la comida rápida vegetariana como sustituto de la comida tradicional para reducir el riesgo de las enfermedades degenerativas.

Objetivos específicos

1. Suscitar las bondades y el consumo de los productos agrícolas ecuatorianos como base para una buena nutrición.
2. Concientizar en las personas las ventajas que proporciona la comida vegetariana.
3. Fortalecer la importancia de la ingesta de las verduras y de las frutas para una fácil adhesión a la dieta vegetariana.
4. Indicar la importancia que tienen las comidas rápidas vegetarianas para mantener el organismo activo.
5. Aumentar el interés de los moradores del barrio centenario para impulsarlos a probar este tipo de comidas naturales a través de charlas nutricionales.
6. Fomentar la cultura vegetariana del buen comer para disminuir las enfermedades degenerativas.

1.6. INTENCIONALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Una adecuada alimentación, es el equilibrio emocional para permanecer saludable. Es necesario recurrir a los recursos que proponemos en este trabajo para conseguirlo. Como primera instancia se debe reflexionar sobre la actitud frente a la vida, como veremos nuestra salud en el futuro hay que evitar el hábito de la prisa, propio de las grandes ciudades, que ocasionan desordenes en los nervios, ansiedad, angustia y estrés, descomponiendo la calidad de vida con repercusiones negativas para el organismo.

Razones para Incentivar a las personas que habitan en el barrio centenario al consumoalimentos como las hamburguesas, pizzas, tacos, lasagne vegetariana, etc

En los años 70, se demostró que las dietas de bajo contenido graso, previenen las enfermedades cardiacas. La dieta vegetariana conserva estas características, pudiendo además, revertir dichas males.

Las grasas vegetales polisaturadas tienden a disminuir la presión arterial, mientras que las grasas de animales las eleva.

la cantidad de fibras presentes en la alimentación vegetariana previene el cáncer; al facilitar la expulsión de los residuos alimenticios, se eliminan las toxinas, previniendo así el cáncer del colon. También hay muchos vegetales como el brócoli, repollitos de Bruselas, la coliflor, el ajo y otros, que contienen alimentos anticancerígenos.

La pasta sin carne es el alimento preferido de los deportistas porque produce una energía lenta y sostenida sin abundancia de grasa o de calorías.

Si se ingiere más frutas, vegetales y cereales, mayor cantidad de nutrientes tendrá el organismo. Una dieta vegetariana variada y equilibrada, aporta los niveles necesarios en nutrientes que su organismo necesita.

La dieta basada principalmente en cereales, vegetales y frutas, ayuda a controlar la diabetes que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia.

La dieta vegetariana es completa ya que todos los nutrientes que el organismo necesita se encuentran en el reino vegetal; las vitaminas, los aminoácidos y los minerales están presentes en los vegetales.

Las pastas y cereales son buena fuente de energía, se recomienda sobre todo por los atletas y los fisicoculturistas, para construir músculos y aumentar la resistencia.

Se aumenta el conocimiento en nutrición al tomar interés en cambiar los hábitos alimentarios y acudir a la literatura existente sobre vegetarianismo.

Los platos basados en vegetales y frutas son más económicos.

No hay mejor propuesta para empezar a mejorar la salud y la nutrición que cultivando frutas y verduras.

1. Los huertos impactan el medio ambiente circundante al reducir la cantidad de polvo que cargan bacterias causantes de enfermedades y virus.

Capítulo II

2. MARCO TEORICO

El vegetarianismo viene de tiempos remotos. El jainismo se remonta al siglo VIII A.C. y ellos ya practicaban el ahimsa la “no violencia” que no sólo se refiere a la violencia entre humanos, sino también hacia los animales. Ellos siempre han ejercido el vegetarianismo. Casi todas las religiones han predicado el abstenerse de comer carne, comenzando por los sacerdotes egipcios que perseguían una alimentación vegetariana para poder mantener el voto de castidad, incluso rechazaban también los huevos por considerarlos carne líquida.

La historia del vegetarianismo tiene relación con muchos nombres famosos que ha tenido la humanidad. La Antigua Grecia y Roma contaban con notables vegetarianos que expusieron su rechazo y repugnancia a alimentarse de animales. Pitágoras lo mismo que Porfirio sostenía que la carne contaminaba y brutalizaba el alma humana. Los escritores Ovidio y Plutarco condenaban la matanza de criaturas inocentes, al igual que otros vegetarianos griegos y romanos como Homero, Empédocles, Platón, etc.

“En la “República de Platón” el gran filósofo griego Sócrates (470 -399 A.C.) aconseja una alimentación vegetariana porque permite hacer el uso más inteligente de los recursos agrícolas.”⁴

Religiones vegetarianas

Hace miles de años muchas religiones fueron y son vegetarianas, éstas defienden el abstenerse de comer carnes, el Brahmanismo, el Budismo, el Jainismo, el Zoroastrianismo, los Adventistas del Séptimo Día, La Orden de la Cruz recomiendan

⁴ www.ibu.org/spanish/history/greece_rome/socrates.html

una alimentación vegetariana y muchos hindúes y algunos grupos católicos siguen un hábito alimenticio basado en comidas vegetales.

Aunque la mayoría de los católicos en nuestros días no practican el vegetarianismo, los destacados santos de los primeros siglos de la Iglesia Católica como San Clemente, San Gregorio, San Basilio, San Juan, San Jerónimo, San Agustín y San Benito elogiaron el ayuno y censuraron el comer animales. En el Renacimiento el pintor, escultor, arquitecto, ingeniero y anatomista Leonardo Da Vinci fue un ferviente vegetariano y rehusó obstinadamente comer carne desde la infancia, cuando en una ocasión en una fiesta vio a una vieja criada matar a un lechoncillo.

El escritor español y autor de El Quijote, Miguel de Cervantes también pensaba que la alimentación de un hombre superior debe ser de frutos y raíces comestibles. Uno de los más grandes naturistas de la humanidad el Doctor Carlos Linneo afirma que de acuerdo con su anatomía el hombre no ha sido dispuesto fisiológicamente para comer carne. Las frutas son el alimento más conveniente al hombre, según demuestra la analogía de los cuadrúmanos en la estructura de su dentadura y aparato digestivo.

Posiblemente el primer libro dedicado al vegetarianismo sea “El ensayo sobre el régimen alimenticio” de George Cheyne publicado en 1740. A fines del siglo XVIII oponerse a alimentos animales se justificaba con argumentos morales y metafísicos pero a partir del siglo XIX el creciente interés por la salud y una mayor influencia de las ciencias se formularon razonamientos a favor del vegetarianismo. El doctor Isaac Jennigs tras 20 años de práctica en medicina, descubrió que sus enfermos mejoraban con hábitos sanos de vida y dejaban de tomar medicinas; así se inició la práctica de la higiene natural en 1822. En la mitad del siglo XIX una alimentación alternativa sana fue ganando mayor reputación a pesar de que los criterios morales fueron a menudo determinantes en la adopción de éste estilo de vida.

En 1821 aparece el libro "Thalysie" de Jean Antonie Gleizes, fue durante muchos años una especie de Biblia para los vegetarianos, influyó en la creación de la primera Asociación Vegetariana Mundial en Gran Bretaña.

En 1846 se estableció el primer hospital vegetariano y en una reunión celebrada allí se fundó la Asociación Vegetariana el 30 de septiembre de 1847 publicando 2 años después su primera revista con una tirada de 5.000 ejemplares. Después de 1850 se fundó la Asociación Vegetariana Americana, hasta entonces el vegetarianismo y las campañas en contra del alcohol y el tabaco se habían visto como parte del mismo movimiento tanto en Inglaterra como en USA, el vegetarianismo llegó también a estar íntimamente afiliado con el movimiento en pro de la medicina alternativa.

En 1908 la Unión Vegetariana Internacional tiene como propósito unir a todas las asociaciones vegetarianas del mundo cuyo primer congreso vegetariano mundial se celebró en 1893 en Chicago. Desde esa fecha hasta nuestros días, los problemas de salud y ecológicos comenzaron a aumentar. Los daños que se ocasionan al comer carne a nuestro ambiente, la mala publicidad del colesterol, grasas saturadas y los estudios que confirman que una alimentación vegetal mejora la salud, junto con motivaciones metafísicas y éticas han contribuido a un gran crecimiento y el interés por el vegetarianismo en los últimos años.

Tabla No. 3
La IVU (Unión Vegetariana Internacional).

<p>La IVU recomienda una dieta de alimentos derivados enteramente de las plantas, como la única forma de proporcionar un pleno beneficio para los animales, las personas y el medio ambiente.</p>	<p>La IVU no promueve el uso de ningún producto animal pero entiende que muchos vegetarianos incluyen productos lácteos, huevos o miel en sus dietas.</p>	<p>La IVU incluye a todos los tipos de organizaciones vegetarianas/veganas entre sus miembros a nivel mundial y trata a todos ellos con el mismo respeto y sin discriminación.</p>
---	---	--

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vásconez

La palabra vegetariano fue acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en el año 1842, y deriva de la palabra latina vegetus, que significa "completo, sano, fresco o vivaz". El significado original de esta palabra implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va mucho más lejos de una mera dieta de verduras y frutas. El vegetarianismo es un paso esencial en pos de una sociedad mejor, y se refiere a la práctica alimentaria que evita la ingestión de todo tipo de carnes de origen animal. Vegetariano es el término que engloba a todas las personas que en sus dietas no incluyen carnes de ningún tipo.

Clasificación

Ovo-lacto-vegetariano: además de alimentos de origen vegetal también incluye en su dieta, derivados de animal, como huevos y lácteos.

Ovo-vegetariano: incluye huevos. **Lacto-vegetariano:** incluye lácteos de origen animal y sus derivados. **Api:** es el prefijo con que se designa a quien consume miel, y generalmente y se puede referir indistintamente a cualquiera de los grados ya descritos más arriba, o sea que, podría ser **api-ovo-lacto-vegetariano** o **api-ovo-vegetariano** o **api-lacto-vegetariano** o simplemente **api-vegetariano**.

Vegetariano-vegano: sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo, excluyendo también en todo el ámbito de su vida el uso de derivados de animales o de productos que hayan implicado para su fabricación o producción la explotación y/o el sufrimiento de algún animal. No utiliza en su vida, los derivados de la matanza y/o explotación de animales, como cuero, lana, seda, cosméticos, etc., oponiéndose también a todo experimento y testeo sobre animales, dándole de este modo una especial importancia a la ética.

Crudívoro vegetariano: es aquel que come todo crudo, frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres, cereales, brotes, etc. El crudívoro no cocina o calienta las comidas, prefiere ingerir todo en su estado natural crudo, no las cocina, conservando de este modo los más valiosos atributos que poseen, cualquiera de las modalidades vegetarianas puede ser crudívora.

Frugívoro o frutariano: se alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época. Esta es la forma de alimentación que más se acerca a la perfección alimenticia del ser humano, tanto por su calidad energética como por la no obstaculización de la ley de evolución.

2.1.1. Los vegetales como fuentes de vitaminas

La vitamina A



Es esencial para las células epiteliales y para un crecimiento normal. Su insuficiencia produce cambios en la piel y ceguera nocturna, o falta de adaptación a la oscuridad debido a los efectos de su carencia en la retina. Estimula el crecimiento, el apetito y la digestión. La podemos encontrar en vegetales verdes, las frutas amarillas y la zanahoria.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

La vitamina D



Actúa casi como una hormona, ya que regula la absorción de calcio y fósforo y el metabolismo. Su insuficiencia produce raquitismo en los niños y osteomalacia en los adultos. La podemos encontrar en los vegetales que contienen la pro-vitamina D. La podemos encontrar en la col y zanahoria.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

La vitamina E



Es un nutriente esencial para muchos vertebrados, pero aún no se ha determinado su papel en el cuerpo humano. Permite un mejor aprovechamiento de la vitamina A. en el organismo e impide la esterilidad. Mantiene las energías vitales del organismo y previene la vejez prematura. La podemos encontrar en lechuga, berro, espinacas. Casi todos los alimentos de origen vegetal.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas



La vitamina K Es necesaria para la coagulación de la sangre. Participa en la formación de la enzima protrombina, la que, a su vez, es indispensable en la producción de fibrina para la coagulación sanguínea. La vitamina K se produce en cantidades suficientes en el intestino gracias a una bacteria, pero también la proporcionan los vegetales de hoja verde, como las espinacas y la col, la yema de huevo y muchos otros alimentos.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Actúa en la formación de protrombina en el hígado, factor que interviene en la coagulación de la sangre y que proviene la hemorragia. La podemos encontrar en la zanahoria, espinacas, hojas verdes de las verduras y en algunas frutas. Las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y complejo vitamínico B). No se pueden almacenar, por lo que es necesario su consumo diario para suplir las necesidades del cuerpo. La vitamina C, o ácido ascórbico, desempeña un papel importante en la síntesis y conservación del tejido conectivo. Evita el escorbuto, que ataca las encías, piel y membranas mucosas, y su principal aporte viene de los cítricos. La podemos encontrar en todos los cítricos, pimiento verde, perejil, berro, apio, zanahoria, acelgas, pepino, papas, tomate, nabos.

La vitamina B1.

Conocida como tiamina o aneurina, es esencial en el proceso del crecimiento, metabolismo, funciones del sistema nervioso, producción de energía y producción del beriberi. La podemos encontrar en las habichuelas verdes, espinacas, coliflor, tomates, nabos, zanahoria y maíz.

La vitamina B2.



Llamada riboflavina, interviene en la respiración celular, es de vital importancia en el crecimiento, y proviene la depresión general orgánica. Es también de acción antiinflamatoria. La podemos encontrar en casi todos los vegetales, frutas y legumbres.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Vitamina B6.

Útil en la prevención y curación de la pelagra. Interviene en los problemas del embarazo como la náusea y estimula el apetito. La podemos encontrar en Casi todos los granos-frijoles, nueces, cereales integrales.

Vitamina B 12.



Conocida también como rubramina, factores antianémicos, e interviene en el crecimiento, el apetito, y tiene efecto antineurítico. La encontramos en la zanahoria una vez ingerida son utilizados por el organismo en la producción de B-12.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Niacina:

Un elemento del complejo B. Es esencial en la prevención de la pelagra, afecciones de la piel, es indispensable al organismo. La podemos encontrar en la papas, verduras, legumbres, maíz y soya.

“La comida rápida: Comida preparada y servida en un corto período de tiempo; los alimentos acostumbran a estar previamente procesados y con gran cantidad de conservantes. En general, también son platos con un alto aporte de calorías, ya que el procedimiento utilizado para su realización acostumbra a ser la fritura.

Alimentación: Acción y efecto de hacer ingerir o dar a los seres orgánicos las sustancias necesarias para su conservación o crecimiento.

Salud: Estado en el que se produce un funcionamiento normal del organismo, es decir, estado en el que hay una ausencia de cualquier enfermedad. Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Colesterol: Lípido esteroide presente en todos los tejidos animales. Su origen es mixto: una parte procede de la ingestión de alimentos (grasas animales, yema de huevo) y la otra es sintetizada en el hígado. Es el precursor de diferentes hormonas esteroideas (ácidos biliares, hormonas sexuales, corticosteroides), de vitaminas (vitamina D) e interviene en la formación de todas las membranas citoplasmáticas. Un exceso de colesterol en la sangre puede provocar cálculos biliares en el interior de la vesícula o su precipitación en forma de trombos sobre las paredes de las arterias (aterosclerosis), que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Obesidad: Acúmulo excesivo de grasa en el cuerpo. Según el criterio que se adopte o la fórmula que se aplique se obtienen unos rangos más o menos distintos: 1) El primer criterio es considerar el fenómeno de la obesidad cuando el peso corporal sobrepasa un 15 % del valor medio en el hombre y un 25 % en la mujer. 2) El segundo criterio supone que la obesidad está en relación con un peso ideal para cada talla y sexo. La fórmula que permite obtener el grado de obesidad es: $\text{Peso} = \text{talla} - 100 - (\text{talla} - 150)/c$, donde la talla debe expresarse en centímetros y el valor c vale 4 para los hombres y 2 para las mujeres. Las causas de la obesidad pueden ser múltiples: la herencia, el exceso de aportes energéticos respecto el consumo energético, trastornos psicoafectivos, diversos

trastornos endocrinos (hipercortisolismo, alteración de la secreción glandular sexual, mixedema, etc.) y alteraciones del sistema nervioso que afecten al hipotálamo. La obesidad aumenta el riesgo de padecer numerosas enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, insuficiencia coronaria y cardíaca, accidentes vasculares cerebrales, etc.), metabólicas (hiperlipoproteinemias y la diabetes), trastornos respiratorios y alteraciones en las articulaciones. El tratamiento depende de las causas que la provoquen, pero en general siempre se recomienda realizarlo bajo control médico y no provocar pérdidas drásticas de peso, ya que suelen ocasionar estados depresivos y favorecer las recaídas.”⁵

Vegetarianismo: Una dieta vegetariana es un plan de comidas que contiene más que todas plantas, como verduras, frutas, granos integrales, legumbres, semillas y nueces, con pocos o ningún producto animal.

Vegetariano estricto o vegetariano: su dieta consiste en alimentos sólo a base de plantas.

Semivegetariano o vegetariano parcial: su dieta consiste en alimentos vegetales y puede incluir pollo o pescado, productos lácteos y huevos. No incluye la carne roja.

Crudívoros: Siguen una alimentación vegetariana en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F), y menos cocidos.

⁵ <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/resultados-diccionario.html>

Las Grasas.

Fundamental para el sostén de los órganos, forman emulsiones y lubricación; constituyen parte de las paredes celulares. Proporciona la lecitina, un nutriente indispensable en la nutrición humana y es un elemento esencial del cerebro y de los nervios. Las grasas son indispensable factores en la nutrición del organismo humano, pero hay que limitar su consumo. La podemos encontrar en aguacate, maní, frijol soya y aceitunas.

2.1.2. La soya

La soya o soja (*Glycine max*) es una especie de la familia de las leguminosas (Fabaceae) cultivada por sus semillas, de medio contenido en aceite (véase planta oleaginosa) y alto de proteína. El grano de soja y sus subproductos (aceite y harina de soja, principalmente) se utilizan en la alimentación humana y del ganado. Se comercializa en todo el mundo, debido a sus múltiples usos. El cultivo de soja, además de ser un factor muy valioso, ayuda al ser humano si se efectúa en el marco de un cultivo por rotación estacional, ya que fija el nitrógeno en los suelos, agotados tras haberse practicado otros cultivos intensivos. En cambio, el monocultivo de soja, acarrea desequilibrios ecológicos y económicos si se mantiene prolongadamente y en grandes extensiones.



Fuente: www.google.com

Propiedades nutricionales de la soya

- ✓ Contiene una alta proporción de fibra y un bajo contenido de sodio.
- ✓ Contiene Minerales: Calcio, fósforo, hierro, magnesio y potasio.
- ✓ Es rica en lecitina, que es un fosfolípido vital para las membranas celulares, el cerebro y el sistema nervioso.
- ✓ Es nutriente, calmante, mineralizante, vitaminizante, energética y tónica, por lo que es la legumbre de mayor importancia y consumo en la dieta vegetariana.
- ✓ Tiene un alto valor nutritivo: contiene la mitad de hidratos de carbono y el doble de proteínas que otras legumbres.
- ✓ Es rica en ácidos grasos y vitamina E.
- ✓ Es una fuente de vitaminas del complejo B.
- ✓ No contiene colesterol como todo alimento de origen vegetal.
- ✓ Proporciona proteínas de alto valor biológico y ocho aminoácidos esenciales.
- ✓ Tiene un alto contenido de fitoéstrógenos, llamados isoflavonoides, los que actúan de la misma manera que los estrógenos, pero sin efectos secundarios. Además posee propiedades anti-cancerígenas y anti-oxidantes.

Ventajas de la soya

El hecho de que el consumo de la proteína de soya puede bajar los niveles de colesterol ha sido tema de investigación significativa durante los últimos 35 años, sin embargo en 1995 se confirmó que el consumo de la proteína de soya disminuye la concentración de colesterol, logra un nivel inferior del nitrógeno de urea en la sangre, lo que es beneficioso para la función del riñón y para los pacientes que sufren de diabetes.

Recientes investigaciones han demostrado además que el consumo de soya puede inhibir la ruptura de huesos e incluso estimular la formación de los mismos. En el mundo moderno donde el tiempo es oro, como lo es también la salud, existe en el mercado un producto orgánico con toda la riqueza del frijol de soya adicionada con calcio, consumo para aquellos que no están acostumbrados a consumir la soya como grano, gozando así con un vaso de leche de otros beneficios que tiene la soya para la salud, como son:

- ✓ Prevención del cáncer de mama y de próstata
- ✓ Aliado contra las enfermedades del corazón
- ✓ Alternativa para los intolerantes a la lactosa
- ✓ Reducción de los síntomas de la menopausia

Diariamente salen a la luz investigaciones sobre los distintos nutrientes; como es la lecitina de soya. Gracias a sus propiedades para adelgazar, se consume cada vez más lecitina de soya en sus diferentes presentaciones, con el objetivo de obtener todos sus beneficios para bajar de peso.

La lecitina de soya es un derivado de la soya, que se obtiene a partir del aceite de soya. En los últimos tiempos, se ha convertido en un suplemento dietético de los más utilizados en la dieta habitual, ya sea por sus múltiples propiedades medicinales, como por los beneficios para bajar de peso.

Actúa como emulsionador de las grasas, manteniéndolas en movimiento constante para evitar que se depositen en lugares específicos, como pueden ser abdomen, caderas, arterias, etc.

- Acelera y mejora el metabolismo graso.
- Por esta razón, ayuda a disminuir el colesterol malo y triglicéridos de la sangre.
- Es diurética, ayuda a contrarrestar la retención de líquidos, eliminando el exceso de agua del organismo.
- Es antioxidante por su contenido en vitamina E, isoflavonas y ácidos grasos polinsaturados.
- Es depurativa, mejorando el estreñimiento.

Tabla No. 4
Tabla de alimentos y raciones

Alimento	UI/ración
Aceite de hígado de bacalao (5 ml)	1.360
Salmón (100 g)	360
Caballa (100 g)	345
Sardinas (en aceite) (100 g)	500
Atún (en aceite) (100 g)	238
Leche, desnatada, semi, entera, supl. vit. D. (250 ml)	115-124
Zumo de naranja, supl vitD (250 ml)	100
Yogurt, supl. 20% (1,5 l)	80
Margarina (5 ml)	60
Cereales, supl. vit. D 10% (250 ml)	40
Huevos (1)	25
Queso (28 g)	6-12

Fuente: <http://piel-l.org/blog/28187>

2.2. Estado del conocimiento

Ser vegetariano representa, para muchas personas, toda una filosofía de vida. Es, sin duda, una decisión muy personal que está avalada por argumentos que, aun contando con muchos defensores, han sido tradicionalmente discutidos tanto por nutricionistas como por médicos. Entre los vegetarianos existen desde justificaciones dietéticas (es más saludable), éticas (no matar animales) o sociales (rebeldía ante los excesos alimenticios de la sociedad actual) hasta razones humanitarias (reducir el gasto para obtener proteínas animales y luchar así contra el hambre: un kilo de huevos, pollo o ternera implica el consumo de 3, 6 y 16 kilos de cereales y soya, respectivamente).

Desde hace décadas, diversas tendencias vegetarianas se postulan planteamientos muy definidos, pero la más completa y adecuada es la dieta ovolactovegetariana que incluye leche y huevos, además de todos los vegetales. En la dieta ovolactovegetariana, si no está bien organizada, pueden aparecer deficiencias de ciertos nutrientes aportados en mayor proporción por la carne y el pescado en la alimentación tradicional, como hierro de fácil absorción, zinc y vitamina B12, especialmente durante el embarazo y etapas de crecimiento y desarrollo, puesto que las necesidades están muy aumentadas.

El aporte de calcio y vitamina D puede verse comprometido si no se respetan las raciones recomendadas de leche, huevos o derivados. Una dieta ovolactovegetariana bien planificada cubre satisfactoriamente las necesidades de energía y nutrientes de la persona. Es preciso cuidar algunos aspectos para equilibrar la alimentación combinando correctamente los alimentos y sustituyendo unos por otros de similar densidad nutricional.

El calcio de la leche y sus derivados



Fuente: <http://www.salud180.com>

La leche y sus derivados: yogur, queso, cuajada..., son la principal fuente de calcio, fósforo y vitamina D, ésta última presente en la leche entera o en la desnatada enriquecida, es necesaria para asegurar la fijación del calcio en los huesos. El organismo también la puede sintetizar debajo de la piel por exposición a la luz solar a partir del colesterol.

Estos alimentos contribuyen de manera importante al aporte dietético de proteínas de calidad. Para aumentar estos nutrientes, se puede añadir a los platos leche desnatada en polvo o consumir productos a partir de soja fortificados, sésamo fermentado y ciertas algas como complemento (Wakame, Klamah..). Verduras de hoja verde, frutos secos y semillas también son buena fuente de calcio, pero el aprovechamiento del mineral por el organismo es menor que en el caso de los lácteos. Es recomendable tomar 2 raciones de leche o derivados para conseguir un correcto desarrollo y mantenimiento de la masa ósea.

2.2.1 Proteínas de calidad, necesarias para la regeneración de las células

Es imprescindible incluir diariamente proteínas de calidad para asegurar la síntesis y regeneración de las células y el crecimiento. Las proteínas humanas son una combinación de 22 aminoácidos, de los cuales sólo 8 son esenciales, y deben ser

aportados diariamente a través de los alimentos ya que nuestro organismo no los puede sintetizar por sí mismo. En otras palabras, la calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos esenciales que contiene. Cuando carece un aminoácido esencial, el valor biológico de esa proteína disminuye. El organismo no puede sintetizar proteínas si falta un aminoácido esencial.

Los alimentos de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales. De ahí la importancia de respetar la ingesta de lácteos y huevos. Es recomendable tomar un huevo más una clara al día (6-7 unidades a la semana), mezclado con cualquier plato. No hay contraindicación cuando no se padecen problemas de colesterol. Los vegetales también aportan proteínas pero son deficitarias en uno o varios aminoácidos esenciales y por ello se denominan proteínas incompletas. Cereales y semillas son deficitarios en lisina, mientras que legumbres, tubérculos y frutos secos lo son en metionina.

Sin embargo, proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo (este último, muy importante en este tipo de alimentación). Son combinaciones favorables: leche y arroz o trigo o sésamo o patata, leche con maíz y soja, legumbres con arroz, alubias y maíz o trigo, soja con trigo y sésamo o arroz, y soja con cacahuete y sésamo.

2.2.2. Frutas y verduras.

Los vegetales son la base de la dieta, interesa tomar al menos una ración de verdura cruda (ensalada) y un mínimo de tres piezas de fruta al día, mejor con piel y bien lavada, incluyendo algún cítrico. Son interesantes por su contenido en vitaminas, sales minerales y fibra. Las vitaminas más abundantes son la vitamina C (coliflor, pimiento verde, tomate crudo, lechuga, cítricos, kiwi...), los folatos (verduras de hoja) y los

carotenos, entre ellos el beta-caroteno (pigmento que confiere color anaranjado-rojizo a zanahoria, tomate y otros vegetales de hoja verde, en los que el color del beta-caroteno está enmascarado por la clorofila-), que el organismo transforma en vitamina A cuando la necesita.

El hierro, mejor si está asociado a la vitamina C

El hierro puede estar comprometido en esta dieta tan específica debido a que el organismo asimila fácilmente el hierro de los alimentos de origen animal (hierro). De todos modos, la yema de huevo es rica en este mineral. Con respecto a alimentos vegetales, los que contienen los niveles más altos de hierro son: legumbres, cereales y grano enriquecido, higos, ciruelas, dátiles y frutos secos.

La asociación con vitamina C aumenta la absorción de hierro vegetal, por lo que será necesario acompañar esos platos con alimentos ricos en esta vitamina. Veamos algunas asociaciones interesantes: pimiento verde con lentejas; cítricos y zumo de limón en lugar de vinagre en ensaladas, etc. Las proteínas también favorecen la absorción de hierro. Por esta razón, conviene incluir como ingrediente de los platos vegetales proteínas de calidad como las de la clara de huevo o la de la leche. Garbanzos salteados con cebolla, pimiento (rico en vitamina C) con espinaca y huevo duro rallado (fuente de proteínas completas) son buenas asociaciones.

La vitamina B12, presente en huevos y leche.

La vitamina B12 es otro de los nutrientes potencialmente deficitario en esta dieta si no se respeta la ingesta de huevos y leche (que sí la contienen). Algunas algas también aportan vitamina B12 pero su contenido es tan variable que no se recomiendan como suplemento único. También hay carnes vegetales con vitamina B12 que se pueden incluir en la alimentación de la persona vegetariana. Los alimentos integrales aportan

más vitaminas, sales minerales y fibra que los refinados, pero no conviene abusar de su consumo ya que una dieta demasiado rica en fibra, ácido fítico o fitatos y ácido oxálico u oxalatos (sustancias presentes en los vegetales), puede comprometer la absorción de ciertos minerales, como hierro, zinc, calcio y magnesio.

Densidad nutritiva de los alimentos

Se puede recurrir, en esta dieta ovolacto-vegetariana, a procedimientos que aumentan la densidad nutritiva de los alimentos: La fermentación de un alimento mejora su digestibilidad y su valor nutricional, ya que los microorganismos responsables del proceso (levaduras, mohos, bacterias...) transforman los compuestos complejos del alimento, los hidratos de carbono y las proteínas y grasas, en azúcares sencillos, aminoácidos y ácidos grasos libres, respectivamente, más fáciles de asimilar. Además, durante este proceso los microbios sintetizan vitaminas. Si se utilizan levaduras biológicas en el proceso, hidrolizan el ácido fítico de en los vegetales y éste deja de poseer la capacidad de impedir la asimilación de ciertos minerales. Así, un pan integral preparado con levadura no tiene el efecto desmineralizante del pan integral elaborado con fermento industrial.

La germinación es otro proceso que provoca profundas transformaciones del alimento: aumenta el contenido en aminoácidos esenciales del 10 al 30%, aumenta el contenido de hierro asimilable..., se produce la predigestión de los hidratos de carbono y se sintetizan vitaminas (entre ellas pequeñas cantidades de vit.B12, ausente en vegetales en condiciones normales). Cada vez son más conocidos y aceptados los alimentos germinados típicos de otros países como la soja (Extremo Oriente), judías y guisantes (India), trigo (Oriente Medio), bebidas tradicionales de cereales germinados (germinación de la cebada para la obtención de malta), etc.

Tabla No 5
Densidad nutritiva de los alimentos

Muy baja densidad calórica	Baja densidad calórica	Moderada densidad calórica	Alta densidad calórica
Frutas frescas, vegetales, leche desnatada, infusiones sin azúcar, yogur desnatado, gelatina sin azúcar	Legumbres, cereales, pastas, carnes magras, queso untable desnatado, requesón desnatado	Carne vacunas y porcinas, pollo, pescado, pan, quesos, requesón entero	Productos de snack, aceite, manteca, mayonesa, nata, frutas secas, frituras, chucherías, chocolate

Fuente: Valornutricionaldensidadcalorica.jpg?w=500bajardepesoyserefeliz.wordpress.com

2.2.3. Sustituciones alimentarias

Algunas sustituciones de alimentos contribuyen a que la dieta sea más completa y saludable y al mismo tiempo la enriquecen gastronómicamente:

Tabla No. 6
Dieta gastronómica

Alimentos refinados sus equivalentes integrales.	Vinagre de vino vinagre de manzana, zumo de limón.	Aceite refinado aceite virgen.	Sal fina sal marina u otros condimentos a partir de algas y soja, etc.
Salsas convencionales salsas de soja, algas, vegetales de cultivo biológico.	Azúcar blanco azúcar moreno integral, fructosa (azúcar de la fruta) o miel.	Café Cereales malta Cacao Dulces Postres frutas frescas o secas, mermeladas	

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Carnes vegetales

El mercado ofrece ciertos productos denominados carnes vegetales que pueden hacer la dieta más variada y completa. Los alimentos base son soja verde (fresca y seca) y derivados de harina de trigo o de soja obtenidos por fermentación. Son alimentos ricos

en proteínas, sales minerales (calcio, fósforo, hierro), vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina) y, sólo algunos, también en vitamina B12.

El seitan es el gluten o proteína de trigo amasado y cocido con aspecto de carne. Se prepara cortado en rodajas a modo de filetes, rebozado, al horno, en canelones o hamburguesas.



El tofu o cuajada de soya parecida al queso es un verdadero bistec vegetal. Se presenta aromatizado de diferentes maneras (ahumado, finas hierbas...) ya que resulta insípido al natural. Se emplea en ensaladas, arroz, verduras, para elaborar patés y hamburguesas.

Fuente: www.google.com



El sufu se obtiene mediante el desarrollo de mohos en el tofu. Se consume directamente como condimento o cocinado con vegetales.

Fuente: www.google.com



Fuente: www.google.com

El tempeh es el producto que se obtiene al fermentar granos de soja enteros. Se consume habitualmente en forma de hamburguesa. Constituye una fuente muy interesante de aminoácidos esenciales por lo que resulta una alternativa saludable al consumo de carne (es fuente entre otras vitaminas de B12).



Fuente: www.google.com

El natto es otro producto obtenido por fermentación de la soja. Se come con arroz y se emplea a menudo para aromatizar los vegetales. Resulta muy digestivo.



Fuente: www.google.com

El miso se obtiene al fermentar granos de soja salados (muy rico en sodio) a los que se les añade arroz (miso de arroz) o cebada (miso de cebada). Es una pasta y sirve de ingrediente en sopas. Abunda un aminoácido, el glutámico que le proporciona el sabor típico a carne.



Fuente: www.google.com

La proteína de soya texturizada, por el proceso de elaboración tiene aspecto de filete; y la proteína en polvo se cuece o se remoja en agua y se fríe o se hace en forma de hamburguesas, albóndigas combinada con arroz y algas, etc. Según con qué alimentos se combine resulta pesada y flatulenta (berenjenas...).



Fuente: www.google.com

Las algas poseen cantidades importantes de proteínas, ciertas vitaminas y minerales. No se aconseja un consumo elevado al ser ricas en ácidos nucleicos que podrían favorecer el aumento de la uricemia (ácido úrico). Tampoco hay que olvidar la posibilidad de una ingesta excesiva de yodo, ya que puede afectar al funcionamiento correcto del tiroides

En EE.UU. es conocido como Health Science o ciencia de la salud en los años 1820 un grupo de vegetarianos radicales y rurales constataron que no bastaba alimentarse de productos naturales y vegetales solamente para obtener una buena salud, ya que como ocurre en general con vegetarianos, naturistas, veganos y macro bióticos las sintomatologías convencionales tan solo logran retardar su aparición en la medida que se tiene más edad, más cuando estas llegan son igual de difíciles e invalidantes como acontece con la gente que consume indiscriminadamente todo tipo de comestibles, sanos o no.

El nombre Higienismo guarda relación con la longitud de los circuitos internos del organismo, esto es la cantidad de “cablería” que cada uno de nosotros contiene en el universo de los fluidos internos, donde el total de vías entre venas, arterias, linfa, etc. (contando todos los vasitos periféricos) suma aproximadamente 100.000 km, donde los higienistas al consumir solamente alimentos sanos y ningún comestible tóxico o incompatible, mantienen los fluidos limpios y sin residuos en la anatomofisiología de los sistemas que nos integran.

Los pioneros de la higiene fueron vegetarianos fracasados que tuvieron la lucidez de asociar o compatibilizar los alimentos adecuados de un modo armónico y absolutamente respetuoso del aparato digestivo propio del ser humano. Los higienistas originalmente tienden a ser bastante herméticos puesto que la gente común, con su poca voluntad y autodestructividad en términos de consumo, no atina ni con el veganismo o el vegetarianismo, etc., menos lo hará con un sistema de alimentación, vida, salud y terapia, donde el cuerpo es la base.

Para los higienistas los alimentos son todo lo contrario a los comestibles. Unos están producidos por la naturaleza para calzar con nuestro requerimiento orgánico en rol de consumidores conscientes y respetuosos de la salud y los otros están producidos por la industria sin escrúpulos, en donde lo más importante es la inconciencia del consumidor masivo, cuyo cuerpo aún está por reventar.

En lo práctico los higienistas integrales a diferencia del vegetarianoetc., consumen muchísima más frutas que verduras, las cuales siempre están compatibilizadas. De hecho, nunca se come frutas y ensaladas juntas, y las frutas ácidas no combinan jamás con las frutas dulces, si bien las frutas semiáridas pueden combinar con las ácidas si se comen después de estas últimas, o combinar bien si se comen antes de las frutas dulces. Los higienistas

no hacen tutifrutis y jamás comen postre de frutas o dulces después de verduras o almidones. No beben líquidos durante las comidas porque diluyen los jugos gástricos y solo consumen agua destilada (sin sarro) lejos de las comidas solo si hay sed y en sorbos muy cortos, y se come siempre con lentitud sin caminar, sin discusiones ni distracciones.

Quien dio a conocer el Higienismo de forma masiva fue el doctor norteamericano Herbert Shelton quien acotó que en el hombre y otros animales superiores, las muchas y variadas funciones que contribuyen al gran proceso general de la nutrición son, en gran medida, realizadas cada uno por un órgano separado. En el sistema humano, hay un gran número y variedad de órganos, cada uno de los cuales cubre una función peculiar y apropiada. En el organismo humano las vísceras se pueden representar como un árbol, el sistema digestivo representa las raíces, los pulmones, las hojas, la sangre y la linfa, la savia. Teniendo en cuenta el jugo que circula por las estructuras orgánicas, la elección de la mejor comida en cantidad y calidad, contribuye finalmente a la estructura humana.

Tabla No.7
Diagrama de asimilación de los alimentos.

Sustancias Asignados	Las formas de apropiación	Los resultados de Apropiación
Alimento	Locomoción	Desarrollo
El aire (oxígeno)	Preñión	Crecimiento
Agua	Masticación	Reparar
Sol	La deglución	Mantenimiento
	Digestión	Curación
	Absorción	Reproducción
	Respiración	
	Circulación	
	Asimilación	

Fuente: Diagrama de Herbert Shelton

Desventajas del consumo habitual de comida rápida

- ✓ Sobrealimentación: Es bastante frecuente que con tan solo una comida rápida ingiramos más de la mitad de las calorías diarias necesarias. Si a ello añadimos las calorías aportadas por el resto de comidas del día, el contenido calórico de la ingesta total se habrá disparado, con lo que estaremos induciendo a un problema de sobrepeso u obesidad.
- ✓ Consumo insuficiente de leche y derivados, alimentos fundamentales para el correcto desarrollo de la masa ósea por su contenido de calcio.
- ✓ Elevado aporte de proteínas, grasas saturadas y colesterol.
- ✓ Las tecnologías culinarias más empleadas en comida rápida son las frituras, rebozados y empanados, lo que supone la incorporación de un exceso de grasa en el alimento, que calentada, presenta el inconveniente de ser más indigesta. Además, el consumo excesivo de materias grasas de origen animal provoca con el tiempo un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y de obesidad.

2.2 Fundamentación teórica

En la actualidad se ha incrementado el interés por las dietas vegetarianas debido a la necesidad de proteínas han surgido extensos estudios comprobando los beneficios que proporciona la dieta vegetariana lamentablemente es muy reducido el número de personas que conocen estos beneficios. No solo se aconseja la dieta vegetariana por salud sino que ayuda a la sobrevivencia humana como contingencia ante alguna crisis preparando a las personas para una fácil transición alimentaria. Pese a ello muchas

organizaciones se mantienen en pie de lucha y proliferan los boletines, las revistas, las páginas web y se realizan muchos eventos con charlas para aumentar el interés en el

Vegetarianismo. Generalmente, cuando un país está en vías de desarrollo la gente tiene una dieta moderada y se basa en vegetales, si la situación es más próspera los alimentos de origen animal son abundantes (SABATÉ, J., 2005).

Si bien el problema del hambre en el mundo es un tema complejo y profundo del cual nadie está libre de una parte de responsabilidad por las condiciones económicas, sociales y políticas que perpetúan la hambruna, es cierto que el vegetarianismo supondrá una posibilidad real de acabar con este problema. Para dar una idea del derroche que supone la alimentación carnívora, se plantean algunas cifras. Las plantas producen mucha más proteína por hectárea que el ganado: 16 kilos de cereales cuesta producir un kilo de carne. Sólo con la reducción de un 10% de la producción de carne, se podría alimentar con cereales a 60 millones de personas. (KAPLEAU, P., 2000)

“Se considera el régimen vegetariano mucho más apropiado a la naturaleza del hombre que el carnívoro, al ser considerablemente más puro y sano y a la vez, más nutritivo y fortificante. Cuando la carne es asimilada como alimento por el hombre, transmite a éste parte de sus cualidades, pues se asimilan también las vibraciones psíquicas del animal”. (PRABHUPADA, B., 2000).

Perseguir una dieta a base de vegetales ha sido hasta la fecha motivo de debate entre sus defensores y detractores desde años atrás. Hay muchos personajes inspiradores que defienden esta doctrina vegetariana, los estudios y documentos avalan estas teorías científicas que gozan de prestigio y de interés más aun por los nombres famosos de sus seguidores.

Por otro lado, también se debe considerar que los alimentos de origen vegetal comparados con los de origen animal, tienen una concentración menor y una biodisponibilidad más baja de nutrientes esencial y de energía. Esto puede representar una ventaja para los adultos sedentarios en la prevención de enfermedades crónicas, sin embargo, en situaciones de alta demanda metabólica (embarazo, lactancia, crecimiento) las personas que siguen una dieta vegetariana tiene un mayor riesgo de tener una ingesta marginal de ciertos nutrientes o incluso de padecer carencias bioquímicas o clínicas. (ALBERT EINSTEIN).

La ADA (Asociación de Dietistas Americana) publicó en 2009 un documento de consenso y posicionamiento sobre la idoneidad de las dietas vegetarianas. En él se afirma que "las dietas vegetarianas bien equilibradas y estructuradas han demostrado ser beneficiosas en la prevención de muchas enfermedades. Los estudios más actuales y las investigaciones sistemáticas de la literatura científica confirman el contenido del documento de la ADA.

Existen además otras razones para no comer carne, ésta es uno de los alimentos que produce más acidez y como un elemento principal de nuestra dieta producirá mayor acidez en la sangre. La sangre ácida es el ambiente ideal para el desarrollo del cáncer. La carne es también una de las fuentes principales de colesterol, que contribuye a las enfermedades del corazón y al endurecimiento de las arterias (BHAJAN, Y., 1994).

"Es mi punto de vista, que la manera de vida vegetariana, puramente por su efecto físico en el temperamento humano, influenciará de la manera más beneficiosa a la totalidad de la humanidad". (SABATE, J., 2005)

⁶ vegetarianos <http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#tabla>

Para la producción de carne se necesita más agua que para las cosechas. Se estima que el gasto de agua de una persona vegetariana estricta es de 1.110 litros, contando el agua para regar las cosechas y la gastada en la preparación de los alimentos, mientras que el gasto de una persona cuya dieta incluya carne asciende a 7.400 litros, por el agua que se utiliza en dar de beber al ganado y en limpiar las granjas y mataderos. Además, los desechos de la agricultura animal contaminan las aguas tres veces más que cualquier otra actividad industrial, tanto con flujos de residuos sólidos como líquidos, y diez veces más que los humanos. (KAPLEAU, P., 2000)

El escritor George Bernard Shaw fue vegetariano por razones estéticas, pese a que la salud y la economía también influyeron en su elección. Shaw no quería "comer cadáveres". Muchos comparten su punto de vista. Los vegetarianos por razones estéticas afirman que un plato de fruta es agradable a la vista, mientras que la vista y el olor de los animales muertos repugna. No es necesario embellecer los vegetales frescos y las frutas. Los cadáveres de un cerdo o de una vaca requieren la habilidad de un carnicero para que dejen de parecerlo. Incluso los términos que se utilizan para denominar los diversos tipos de carnes filete, bistec, etc., son eufemismos diseñados para oscurecer aún más sus orígenes.

El reverendo Silvester Graham, inventor de las galletas Graham; Ellen White, uno de los fundadores de la iglesia de los Adventistas del Séptimo Día, y el Dr. John Harvey Kellogg, quien ideó el desayuno de cereales que lleva su nombre. White, Kellogg y otros reformistas del siglo XIX eran adventistas del séptimo día que adoptaron el principio bíblico: "el cuerpo humano es el templo de Dios".⁷

Por tanto éste no podía ser contaminado por alimentos insanos como la carne, el alcohol, el tabaco y otros estimulantes y drogas. Los adventistas siguen promoviendo

⁷ es.wikipedia.org/wiki/George-bernard-shaw

en la actualidad el ovo-lacto-vegetarianismo y la conciencia de la propia salud. Su objetivo principal sigue residiendo en la religión y en la salud, mientras la ética y la estética quedan en un segundo plano.

2.2.1 Fundamentación legal

CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR

SECCIÓN QUINTA

EDUCACIÓN

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

SECCIÓN PRIMERA

EDUCACIÓN

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Art. 350.- El sistema de educación superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo.

Art. 351.- El sistema de educación superior estará articulado al sistema nacional de educación y al Plan Nacional de Desarrollo; la ley establecerá los mecanismos de coordinación del sistema de educación superior con la Función Ejecutiva. Este sistema se regirá por los principios de autonomía responsable, cogobierno, igualdad de oportunidades, calidad, pertinencia, integralidad, autodeterminación para la producción del pensamiento y conocimiento, en el marco del diálogo de saberes, pensamiento universal y producción científica tecnológica global.

La dieta vegetariana es una fuente de salud a corto y largo plazo considerando que se puede constituir un marco conceptual para implementar acciones a favor de la salud con competencias de información específicas para lograr incentivar en los moradores del barrio centenario los beneficios que ofrece la opción de escoger la comida rápida vegetariana frente a una comida rápida tradicional. En este contexto se visualiza los diferentes argumentos beneficiosos sobre la dieta vegetariana como la opción que permite el análisis, selección, evaluación y apropiación de los distintos productos del reino vegetal disponibles en cualquier supermercado y a nivel mundial. Saber manejar los recursos o fuentes de información es también una forma de promover la comida vegetariana, pues para ello es necesario tener datos de interés que motiven al consumidor como los detallados a continuación:

- La alternativa a la carne, incluye análogos que se asemejan a la carne en textura y se puede sustituir por la carne en varias recetas.
- La soya, (como legumbre, tofu, etc.), es una adición útil a la dieta vegetariana/vegana. Puede satisfacer las necesidades proteicas como la proteína animal, y algunos preparados pueden ser considerados como fuentes de ácidos grasos omega-3.
- La soya también es rica en hierro en una forma unida a las proteínas que parece que se absorbe fácilmente. Algunos compuestos de plantas de menos importancia en la soja conocidos como fotoquímicos se cree que también tienen efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

- Las fuentes vegetales de vitamina B12 incluyen la leche y productos lácteos así como huevos, que al mismo tiempo se consideran fuente de proteínas de alta calidad. Esta lista implica que la vitamina B12 es uno de los nutrientes más importantes para los veganos, que puede ser necesario el uso de suplementos o confiar en extracto de levadura para satisfacer sus necesidades.
- Si se planifican bien, las dietas vegetarianas se caracterizan por un consumo relativamente elevado de frutas, verduras, legumbres y frutos secos. En comparación con las dietas omnívoras, tienden a ser bajas en grasas saturadas y colesterol, pero más altas en fibra, vitamina C y E, magnesio, potasio y fitoquímicos, como carotenoides y flavonoides.
- Los beneficios cardiovasculares del bajo consumo de carne pueden ser debidos, en parte, a la mejora de los perfiles de lípidos en sangre y a la reducción de los niveles de presión arterial que se ven típicamente en vegetarianos, así como los efectos beneficiosos de ciertos fitoquímicos en la función cardiovascular.
- Los vegetarianos tienen menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que aquellos que consumen carne. Esto se debe en parte al menor IMC de los vegetarianos, pero hay un riesgo adicional asociado con el consumo de carne, especialmente al de carne procesada (por ejemplo tocino, jamón, salami).
- Las dietas ricas en alimentos integrales, frutos secos y legumbres pueden reducir sustancialmente el riesgo de desarrollar enfermedad y mejora el control de azúcar en sangre en los ya afectados. Un estudio reciente también ha demostrado el beneficio de una dieta vegetariana para el síndrome metabólico.

El riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta en general es pequeño con una ingesta de alimentos equilibrada, independientemente de si la carne u otros alimentos animales forman parte del menú. Por tanto, los informes sobre el aumento de riesgo de padecer ciertas enfermedades por el consumo de determinados productos animales se deben tomar con cuidado. Una dieta completamente exenta de carne podría no ser apropiada ni adecuada para todo el mundo, el hecho de no tomar carne un día o más a la semana podría ser una solución para aquellos que deseen reducir su consumo en general. El comer pescado en lugar de carne, dentro de una dieta rica en verduras, frutas y productos integrales, podría ser otra opción beneficiosa para la salud.

2.3. Hipótesis

Fomentar el consumo de comidas rápidas vegetarianas en la ciudad de Guayaquil sector barrio centenario ayuda a nutrir el cuerpo adecuadamente e inyecta energía y fuerza en cualquier acción, permitiendo una mayor concentración que cualquier dieta normal. La dieta vegetariana implementa acciones en favor de la salud incentivando opciones de escoger la comida rápida vegetariana frente a una comida rápida tradicional.

2.4. Variables o criterios de información

Tabla No.8

Variable dependiente	Variable independiente
Frente a la competencia de la comida rápida tradicional en la ciudad de Guayaquil sector barrio centenario	Fomento del consumo de comida rápida vegetariana

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

2.5 Indicadores

Los indicadores son elementales para evaluar, dar seguimiento y predecir tendencias de la situación de un país, un estado o una región en lo referente a su economía, sociedad, desarrollo humano, etc., así como para valorar el desempeño institucional encaminado a lograr las metas y objetivos fijados en cada uno de los ámbitos de acción de los programas de gobierno.

La comparabilidad del desarrollo económico y social es otra de las funciones de los indicadores, ya que estamos inscritos en una cultura donde el valor asignado a los objetos, logros o situaciones sólo adquiere sentido respecto a la situación de otros contextos, personas y poblaciones, es decir, es el valor relativo de las cosas lo que les da un significado.

Tabla No.9
Valoración de alimentos

Fruta	Beneficio	Beneficio	Beneficio	Beneficio	Beneficio
manzana	Protege tu corazón	previene la constipación	detiene la diarrea	mejora la capacidad pulmonar	mejora las articulaciones
albaricoques	Combate el cáncer	Controla la presión de la sangre	Salva tu vista	Escudo contra la enfermedad de Alzheimer	Retrasa el proceso de envejecimiento
alcachofas	Ayuda a la digestión	Reduce el colesterol	Protege tu corazón	Estabiliza el azúcar en la sangre	Protege contra la enfermedad hepática
aguacates	Combate la diabetes	Reduce el colesterol	ayuda a detener accidentes cerebro vasculares	Controla la presión de la sangre	Alisa la piel
plátanos	Protege tu corazón	Tranquiliza la tos	Fortalece los huesos	Controla la presión de la sangre	detiene la diarrea
frijoles	Previene la constipación	Ayuda contra las hemorroides	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Estabiliza el azúcar en la sangre
remolachas	Controla la presión en la sangre	Combate el cáncer	Fortalece los huesos	Protege tu corazón	Ayuda a la disminución de peso
arándanos	Combate el cáncer	Protege tu corazón	Estabiliza el azúcar en la sangre	Impulsa la memoria	Previene la constipación
brócoli	Fortalece los huesos	Salva tu vista	Combate el cáncer	Protege tu corazón	Controla la presión en la sangre
col	Combate el cáncer	Previene la constipación	Promueve la pérdida de peso	Protege tu corazón	Ayuda contra las hemorroides
melón	Salva tu vista	Controla la presión en la sangre	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Apoya al sistema inmunológico

Fuente: <http://www.generacion.com>

Capítulo III

3. Metodología

La metodología que se utilizó para obtener la información de los habitantes entrevistados del sector el centenario fue descriptiva-cualitativa y el instrumento utilizado fue la entrevista. De la comprensión de la entrevista surgieron los siguientes temas:

- ✓ Adopción de la dieta vegetariana.
- ✓ Experimentar los beneficios de adoptar esta dieta.
- ✓ Garantizar la ingesta de verduras paulatinamente.
- ✓ Visión ambientalista.
- ✓ Vivenciar un cambio.

Estos datos permiten motivar a las personas para que opten por una dieta vegetariana, ya que mejora su organismo y su espíritu, además, permite una mayor valoración de la vida abarcando a todos los seres vivos y cómo aprovechar diversas fuentes alimenticias que traen mayor beneficio económico para la población en general. Los entrevistados concordaron que mantener una dieta de esta calidad ayuda a prevenir enfermedades, mejora el estado físico, la piel y el proceso de digestión y ayuda a contrarrestar la obesidad y los problemas relacionados con el corazón y la diabetes.

A ello se suma que incrementa la concentración y claridad mental por lo que la recomiendan en la práctica espiritual tomando como ejemplo la iniciativa de Gandhi ya que desde siempre el ser humano se ha preocupado por una vida sana y ha adaptado su concepto de salud con la finalidad de obtener un completo bienestar y una buena calidad de vida, para conseguirlo, ha sido necesario considerar la salud desde distintos puntos de vista, siendo algo fundamental y de amplio interés, la nutrición.

En este contexto, el vegetarianismo se explica como una dieta que se ajusta a las especificaciones recomendadas para una alimentación sana, establecida por los profesionales de la salud, siendo baja en grasas saturadas y alta en fibra, hidratos de carbono complejos, evitando la ingestión progresiva de todo tipo de carnes de origen animal.

A efectos de llevar adelante esta iniciativa se prevé la realización de una metodología que permita el involucramiento de los destinatarios en forma potencialmente participativa. Las instancias de desarrollo de los contenidos estarán pautadas por un fuerte contenido práctico, con aportes teóricos conceptuales. Con esta finalidad se partirá de la definición de un problema de información, para que los colaboradores se planteen la formulación de las preguntas necesarias que orienten la búsqueda en las fuentes de información y a través del análisis y evaluación de éstas puedan luego sintetizar y utilizar la misma.

3.1. Universo muestral

Para poder realizar este análisis y evaluación de las fuentes es necesario definir qué tipo de muestra es la que se debe seguir como herramienta estadística, para ello se aplicara el tipo de muestra No probabilística. Este tipo de muestra no probabilística, se basa más en estudios que no dependan de la probabilidad sino de causas relacionadas con las características de la investigación. En general se seleccionan a los sujetos siguiendo determinados criterios procurando, en la medida de lo posible, que la muestra sea representativa. En este tipo de muestra no se manejaron fórmulas de probabilidad sino que fue enfocado en situaciones de causa y efecto, comportamientos, preferencias, entre otros.

3.2. Métodos técnicas e instrumentos

Para el presente proyecto se utilizó la técnica cualitativa y la técnica de observación directa. La metodología cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera científica, o más específicamente en forma numérica, generalmente con ayuda de herramientas del campo de la estadística.

Para que exista metodología cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea representable por algún modelo numérico ya sea lineal, exponencial o similar. Es decir, que haya claridad entre los elementos de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlos y saber exactamente dónde se inicia el problema, en qué dirección va y qué tipo de incidencia existe entre sus elementos:

- Su naturaleza es descriptiva.
- Permite al investigador “predecir” el comportamiento del consumidor.
- Los métodos de investigación incluyen: Encuestas.
- Los resultados son descriptivos y pueden ser generalizados.

La observación: consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación. Es directa cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar.

“Se entiende por observación directa como la que se realiza ya sea en el campo, laboratorio, en la casa, o en el aula, sin que se haga ninguna intervención para que los organismos se comporten de un modo diferente al que usualmente lo hacen. Tampoco se le da importancia a la bibliografía para argumentar las observaciones hechas, es decir, los organismos son investigados tal como son hallados en su hábitat.” (Castro, 2005)

3.3 Aplicación de técnicas

Las encuestas: es un método utilizado para la recolección de datos, para el estudio de factibilidad de este proyecto fue por medio, las mismas que se realizaron en el sector del barrio centenario donde se pretende impulsar la comida rápida vegetariana. La investigación por encuesta es considerada como una rama de la investigación social científica orientada a la valoración de poblaciones enteras mediante el análisis de muestras representativas de la misma (Kerlinger, 1983).

Estas definiciones la encuesta se realiza para estudiar poblaciones mediante el análisis de muestras representativas a fin de explicar las variables de estudio y su frecuencia. La instrumentación consiste en el diseño de un cuestionario o de una cédula de entrevista elaborados para medir opiniones sobre eventos o hechos específicos.

“El procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad.”, Marcelo Gómez en su libro, (2006, pág. 111).⁸

⁸www.isalud.edu.ar/biblioteca/pdf/tf-vazquez.pdf

Según el libro “Análisis de encuestas” define a este método “como una técnica primaria de obtención de información sobre la base de un conjunto objetivo, coherente y articulado de preguntas, que garantiza que la información proporcionada por una muestra pueda ser analizada mediante métodos cuantitativos y los resultados sean extrapolables con determinados errores y confianzas a una población” (Abas-cal,2005.)

Siguiendo este tipo de instrumento se cuantificó a los moradores del barrio el centenario con el objetivo de conocer en realidad cuántas de ellas cambiarían su régimen alimenticio de comida rápida tradicional por la comida rápida vegetariana. Mediante las encuestas se analiza, el tipo de comida que ingieren diariamente los encuestados y si poseen información sobre los beneficios que otorga los alimentos preparados a base de vegetales.

Observación.- Evalúa el proceso de consumo de un cliente en la variedad de alimentos, para conocer la variedad, gustos o preferencias al momento de ingerir sus alimento, lo que nos ayudara a evaluar la condición anímica de los individuos del sector del barrio del centenario.

Garza (1988) la investigación por encuesta “... se caracteriza por la recopilación de testimonios, orales o escritos, provocados y dirigidos con el propósito de averiguar hechos, opiniones actitudes,” (p. 183).⁹

⁹books.google.com.ec/books?isbn=8469019996

3.4 Procesamiento de datos

Para el desarrollo del estudio se analizó una revisión bibliográfica de los principales temas que se investigaran en el documento es decir tendencias del consumo de alimentos en general, alimentos elaborados a base de soya y las variables entre la comida rápida tradicional frente a la comida rápida vegetariana.

Este proceso permitió analizar y evaluar los resultados según las fuentes de información, estableciendo y aplicando criterios de objetividad, calidad, veracidad y actualidad de dichas fuentes, tomando como base una necesidad de información concreta a resolver.

Con los resultados se determinó el interés y la aceptación para la propuesta de fomentar la comida rápida vegetariana en los habitantes del barrio el centenario, así como también conocer sus hábitos, gustos y preferencia que permitirá delinear las estrategias a seguir para incentivar el consumo de comida vegetariana.

Los datos recogidos y tabulados sirvieron para desarrollar un estudio de viabilidad que busca ser una alternativa para mejorar la salud de los encuestados y contribuir con la disminución de enfermedades, para ello se realizó una planificación basada en objetivos y metas enfocados a cubrir las necesidades alimenticias de dicho sector.

3.4.1. TAMAÑO DE LA MUESTRA

El tamaño de la muestra es el número de sujetos que componen la muestra extraída de una población, necesarios para que los datos obtenidos sean representativos de la población. De acuerdo a la población se determina las estadísticas de las encuestas

mediante una muestra de 3358 personas escogidas en el sector barrio centenario de Guayaquil.

Tabla No.10

TABLA DE INVOLUCRADOS				
GRUPO DE PERSONAS	N	n	ENFOQUE	MÉTODOS Y TÉCNICAS
Consumidor final	3358	3358	Cuantitativo	Encuesta

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu
Fuente: Barrio El Centenario

Simbología

n = Tamaño de la muestra

N = Población = 3358

p = Varianza de la población

q = Varianza

e = Margen de error 7% (0.07)

z = Constante de la corrección de error (2)

Para calcular el tamaño de la muestra se tomó como punto inicial el universo total del Barrio Centenario que son de 3358 habitantes, se estableció la fórmula de población infinita, con un margen de error del 0.07.

La fórmula para población infinita a aplicarse es la siguiente:

Formula:
$$n = \frac{N}{(E)^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{3358}{(0.07)^2(3358 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{3358}{(0.0049)(3357) + 1}$$

$$n = \frac{3358}{(16.4493) + 1} n = \frac{3358}{17.4493} n = 192$$

3. 5. Recursos: Instrumentales.

Tabla No 11
Pirámide de nutrición vegetariana



Fuente: www.google.com

La base de la pirámide está formada por aquellos alimentos que deben ser igualmente la base de nuestra alimentación (los cereales) y que se deben consumir más a

menudo. Aunque puede parecer a primera vista que es necesario ingerir muchos alimentos, en realidad una simple rodaja de pan ya equivale a una ración de las 6 recomendadas al día de cereales y hay varios alimentos, que al pertenecer a dos grupos, al ingerirlos estamos obteniendo los nutrientes de ambos de una vez, como ocurre con las verduras y alimentos ricos en calcio (por ejemplo el brócoli, las espinacas u otros).

3.5.1. Grupo 1: Cereales (6-11 raciones)

Pasta, arroz, pan, bollería, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quinua, amaranto, espelta, mijo, etc.

Ración de cereales

- 1 Ración = 1 rodaja de pan
- 1 Ración = 1 bol de cereales de desayuno
- 1 Ración = 1/2 bol de cereales cocinados: arroz, pasta, etc.

Elige principalmente cereales integrales. Algunos ejemplos son el arroz integral, la quinua, avena, trigo, centeno, así como panes y cereales integrales.



Grupo 2: Verduras y Hortalizas (3 o más raciones): Espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, patatas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles, etc.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Ración de verduras

Cada una de las líneas es una ración:

- 1 Ración = 1/2 vaso (120 ml) de vegetales
- 1 Ración = 1 vaso (240 ml) de ensalada
- 1 Ración = 3/4 de vaso (180 ml) de zumo



Consume una amplia variedad de vegetales. Incluye vegetales crudos todos los días. Los vegetales verdes son buenas fuentes de ácido fólico y calcio.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Grupo 3: Frutas y Frutos Secos (2 o más raciones):

Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, albaricoques, nectarinas, orejones de albaricoque, ciruelas, higos secos, uvas pasas, etc.

Ración de frutas

Cada una de las líneas es una ración:

- 1 Ración = 1 1/2 manzana, plátano, naranja o pera
- 1 Ración = 1/2 vaso (120 ml) fruta
- 1 Ración = 3/4 vaso (180 ml) de zumo
- 1 Ración = 1/4 vaso de frutos secos

Consume una amplia variedad de fruta, incluyendo aquellas ricas en vitamina C.

Los cítricos, fresas, kiwis, papaya, mangos y muchas otras frutas son ricas en vitamina C.



Grupo 4: Alimentos Ricos en Calcio (6 a 8 raciones): Brócoli, espinacas, leche de soja enriquecida, tofu, margarinas vegetales, zumo de naranja enriquecido con calcio, higos secos, sésamo, tahini, melaza, etc.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Ración de alimentos ricos en calcio

Cada una de las líneas es una ración:

- 1/2 vaso (120 ml) de leche de soja enriquecida
- 1/4 vaso (60 ml) de tofu enriquecido
- 1/2 vaso (120 ml) de zumo de naranja enriquecido.
- 1/4 vaso (60 ml) de almendras
- 3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas (30 ml) de sésamo
- 1 vaso (240 ml) de vegetales verdes ricos en calcio (brócoli, col, espinacas, coles, berros, etc.) cocinados o 2 vasos (480 ml) si son crudos.
- 1 vaso (240 ml) de legumbres ricas en calcio (soja, judías blancas, lentejas...)
- 1/4 vaso (60 ml) de algas secas
- 1 cucharada (15 ml) de melaza
- 5 higos secos

Muchos de estos alimentos son comunes a otros grupos (como el de vegetales y legumbres). Incluye alimentos ricos en calcio en cada comida.



Grupo 5: Legumbres o alternativas a las legumbres (2 a 3 raciones): Garbanzos, lentejas, soja, tempeh, tofu, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras, cacahuetes, etc.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Ración de legumbres

Cada una de las líneas es una ración:

- 1 vaso (240 ml) de legumbres cocidas
- 1/2 vaso (120 ml) de tofu o tempeh
- 1 hamburguesa vegetal
- 3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de avellanas o de otras semillas
- 1/4 vaso (60 ml) de nueces y semillas
- 2 vasos (480 ml) de leche de soja

Para obtener el máximo beneficio, consume una amplia variedad de alimentos ricos en proteínas. Consumir vegetales o frutas ricos en vitamina C, con estos alimentos aumenta la absorción del hierro. Las nueces y semillas proveen vitamina E y minerales.

3.5.2. Grupo 6: Otros esenciales (1 a 2 raciones)



Aceite de oliva, lino, nueces, canola, productos enriquecidos con B₁₂ como cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, margarinas vegetales, hamburguesas vegetales, etc. además de suplementos de vitamina B₁₂. Presta atención a estos nutrientes importantes.

Fuente: www.google.com vegetales que contienen vitaminas

Ácido graso Omega-3

La mejor fuente de ácidos grasos omega-3 para las personas veganas es el aceite de lino o las semillas molidas de lino. Utilízalo en ensaladas, con verduras, patatas o cereales.

Ración de ácidos grasos

- 1 cucharilla de aceite de lino
- 4 de aceite de canola
- 3 cucharadas (45 ml) de nueces
- 1 vaso (240 ml) de judías de soja

Vitamina B₁₂:

Alimentos enriquecidos (cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, etc.).

Suplemento de B₁₂ o levadura de cerveza enriquecida en un medio rico en B₁₂

Puedes tomar un suplemento de vitamina B₁₂ para asegurarte que obtienes suficiente de una forma sencilla.

- Consumir una cierta variedad de alimentos de todos los grupos, asegurando obtener suficientes nutrientes, fitoquímicos y fibra y haciendo las comidas más interesantes.
- Limitar la utilización de grasas saturadas, aceites, azúcares añadidos y sal.
- Procurar consumir productos integrales ricos en minerales.
- Utilizar el agua de cocción de verduras para hacer sopas y cremas, aprovechando así los minerales y vitaminas.
- Beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día.
- Desarrollar alguna actividad física cada día.

3.5.3. Cronogramas de aplicaciones dietéticas

En estos momentos esta dieta es bien considerada y recomendada sobre todo en las especialidades de oncología, cardiología, endocrinología y medicina preventiva. Los estudios han pasado de tratar la adecuación nutricional de la dieta vegetariana a tratar sobre sus aplicaciones terapéuticas.

Tabla No. 12
Cronogramas de aplicaciones dietéticas

Obesidad	La dieta vegetariana reduce el Índice de Masa Corporal (IMC) al reducir la ingesta de proteínas, grasas y alcohol ayuda prevenir la obesidad en niños y la mejora en adultos.
Enfermedades cardiovasculares	La dieta vegetariana disminuye el riesgo de infarto y tromboembolismo, las dietas vegetarianas y veganas, reducen el riesgo de mortalidad por cardiopatía isquémica.
Hipertensión	La presión sanguínea sistólica y diastólica es más baja en los vegetarianos, con diferencias entre vegetarianos y no vegetarianos de entre 5 y 10 mm de Hg.
Diabetes	Las dietas vegetarianas son adecuadas en el caso del tratamiento de la diabetes y ayudan a la prevención de padecer diabetes tipo 2.
Cáncer	Los vegetarianos tienen una tasa global inferior de cáncer en comparación con la de la población general. El consumo de frutas y vegetales pueden reducir el riesgo de cánceres de la orofaringe, esófago, pulmón, estómago y colon y recto.

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

Tabla No. 13
Cronogramas de aplicaciones dietéticas

<p align="center">Osteoporosis</p>	<p>Una dieta con elevado nivel de proteína animal y baja proteína vegetal tiene una mayor tasa de pérdida ósea. Además, como ya se ha indicado, las dietas ricas en sodio o en aminoácidos que contengan azufre pueden aumentar las pérdidas de Calcio. Se ha observado que algunos grupos veganos tienen menos masa ósea pero mantienen buenos niveles de calcio y tienen menos fracturas.</p>
<p align="center">Enfermedad Renal</p>	<p>La Tasa de Filtración Glomerular (TFG) es menor en los vegetarianos que en los no vegetarianos. Una dieta vegetariana con restricción de sodio y cuidada en Potasio es ideal para mantener e impedir el deterioro en enfermos con insuficiencia renal.</p>

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

Tabla No. 14
Cronogramas de aplicaciones dietéticas

<p align="center">Enfermedad gastrointestinal</p>	<p>En una revisión posterior se vio que los vegetarianos tenían una menor incidencia de cáncer gastrointestinal, cálculos en la vesícula, enfermedad diverticular y estreñimiento.</p>
<p align="center">Cálculos Biliares</p>	<p>La dieta vegetariana se considera un factor protector para evitar cálculos biliares.</p>
<p align="center">Fibromialgia</p>	<p>La dieta vegana con una mayoría de alimentos crudos reduce los síntomas de la fibromialgia.</p>
<p align="center">Dermatitis Atópica</p>	<p>Algunos estudios sugieren que podría haber mejoría en los pacientes que padecen de este cuadro.</p>

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

3.5.4. Recursos fungibles

Para la realización efectiva de esta propuesta se repartirá trípticos donde se especifica las ventajas de la comida rápida vegetariana y se detalla datos que llamen la atención de los participantes. Un tríptico es una tabla para escribir que se encuentra dividida en tres hojas, de forma tal que las laterales puedan doblarse sobre la del centro. Es habitual que los trípticos, ya sean desarrollados sobre placas de madera, metal, papel u otro material, estén decorados con relieves. Cabe mencionar que son considerados obras de arte.

Los trípticos comerciales son los folletos informativos que pueden doblarse en tres partes y que suelen tener dimensiones semejantes a una hoja de tamaño carta. Estos trípticos se entregan para la promoción de eventos en este caso sirve para fomentar el consumo de la comida rápida vegetariana como modelo de vida saludable detallando el contenido relevante de esta investigación.

En el contenido del tríptico incluye información relevante como:

- ✓ Propiedades nutricionales de los distintos vegetales
- ✓ Ventajas del consumo de comida vegetariana
- ✓ Efectos en la salud por la absorción de los nutrientes que ofrece la comida vegetariana
- ✓ Tablas nutricionales
- ✓ Porciones recomendadas de vegetales
- ✓ Propiedades de la soya
- ✓ Componentes de la comida rápida tradicional
- ✓ Efectos en la salud por la ingesta de comida rápida

Tabla No. 15

FODA

<p style="text-align: center;">Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alto potencial de crecimiento. ✓ Interés creciente del mercado convencional por los productos verdes. ✓ Potenciales consumidores ✓ Progresivo interés por los alimentos a base de soya ✓ nutrientes, vitamínicos, energéticos y posee propiedades antioxidantes y anticancerígenas. 	<p style="text-align: center;">Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interés por parte de los participantes en mejorar su salud. ✓ Síntomas perjudiciales debido a la ingesta de la comida rápida tradicional. ✓ Los costos de las materias primas e ingredientes son accesibles. ✓ La posibilidad de crecimiento debido a que las enfermedades patológicas están en aumento.
<p style="text-align: center;">Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Excesiva publicidad fomentando la comida rápida de las cadenas alimenticias ✓ Demanda y oferta en incremento ✓ Poca publicidad de los productos vegetarianos ✓ La materia prima e ingredientes son productos perecibles, por lo que se dispone de poco tiempo para consumirlos y así conservar su frescura, aportes nutritivos y sabor. 	<p style="text-align: center;">Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los restaurantes de comida rápida aplican estrategias de competencia agresiva. ✓ Falta de interés por parte de los consumidores, debido a su habitual estilo de alimentación y no concientización. ✓ Incremento de precios para los ingredientes y materia prima debido a diversos factores entre ellos la inflación. ✓ Políticas de gobierno impredecibles como le generación de nuevos impuestos o requisitos

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

3.6 Interpretación de los resultados

La falta de información sobre las ventajas que implican las comidas rápidas tradicionales para la salud es notoria, se plantean los diferentes procesos para la solución del mismo mediante la información científica recopilada, se diseñaron las estrategias para cumplir con el objetivos así como se delimitaron todas las variables para la factibilidad de este proyecto y haciendo participe directos a los entrevistados para poder escoger la el método adecuado de implementación. Resultado de la encuesta aplicada a los moradores del sector barrio centenario de la ciudad de Guayaquil.

Existe u alto potencial de Interés creciente del mercado convencional por los productos verdes. Una parte de los consumidores Prefieren alimentos a base de soya por su valor nutritivo, vitamínico, energético y porque poseen propiedades antioxidantes y anticancerígenas.

Existe mucho Interés por parte de los participantes en mejorar su salud. Conoce de los síntomas perjudiciales debido a la ingesta de la comida rápida tradicional ya que los costos de las materias primas e ingredientes son accesibles. Esto ha producido un incremento en las enfermedades patológicas que están en aumento.

La excesiva publicidad ha fomentado la comida rápida de las cadenas alimenticias que demanda y oferta en incremento cada vez más acelerado perjudicando agresivamente la salud de las personas. La Poca publicidad de los productos que se tiene sobre los alimentos o comidas vegetarianas incrementa el nivel de enfermedades en el sector. La materia prima e ingredientes son productos perecibles, por lo que se dispone de poco tiempo para consumirlos y así conservar su frescura, aportes nutritivos y sabor

3.6.1. Resultados de las encuestas

1.-¿Conoce usted la definición de vegetarianismo?

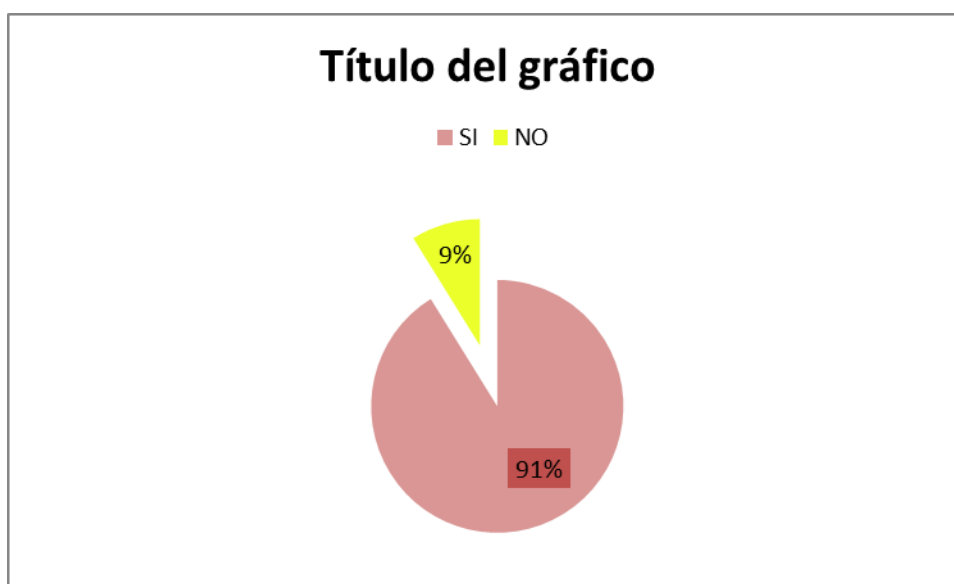
CUADRO No 1

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	175	91%
2	NO	17	9%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 1



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 1 y el gráfico No.1 la mayoría de los encuestados conocen la definición de vegetarianismo y saben que esto conlleva a buena salud y un estilo de alimentación a bases de vegetales.

2.- ¿En su alimentación diaria incluye verduras y vegetales?

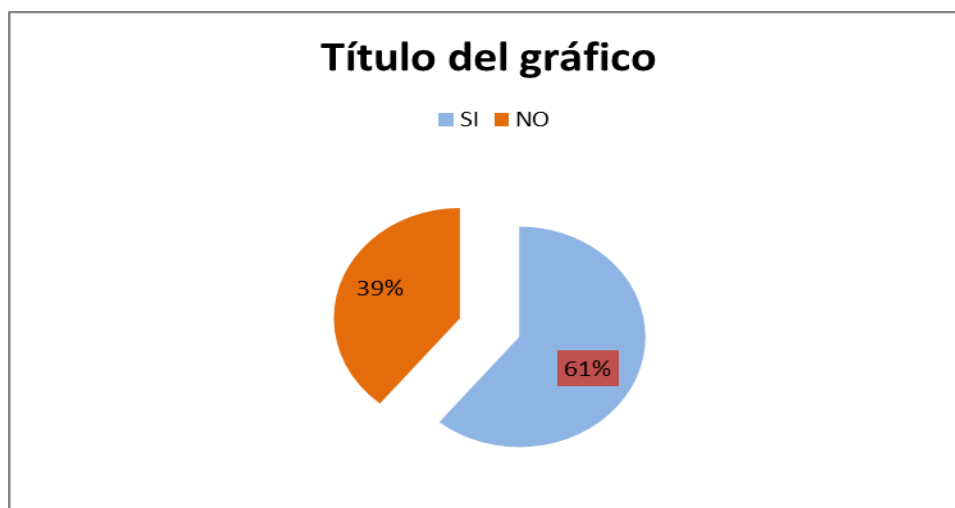
CUADRO No 2

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	117	61%
2	NO	75	39%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 2



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 2 y el gráfico No.2 los encuestados opinan que las frutas y hortalizas son importantes fuentes de vitaminas y otros compuestos bioactivos en la dieta y un consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras al día está ampliamente recomendado dado que se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas.

3.- ¿Consume usted habitualmente comida rápida tradicional?

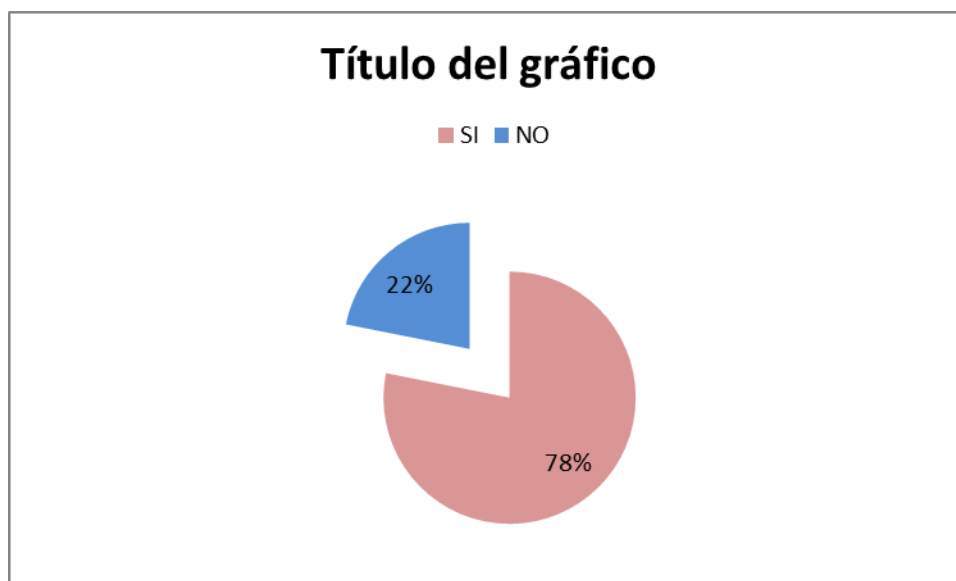
CUADRO No 3

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	150	78%
2	NO	42	22%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 3



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 3 y el gráfico No.3 los encuestados opinan que hoy en día, las comidas rápidas se han transformado en una salida obligada para mucha gente. Urgencia de tiempos y trabajo, o el excesivo culto a la comodidad de la vida moderna, parecen ser más fuertes que el deseo de contribuir, mediante la alimentación, a nuestra salud.

4.- ¿Conoce usted los componentes de la comida rápida tradicional que consume?

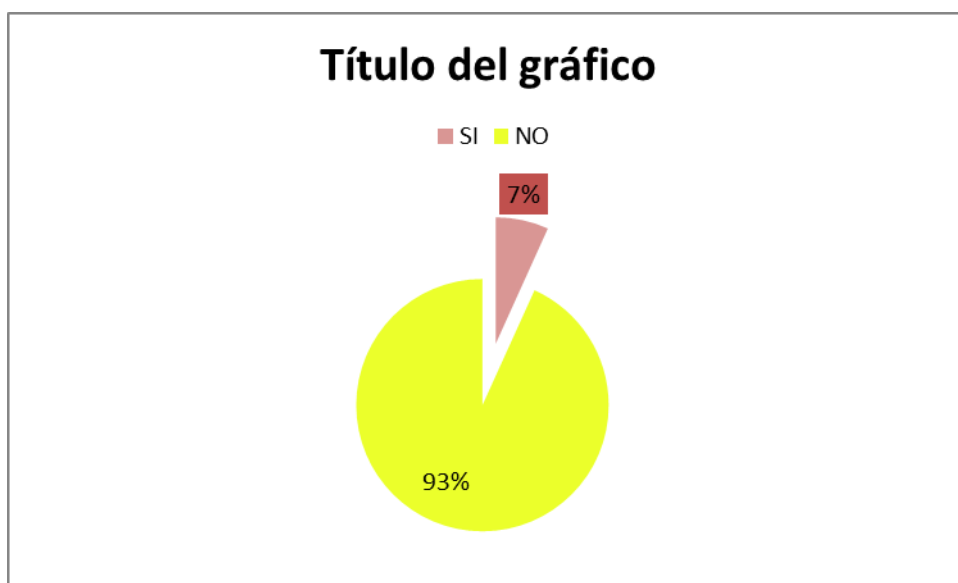
CUADRO No 4

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	13	7%
2	NO	179	93%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 4



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 4 y el gráfico No.4 los encuestados opinan que la comida chatarra son factores dietéticos que pueden llevar a problemas de salud muchas personas consumen comida chatarra diariamente, azúcar, grasas y otras sustancias que contribuyen al sobrepeso.

5.- ¿Sabe usted cuales son las desventajas de la comida rápida tradicional?

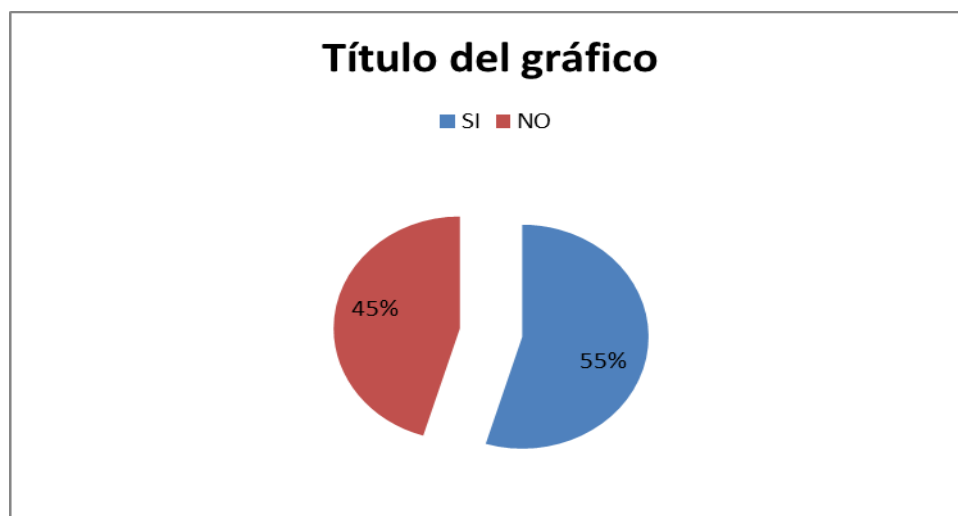
CUADRO No 5

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	105	55%
2	NO	87	45%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 5



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 5 y el gráfico No.5 los encuestados opinan que la incidencia de estos alimentos faltos de nutrición perjudican la salud y según la necesidad de comer varía si la ingesta en forma esporádica o continua. Tanto para niños como para adultos, y que no es lo mismo si se consume comida “chatarra” una vez a la semana que comida sana todos los días.

6.- ¿Conoce usted el tipo de beneficios que brinda la comida vegetariana?

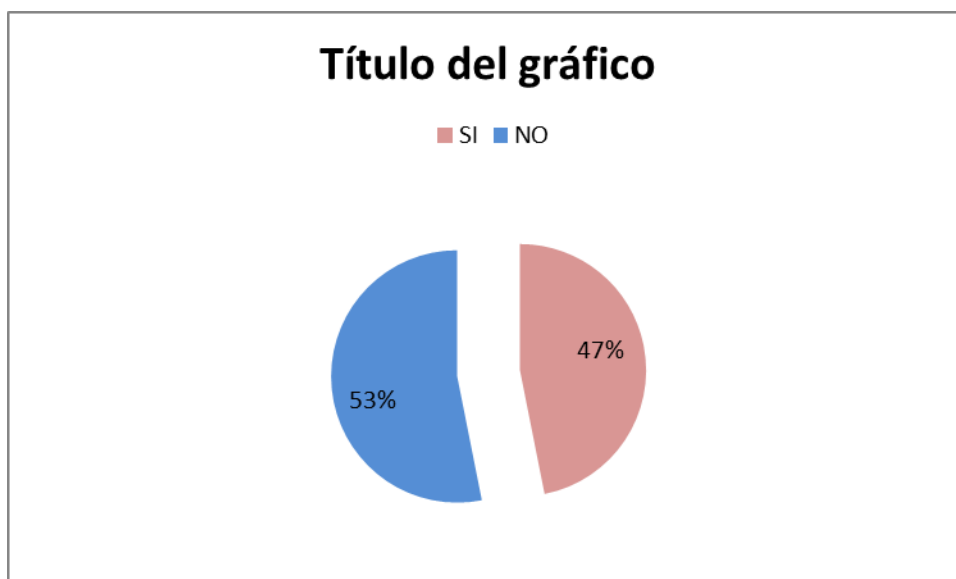
CUADRO No 6

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	90	47%
2	NO	102	53%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 6



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 6 y el gráfico No.6 los encuestados opinan que ayuda a perder peso, que los comedores de carne, y con una dieta especial, mejora hasta siete años más su nivel de vida. Los Vegetarianos tienen menos probabilidades de ser víctimas de trastornos relacionados con el peso, como enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y diabetes.

7.- ¿Le gustaría tener una dieta habitual saludable?

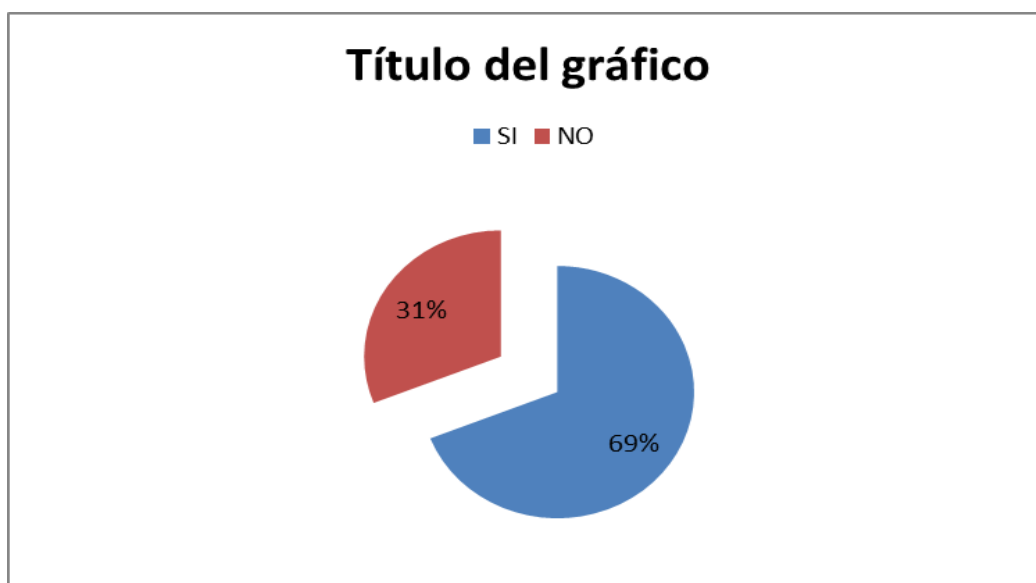
CUADRO No 7

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	98	69%
2	NO	94	31%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 7



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 7 y el gráfico No.7 los encuestados opinan que una dieta saludable incluye nutrientes, y debe de ir acompañada de un régimen de actividad física para tener óptimos resultados. Para que la población tenga una referencia sobre las pautas dietéticas más apropiadas con el fin de alcanzar y mantener un adecuado estado de salud.

8.- ¿Le gustaría consumir comidas rápidas vegetarianas?

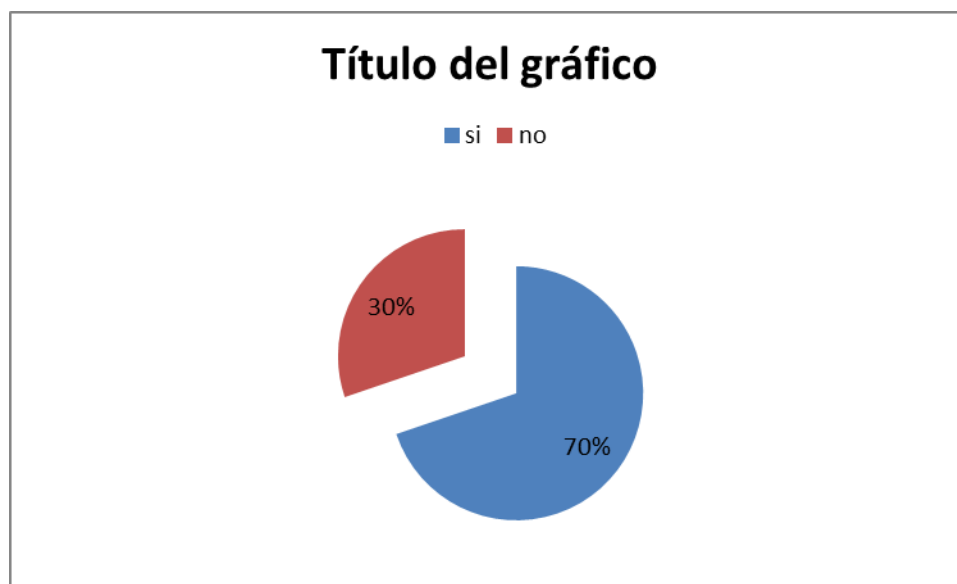
CUADRO No 8

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	134	70%
2	NO	58	30%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 8



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 8 y el gráfico No.8 los encuestados opinan que si le gustaría comer comida rápida vegetariana y que se la debería vender y promocionar para así tener una mejor alimentación.

9.- ¿Ha consumido alguna vez productos elaborados a base de soya?

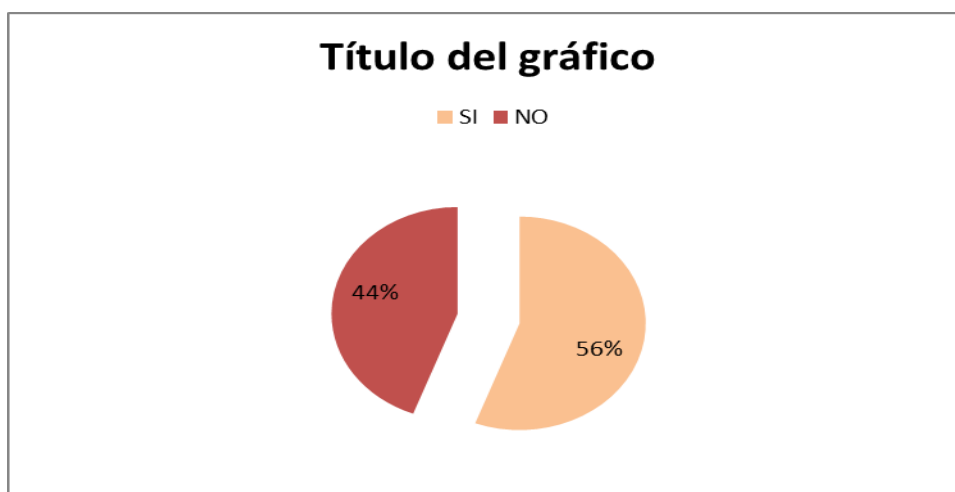
CUADRO No 9

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	107	56%
2	NO	85	44%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 9



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 9 y el gráfico No.9 los encuestados opinan que existe un grado de satisfacción y aceptabilidad de las diferentes productos a base e de soya pero otros no saben que es importante por la cantidad de proteínas, y por su calidad, proporciona una fuente alternativa de proteínas para vegetarianos y celíacos, ya que no contiene gluten.

10.- ¿Sabía usted que los vegetales y las frutas son fuente de juventud?

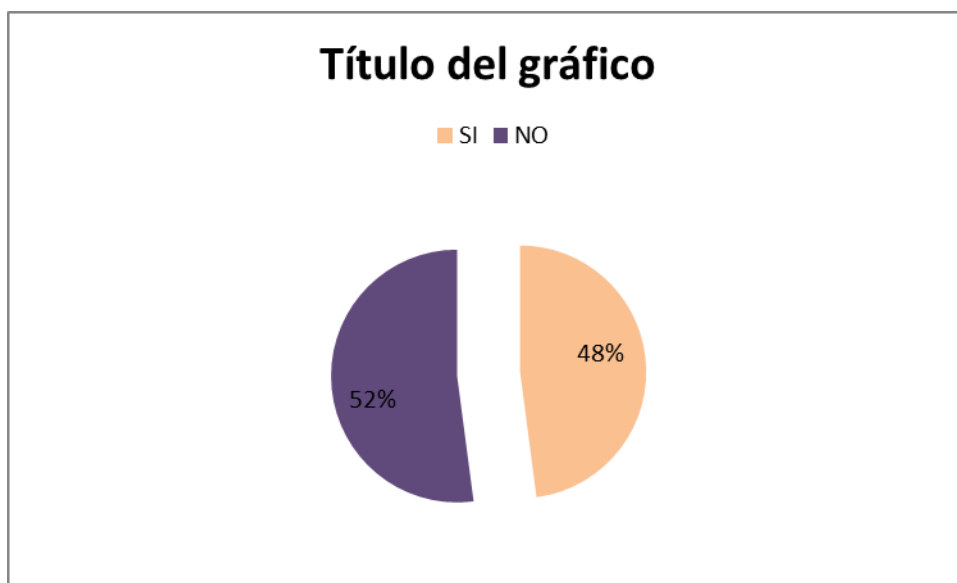
CUADRO No 10

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIAS	FRECUENCIA PORCENTUAL
1	SI	92	48%
2	NO	100	52%
TOTAL		192	100%

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

GRÁFICO No 10



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

Fuente: Tabulación de datos de la encuesta aplicada a los clientes

ANÁLISIS

Según el cuadro No. 10 y el gráfico No.10 los encuestados opinan que al consumir verduras crudas, éstas mantienen intactos sus nutrientes, además de la gran cantidad de fibra. Cuidar la salud y alimentarse sanamente con productos naturales asegura un mejor estado de vida y rendimiento físico, emocional y social.

3.7 Resultados - Productos

Los entrevistados al plantearse el vegetarianismo como una opción para mejorar la calidad de vida, consideran que son muchos los factores que les permiten inducir la relevancia de los cambios alimenticios en pos de una mejor salud. El ser humano está en constante revisión de sus prácticas de salud, siendo una de ellas la más importante, la alimentación.

La recopilación de la información, entrevista y experiencias, básicas sobre los beneficios y problemas que genera el asumir una dieta ovo-lácteo vegetariana desde la vivencia de quienes la practican puede favorecer o no a nuestro organismo, se emplean ingredientes frescos y se utilizan productos ya listos y envasados. La primera opción siempre es más satisfactoria, pero la segunda ahorra mucho tiempo.

Mediante estos procedimientos se determinó que la información brindada por los encuestados fue muy necesaria para el desarrollo del trabajo, de manera cuantitativa y cualitativamente. Además se concluyó que es importante plantear las estrategias necesarias enfocadas en el plan de marketing que se pretende implementar y examinar:

- Información nutricional periódica y precisa.
- Gráficos que permitan presentar de mejor forma la información obtenida en las encuestas

CAPITULO IV

4._ INFORME TÉCNICO FINAL

El informe técnico permite comprobar la posibilidad técnica para llevar a cabo el programa social para incentivar a las personas a consumir comida rápida vegetariana, este programa se efectuará en barrio el centenario de Guayaquil. También se pretende, analizar y determinar el tamaño óptimo, la localización óptima, las inversiones y la organización requerida para realización de esta propuesta.

En consecuencia, se prevé resolver las preguntas referentes a dónde, cuánto, cuándo, cómo y con qué se iniciara el plan, por lo que el aspecto técnico operativo comprende todo aquello que tenga relación con el funcionamiento y la operatividad del propio proyecto.

La Unión Vegetariana Internacional tiene como propósito unir a todas las asociaciones vegetarianas del mundo. Los problemas de salud y ecológicos comenzaron a aumentar con la alimentación inadecuada de las personas. Los daños que se ocasionan al comer carne a nuestro ambiente, la mala publicidad del colesterol, grasas saturadas y los estudios que confirman que una alimentación vegetal mejora la salud, junto con motivaciones metafísicas y éticas han contribuido a un gran crecimiento y el interés por el vegetarianismo.

La Asociación de Dietistas Americana publicó en 2009 un documento de consenso y posicionamiento sobre la idoneidad de las dietas vegetarianas. Las dietas vegetarianas bien equilibradas y estructuradas han demostrado ser beneficiosas en la prevención de muchas enfermedades. Los estudios más actuales y las investigaciones sistemáticas de la literatura científica confirman el contenido del documento.

4.1- Conclusiones

En esta investigación se puede apreciar todas las características del vegetarianismo y las formas en que complementa una alimentación balanceada. La alimentación vegetariana es recomendada para las personas, ya que proporciona todos los nutrientes que necesitan, así como también los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales que son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo humano, teniendo en cuenta equilibrar todas las porciones al igual que se recomienda en cualquier dieta.

El vegetarianismo ha sido a lo largo de los años la dieta seleccionada de grandes personajes de la historia como Buda, Pitágoras, Platón, Leonardo da Vinci, Gandhi etc., los cuales aconsejaban llevar una dieta vegetariana en pro de la salud y el beneficio de la humanidad y a su vez y difundían su mensaje de no comer ni sacrificar animales para alimentarse.

Existen muchos factores que pueden incidir en el cambio a una dieta vegetariana, los cuales pueden ser factores ambientales, factores religiosos, preocupación por los animales, y factores de salud, siendo este último el factor más influyente en el cambio de pensamiento en las personas para llegar a un cambio de dieta y el número uno en las encuestas por lo cual las personas tienden a decidirse por una dieta vegetariana ya que es más sana, libre de grasas y proteínas animales, las cuales en nuestros días han sido el factor de incremento de muchas enfermedades, como por ejemplo enfermedades del corazón y de sobrepeso.

Inclinarse por la alimentación vegetariana no solo ayuda a mejorar y a mantener un buen estado de salud también ayuda en lo espiritual a llevar una vida tranquila en paz con nuestro entorno, respetando a otros seres vivos, a la naturaleza y así coexistir en paz y armonía.

4.2 Recomendaciones

Se aconseja que al momento de escoger el menú semanal vegetariano se lo haga equilibradamente para el buen desarrollo de la salud especialmente verificando que las porciones tengan todos los complementos necesarios que en casos como la vitamina B12 suele ser de mucho cuidado en la comida vegetariana. Muchos vegetarianos acuden al nutricionista antes de iniciar con el vegetarianismo, ya que él proporciona una guía en caso de alguna complicación que tengamos por déficit de proteínas, grasas, vitaminas, minerales o aminoácidos, que al principio una persona no vegetariana no puede equilibrar correctamente.

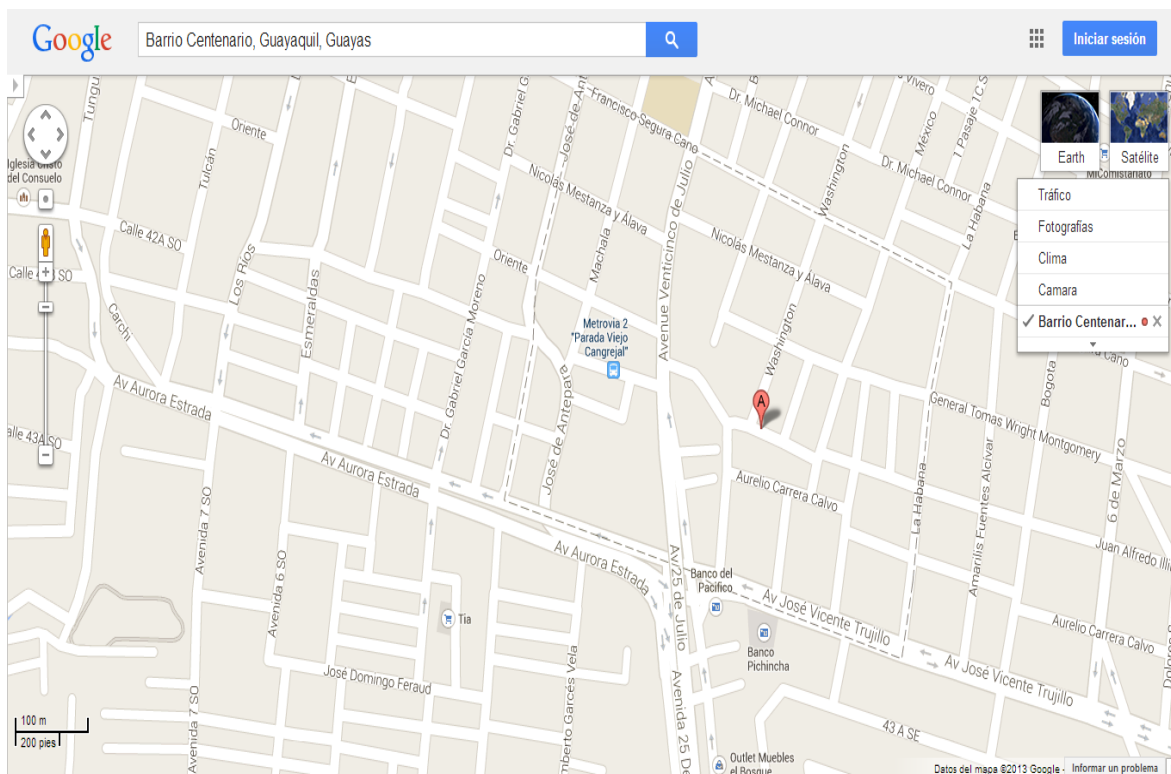
Al incrementar el número de vegetarianos en el Ecuador, promoviendo los productos vegetarianos así como la soya y las opciones para suplir la ingesta excesiva de grasa y de carne en la comida rápida tradicional se está garantizando salud. Es necesario cambiar la forma de alimentación poco saludable a una más aconsejable, ya que en nuestros días cada vez es más difícil llevar una vida tranquila y tener una buena alimentación libre de comida rápida, la cual es la culpable de muchas enfermedades como el sobrepeso que cada vez mata a más personas en un mundo tan acelerado como en el que vivimos.

Los alimentos de origen vegetal incluyen semillas (cereales, legumbres, frutos secos), tubérculos y raíces, que aportan gran cantidad de energía junto a nutrientes esenciales, y frutas y hortalizas, que son grupos de enorme interés por las ventajas de su ingesta. Su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra, hacen que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada.

Partiendo del principio que hay que aprovechar al máximo lo que tenemos en este caso si tenemos un pedacito de tierra, algo muy bueno se puede hacer con ella y es producir alimentos para la familia sin tener que comprarlos. Junto con la economía que se puede lograr, el huerto familiar produce alimentos de mucha mejor calidad que los que se compran en los mercados.

Localización

El estudio de localización tiene como propósito seleccionar la ubicación más acertada para el desarrollo del proyecto, es decir, aquella que frente a otras alternativas produzca la mayor necesidad para resolver problemas alimenticios.



Esta investigación puede realizarse con distintos grados de profundidad debiendo cubrir dos etapas:

1. La selección de una zona general o macrolocalización.
2. La selección de un lugar preciso dentro de la zona general o microlocalización definitiva.

Macrolocalización

Macrolocalización, también llamada macro zona, es el estudio de localización que tiene como propósito encontrar la ubicación más ventajosa para el proyecto. Determinando sus características físicas e indicadores socioeconómicos más relevantes.

Es decir, cubriendo las exigencias o requerimiento de proyecto, el estudio se constituye en un proceso detallado como:

- Transporte.
- Facilidades de distribución.
- Comunicaciones.
- Condiciones de vida leyes y reglamentos.
- Clima.
- Apoyo.
- Condiciones, sociales y culturales.

En este proyecto la zona que se pretende realizar la fomentación directa del consumo de comida rápida vegetariana estará ubicado en:

País: Ecuador
Región: Costa
Provincia: Guayas
Cantón: Guayaquil
Zona: Urbana

Microlocalización

Microlocalización, conjuga los aspectos relativos a los asentamientos humanos, identificación de actividades productivas, y determinación de centros de desarrollo. Selección y re-limitación precisa de las áreas, también denominada sitio, en que se

localizara y operara el proyecto dentro de la macro zona. Después de definir el área o zona en la cual se va a localizar el proyecto, se procede a identificar varias alternativas de micro localización. Esto implica señalar los sitios exactos en los cuales es posible dar las charlas, ubicar el lugar como es: terreno, lote, local, bodega, casa o edificio. Este proyecto se llevará a cabo en el área comercial del barrio centenario.

Presupuesto

Se estima que para la ejecución de este proyecto de charlas directas para fomentar el consumo de comida rápida vegetariana frente a la competencia de la comida rápida tradicional en la ciudad de Guayaquil sector barrio centenario el costo total de inversión asciende a \$370 en donde se incluye la movilización, almuerzo, publicidad, degustaciones y bebidas.

Análisis de costos

Tabla No 16
Presupuesto

Concepto	Costo
Capacitador Charla	\$ 160
Publicidad (volantes)	\$ 20
Transporte	\$12
Degustaciones (vegetariana)	\$ 100
Trípticos	\$60
Bebidas	\$ 10
Vasos, servilletas, palillos	\$ 8
Total	\$370

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vásconez

4.3. Propuesta

TEMA: FOMENTO DEL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA VEGETARIANA A TRAVÉS DE CHARLAS PROFESIONALES EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL SECTOR BARRIO CENTENARIO.

Introducción

Los cambios en los hábitos de alimentación provocados por un ritmo de vida muy acelerado y estresante, forman parte de la alimentación diaria de una inmensa mayoría de personas, que sin darse cuenta están llevando a cabo una dieta poco variada y desequilibrada, con muchas desventajas y peligros para la salud y el bienestar en general.

El desarrollo de un plan de marketing con las estrategias aplicadas a una vida vegetariana lleva con éxito esta propuesta, se debe plantear la visión y misión para tener en cuenta cual es el propósito y definir los objetivos que permiten optimizar el plan. Con esto se pretende personalizar las charlas enmarcándose en las necesidades de los participantes para mejorar su estilo de alimentación basados en información científica especializada y apoyada en la experiencia.

Cuidar la salud con alimentos naturales que contengan propiedades específicas como las frutas y verduras que tienen una alta concentración de vitamina C, las cuales estimulan la producción de colágeno en nuestro cuerpo, es indispensable para conservar la elasticidad de la piel y evita la aparición de arrugas además de mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.

4.3.1.- MISIÓN VISIÓN

Misión

Promover en el Ecuador una cultura alimenticia saludable a través del fomento de la ingesta de vegetales y frutas para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con responsabilidad social respetando el medio ambiente.

Visión

Suplantar las comidas rápidas tradicionales por alimentos vegetarianos integrales de gran aporte alimenticio para el consumo en general con recetas sencillas, personalizadas y accesibles para la economía de todas las personas.

4.3.2.- OBJETIVOS

Objetivo general

Mejorar la nutrición de las personas y reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la mala alimentación basada en la comida rápida perjudicial para el organismo.

Objetivos específicos

- Contribuir a fomentar estilos de vida saludables.
- Aumentar el número de personas que implementan una política adecuada y buenas prácticas en los programas de alimentación en su rutina diaria.

- Estimular en los individuos y empresas a adoptar programas adecuados de nutrición de acuerdo con sus necesidades.
- Seleccionar alimentos que no estén edulcorados, no sean muy grasos y evitar los alimentos procesados.

4.3.3. Estrategias

Para fomentar el consumo de comida rápida vegetariana en los habitantes del barrio centenario de la ciudad de Guayaquil es recomendable seguir las siguientes estrategias antes de iniciar el proceso de charlas directas:

- Realizar entrevistas en centros naturistas
- Informarse sobre los productos elaborados de ingesta vegetarianos, su materia prima, proceso de elaboración, aportes alimenticios y caducidad.
- Recibir y contratar charlas directas de profesionales nutricionistas.
- Estudiar la información obtenida.
- Interiorizar la idea del vegetarianismo.
- Elaborar un esquema sobre los beneficios de la comida rápida vegetariana.
- Desarrollar un esquema sobre las desventajas de la comida rápida tradicional y desarrollarlo.

- Elaborarla charla corta en base a la información relacionada con el tríptico a través del léxico adecuado a los presentes para evitar explicaciones extensas.
- Para explicar o reforzar la teoría del vegetarianismo emplear ejemplos y comparaciones.
- Utilizar las pausas que corresponden a los signos de puntuación para dar sentido a las frases.
- Hacer una pausa después de una frase aumenta su importancia y hacerla antes aumenta la curiosidad del oyente.
- Interactuar con el oyente.
- Aumentar el interés del oyente para motivarlo a probar este tipo de comidas naturales.
- Degustación
- Agradecer y entregar el tríptico.



- **Captar la atención del oyente**
- **Promover el interés en la alimentación saludable**
- **Interactuar con el oyente sobre sus malas experiencias con la comida rápida**
- **Provocar el deseo de consumir la comida rápida vegetariana**

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

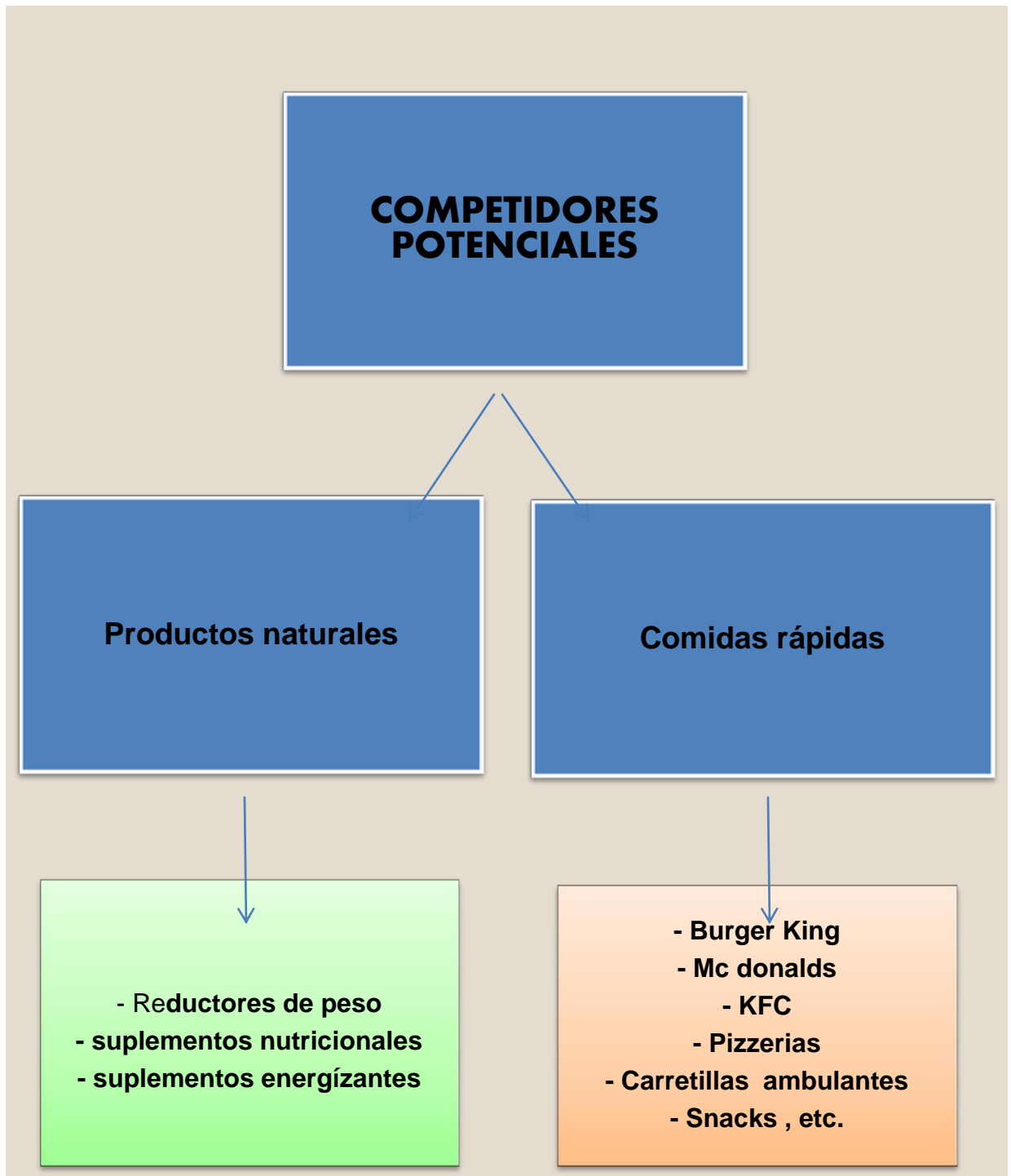
4.3.4. Análisis del plan de marketing

El plan de marketing pretende obtener los siguientes beneficios:

1. Personalizar el menú de cada individuo adaptándolo a una dieta equilibrada formada por alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que se necesita para tener una salud óptima.
2. Proponer una dieta variada con productos frescos y de temporada.
3. Fomentar en las personas con charlas técnicas la importancia de consumir nutrientes energéticos (calorías) adecuados para llevar a cabo los procesos metabólicos.
4. Desarrollar un estudio de mercado que permita establecer la demanda insatisfecha por el consumo excesivo de la comida rápida tradicional.
5. Identificar los hábitos de consumo de la población para brindar un servicio personalizado y capaz de satisfacer todas las necesidades y expectativas de los potenciales clientes.
6. Determinar el nivel de ingresos de los potenciales clientes para determinar que los costos de la comida vegetariana son beneficios para su economía.
7. Concientizar en las personas la importancia de llevar una vida saludable para que la ingesta de vegetales y frutas se vuelva un hábito que no necesite de esfuerzos.

4.3.5. Análisis de la Competencia

Tabla No 18



Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

4.3.6.Actividades

Es necesario cultivar en los moradores del Barrio Centenario una cultura vegetariana que beneficie a la salud a través de charlas sobre la comida rápida vegetariana.

1. Es necesario consumir alimentos o productos que hayan sido tratados correctamente y que ayuden a mantener la salud del cuerpo y de la mente;
2. Prepare una idea de lo que va a pedir y la cantidad sin olvidar las otras comidas del día.
3. Coma lento, disfrute de cada bocado y del ambiente en el que se encuentre.
4. Deje de comer antes de sentirse completamente lleno.
5. Como aperitivo deguste ensalada verde o de frutas sin aderezo o vinagreta, sopa de vegetales.
6. Si el plato principal es alto en grasa, acompañelo con patatas asadas sin mantequilla, vegetales al vapor o viandas hervidas.
7. Controle las bebidas alcohólicas, son altas en calorías y tienden a abrir el apetito.
8. Muchas salsas y aderezos se añaden justo antes de servir la comida, pida que se las sirvan aparte y así controlará la cantidad.
9. Evite la mayonesa y mantequilla y se ahorrará hasta diez gramos de grasa.

10. Pida pastas en salsa roja a base de tomate sin carne en lugar de salsa blanca o crema.
11. Si quiere postre, trate de pedir los que son a base de frutas.
12. Evite alimentos fritos seleccione al vapor, hervidos, a la parrilla, con vegetales, entre otros.
13. Si la cena es tarde, seleccione como plato principal un aperitivo con panecillo, ensalada y jugo.
14. Prefiera establecimientos que ofrezcan en su menú alternativas bajas en grasa y se especialicen en vegetales.
15. Escoger variedad de frutas y hortalizas.
16. En caso de consumir alimentos de origen animal como los productos lácteos y los huevos, elegir mejor los lácteos con menor contenido de grasa, y consumir estos alimentos con moderación.
17. Utilizar una fuente extra de vitamina B12 y, en caso de tener limitada la exposición a la luz del sol, de vitamina D.

Tabla No. 19
Alimentos Recomendados:

Proteínas	Guisantes, soya, maní, leche, queso, yogurt, huevos, arroz integral, pastas enriquecidas, nueces, quinua, combinaciones de arroz con frijoles/porotos.
Hierro	Soya, pasas, avena, almendras, dátiles, nueces, avellanas, sandías, naranjas, fideos, repollos, palta, acelgas, papas, arroz, aceitunas, legumbres, huevos, verduras de hojas verdes, nabo, semillas de sésamo, girasol, calabaza, granos.
Cinc	Arvejas, legumbres, nueces, verduras con hojas abundantes, semillas de sésamo, girasol, calabaza, yema de huevo, granos enteros germinados
Calcio	Leche de soya, leche de vaca, yogurt, repollo, nabo, guisantes, tofu, espinacas, puerros, acelgas, garbanzos, higos secos, cebollas, queso descremado, legumbres verdes, dientes de león, brócoli, almendras, levadura de cerveza, avena, semillas de sésamo, tofu, moras, perejil
Yodo	Nabo, semillas de girasol, soya, zapallo italiano, frutos secos, algas marinas
Vitamina B12	Yogurt, leche, queso, huevo, levadura de cerveza.
Omega-3	Vegetales verdes, leguminosos, linaza, nueces, almendras, piñas, repollo, coles de Bruselas, fresas, pepino dulce, espinaca, lechuga, soya.

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

4.3.7. Plan de marketing

Ventajas de la ingesta de comida rápida vegetariana

- **Bajar y mantener los niveles de colesterol**
Disminuir las enfermedades cardíacas a través de las comidas vegetarianas
- **Evita problemas de tránsito intestinal como el estreñimiento**
- **Mejorar la diabetes**
- **Desarrollar Dieta poco tóxica por lo que limpia el organismo**
- **Mejorar la presión arterial**
- **Prevenir la depresión nerviosa y formación de cálculos**
- **Evitar una estimulación del metabolismo, disminuyendo el estrés**
- **Reducir los casos de hemorroides, de accidentes vasculares, cerebrales**
- **Evitar las infecciones ya que mantiene limpia las vías urinarias.**

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vásquez

4.3.8. Plan de implementación

1. Promover una nutrición adecuada a base de vegetales a través de:
2. Consejería sobre las propiedades nutricionales de la dieta vegetariana.
3. Instruir al oyente sobre la preparación de los alimentos y permitiéndole reflexionar sobre cómo estos la van a mejorar salud.
4. Otorgar un tríptico que servirá como guía acerca de los beneficios que aporta la dieta vegetariana.
5. Proporcionar información sobre la cantidad y método de preparar la comida.
6. Crear ambiente agradable a la hora de interactuar con el oyente.
7. Indicar lo importante que es la hora de las comidas y el papel que cumple la relajación para una buena digestión.
8. Enseñar que a la hora de la ingesta de los alimentos es necesario hacerlo en un ambiente libre de malos olores, limpio, ventilado.
9. Recomendar alimentarse sin actitudes que distraigan bajo una conversación agradable, posición cómoda y mantener la higiene antes y después de la comida.

Componentes de la comida rápida

- ✓ Aditivos como los conservantes, colorantes y potenciadores de sabor.
- ✓ Elevada proporción de proteínas de origen animal.
- ✓ Contienen niveles elevados de azúcares simples, grasas saturadas, colesterol, sodio y aditivos. En una dieta normal, los hidratos de carbono no deben exceder del 50- 55%, siendo un 10% azúcares simples, 12- 5% de proteínas, 30-35% de grasas y un valor de 6g/ día de sodio.
- ✓ No aportan fibra ni vitaminas al organismo.

Efectos en el organismo

- ✓ Acelerado deterioro de la salud a nivel general
- ✓ Obesidad infante- juvenil, sobrepeso y exceso de colesterol en adultos.
- ✓ La dieta normal debe contener 2000Kcal/ día, y sólo una hamburguesa y las patatas fritas cubren casi la mitad de energía total diaria recomendada por los médicos y nutricionistas.
- ✓ Enfermedades cardio-vasculares.
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Caries, debido a la excesiva ingesta de azúcares, sobre todo, en los refrescos

- ✓ Exceso de peso: Con tan sólo una comida fast food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y se favorece el sobrepeso u obesidad.
- ✓ Elevación del nivel del colesterol en la sangre: Las grasas saturadas y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.

Digestiones difíciles: En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que calentada resulta aún más indigesta.

- ✓ Alteración del sentido del gusto: En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, anti apelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito.
- ✓ Adicción: Los investigadores aseguran que la comida con gran cantidad de grasa y azúcar puede causar en el cerebro cambios bioquímicos similares a los que provocan algunas drogas como el tabaco, la heroína y la cocaína. Una vez enganchadas a la comida basura, dicen los científicos, muchas personas son incapaces de poder regresar a una dieta equilibrada y, en muchas ocasiones, padecen problemas de obesidad.

4.3.9 Consumo de alimentos recomendables

Leche y lácteos: Todos, salvo los indicados en el apartado de 'alimentos limitados'

Carnes, pescado, huevos y derivados: Aves y carnes magras (pollo y pavo sin piel, ternera magra, caña de lomo, conejo, solomillo de cerdo o ternera, caballo), hígado, pescados (blanco y azul) y huevos.

Cereales, patatas y legumbres: Todos. Preferir los cereales integrales a los refinados, aunque depende la dieta de cada persona.

Verduras y Hortalizas: Todas, a ser posible una ración diaria cruda (ensaladas)

Frutas: Todas, salvo las indicadas en 'alimentos limitados'

Bebidas: Agua, caldos desgrasados, infusiones, zumos sin azucarar

Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla y margarina vegetal, frutos secos

Otros: Mermelada, miel..., salsas y acompañamientos de platos a base de hortalizas...

Alimentos con moderación

Carnes, semigrasa, víscera, jamón serrano, york...: Especial bajo en grasa (3-5% grasas), fiambres de pollo y pavo y otros embutidos grasos, con menor frecuencia o en menor cantidad de consumo

Cereales y patatas: Bollería casera elaborada con aceite de oliva, bollería que en su composición más se parece al pan (bollo suizo, bizcochos de soletilla...), patatas fritas.

Bebidas: Bebidas refrescantes, batidos lácteos, bebidas alcohólicas de baja graduación (cerveza, sidra, vinos de mesa)

Grasas: Mayonesa, nata

Grasas: Postres caseros, helados, gelatinas, precocinados, salsas comerciales y caseras tipo bechamel.

Alimentos de consumo ocasional

Leche y lácteos: **Leche** condensada, lácteos muy grasos (quesos muy maduros o fermentados), lácteos con mermeladas y nata o enriquecidos con nata

Carnes grasas: (cerdo y ternera grasos, pato), carnes ahumadas o curadas, charcutería (salchichas, foie gras, patés), pescados adobados, salazones, ahumados, en escabeche...

Legumbres: Aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal (morcilla, tocino, chorizo, etc.)

Frutas: en almíbar, secas, confitadas y escarchadas

Bebidas: Bebidas alcohólicas de alta graduación (licores, destilados...)

Grasas: Manteca, tocino y sebos, aceites de coco y palma (sobre todo en cierta repostería industrial envasada), manteca de cacao y productos que la contengan (chocolate, cremas de chocolate)

Otros productos: Snacks (ganchitos, patatas chips, etc.) y productos de fast food, productos de pastelería y repostería rellenos o bañados en soluciones azucaradas, chocolatadas....

Menús saludables

- Incluir gran variedad de alimentos, pero no en grandes cantidades.
- Variar al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo (distintas verduras, frutas, pescado blanco-azul, etc.).
- Respetar los horarios de comidas y no saltarse ninguna.
- Moderar el consumo de grasas de origen animal (grasas saturadas que tienden a aumentar el colesterol):
- Eliminar la grasa visible de carnes y aves antes de su cocinado
- Escoger preferiblemente con mayor frecuencia las carnes más magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra, cinta de lomo, caballo... y desgrasar los caldos en frío antes de emplearlos en la elaboración de sopas, etc.
- Limitar el consumo de fiambres y embutidos, foie gras y patés.
- Si se toman más de 2 vasos de leche entera o equivalente al día, se recomienda que la cantidad extra sea en forma de otros lácteos bajos en grasa
- Comer, al menos, con igual frecuencia semanal, pescado (blanco y azul) y carne.
Mínimo: 4 veces pescado a la semana.

- Tomar, cuando menos, dos piezas diarias de fruta al día, procurando incluir algún cítrico (naranja, limón, mandarina...)
- Incluir diariamente verduras, una en forma cruda (ensaladas)
- Legumbres, pastas alimenticias y arroz, entre dos y cuatro veces por semana
- Incluir cada día cantidad suficiente de cereales como el pan.
- Limitar el consumo de alimentos muy azucarados y de sal.
- Beber entre litro y litro y medio de agua al día (4-6 vasos)
- Se recomienda especialmente el aceite de oliva pero también son interesantes otros aceites de semillas: girasol, maíz, soja (todos ellos, con grasas insaturadas cardioprotectoras). No mezclar aceite de oliva con los de semillas, desechar el aceite quemado que humea y, en general, no utilizar el mismo aceite para freír más de tres veces. Mantequilla y margarina, mejor en crudo.
- Distribuir la alimentación en tres comidas principales (desayuno, comida y cena) e incluir alguna colación a media mañana o como merienda, adaptar según horarios y necesidades particulares
- Son más adecuadas, en general, las técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua -cocido o hervido, vapor, escalfado-, rehogado, plancha, horno y papillote. Consumir moderadamente fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío mejora su conservación y su calidad nutricional)
- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear condimentos como hierbas aromáticas, especias...

Bibliografía

- http://www.unionvegetariana.org/estudios_cientificos?page=1
- <http://www.uva.org.ar/nutricionveg.html>
- <http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/vegetarianism.htm>
- http://www.futurefood.org/tofu/index_es.php
- Asociación de dietética americana. (2003). "position: vegetarian Diets". J am dietsassoc. 2003; 103 (6); 748-765.
- <http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#tabla>
- Sabaté, j. (2005). "nutrición vegetariana". España. Ed. Safeliz.
- Bhajan, y. (1994). "alimentos para la salud y la curación". Chile. Ed. Guru nanak Deb.
- Bhajan, y. (1992). "el poder curativo de los alimentos". Trad. Por satjiwankaur.
- 2º ed. México d.f. ed. Ocelote.
- Kapleau, p. (2000). "el respeto a la vida". Ed. Troquel.
- www.eduvoz.com/como-elaborar-una-charla-corta/#8458
- Biblioteca Nacional de Medicina. Dieta vegetariana
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/vegetariandiet.html>
- Unión Vegetariana Argentina. Fundamentos principios y generalidades.
- <http://www.uva.org.ar/veg.html>
- Vegetarianismo.net. Tipos de vegetarianos.
- <http://www.vegetarianismo.net/servejeta/tiposvegetarianos.html>
- <http://www.lifespan.org/adam/spanishhealthillustratedencyclopedia/5/002465.html>
- Diccionario Webster
- Sabaté et al, 2003 (pág. 4) SABATE, J., 2005 (pág. 47)
- Varela Moreiras, 1999 (pág. 9)
- Weisier, 2000 (pág. 15)
- Marcelo Gómez, (2006, pág. 111). (pág. 56)
- Garza (1988) ,(p. 183). (pág. 58)
- <http://www.efdeportes.com>(pág. 5)

- IVU (Unión Vegetariana Internacional). (pág. 21)
- www.google.com vegetales que contienen vitaminas(pág. 23)
- <http://piel-l.org/blog/28187>
- <http://www.salud180.com>
- www.google.com es.wikipedia.org
- <http://www.generacion.com>
- Biblioteca digital universidad de Chile
- Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente
- [www.http://es.wikipedia.org/wiki/Vegetarianismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Vegetarianismo)
- <http://saludyalimentacion.consumer.es/la-importancia-de-comer-bien-al-completo>
- <http://www.monografias.com/trabajos61/comida-chatarra-sobrepeso/comida-chatarra-sobrepeso.shtml#ixzz2o1apwV81>
- [Books.google.com.ec/books?isbn=8474292573](http://books.google.com.ec/books?isbn=8474292573)
- www.efdeportes.com/.../la-dieta-vegetariana-efectos-en-el-rendimiento.ht...
- www.ibu.org/spanish/history/greece_rome/socrates.html
- www.consejosdetufarmaceutico.com/las-luces-y-sombras-de-la-dieta-vegetariana
- www.es.wikipedia.org/wiki/George-bernard-shaw
- www.isalud.edu.ar/biblioteca/pdf/tf-vazquez.pdf
- books.google.com.ec/books?isbn=8469019996
- www.efdeportes.com/.../la-dieta-vegetariana-efectos-en-el-rendimiento.ht...
- <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/resultados-diccionario.html>

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL
ESCUELA DE MERCADOTECNIA
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS CLIENTES

Objetivo

Promover la comida rápida vegetariana como sustituto de la comida tradicional para reducir el riesgo de las enfermedades degenerativas.

Instrucciones

Favor marque con una x la alternativa que sea de su preferencia. Debe expresar su respuesta tomando en consideración los siguientes parámetros

- 1.- SI
- 2.- NO

Tome en consideración lo siguiente

- Leer totalmente la pregunta antes de contestar
- Contestar cada una de las preguntas
- Por favor no usar correctores ni borradores,
- No manchar la hoja
- No se permite contestar más de una vez en cada pregunta

La presente encuesta es totalmente anónima



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL
ESCUELA DE MERCADOTECNIA
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS CLIENTES**

- 1.- ¿Conoce usted la definición de vegetarianismo?
- 2.- ¿En su alimentación diaria incluye verduras y vegetales?
- 3.- ¿Consume usted habitualmente comida rápida tradicional?
- 4.- ¿Conoce usted los componentes de la comida rápida Tradicional que consume?
- 5.- ¿Sabe usted cuales son las desventajas de la comida rápida? tradicional
- 6.- ¿Conoce usted el tipo de beneficios que brinda la comida Vegetariana?
- 7.- ¿Le gustaría tener una dieta habitual saludable?
- 8.- ¿Le gustaría consumir comidas rápidas vegetarianas?
- 9.- ¿Ha consumido alguna vez productos elaborados a base de soya?
- 10.- ¿Sabía usted que los vegetales y las frutas son fuente de juventud?

TABLA No 20

PLAN DE TRABAJO				
DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS ASOCIADOS	INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS
<p>Valorar las actividades de marketing como medio de satisfacción al cliente.</p> <p>Fomentar Hábitos alimenticios saludables para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.</p>	<p>Capacidades</p> <p>1. Tecnológicas</p> <p>2. Profesionales</p> <p>3. Físicas</p>	<p>-Conoce los componentes de la comida rápida rápida vegetariana y el beneficio que causa en el organismo.</p> <p>- Mejora la nutrición de las personas</p> <p>- Reduce la incidencia de enfermedades crónicas.</p> <p>- fomenta de la ingesta de vegetales y frutas.</p>	<p>Desarrollar las habilidades aplicando variedad de productos vegetarianos para el consumo diario.</p>	<p>Equipo de trabajo.</p> <p>Tabla de valores nutricionales.</p> <p>Pirámide de nutrición vegetariana.</p> <p>Muestras vegetarianas</p>

Autor: Katherine Chávez Pazmiño y Vanessa Aspiazu Vasconez

ENCUESTAS REALIZADAS A LOS CLIENTES



ENCUESTAS REALIZADAS A LOS CLIENTES



CROQUIS

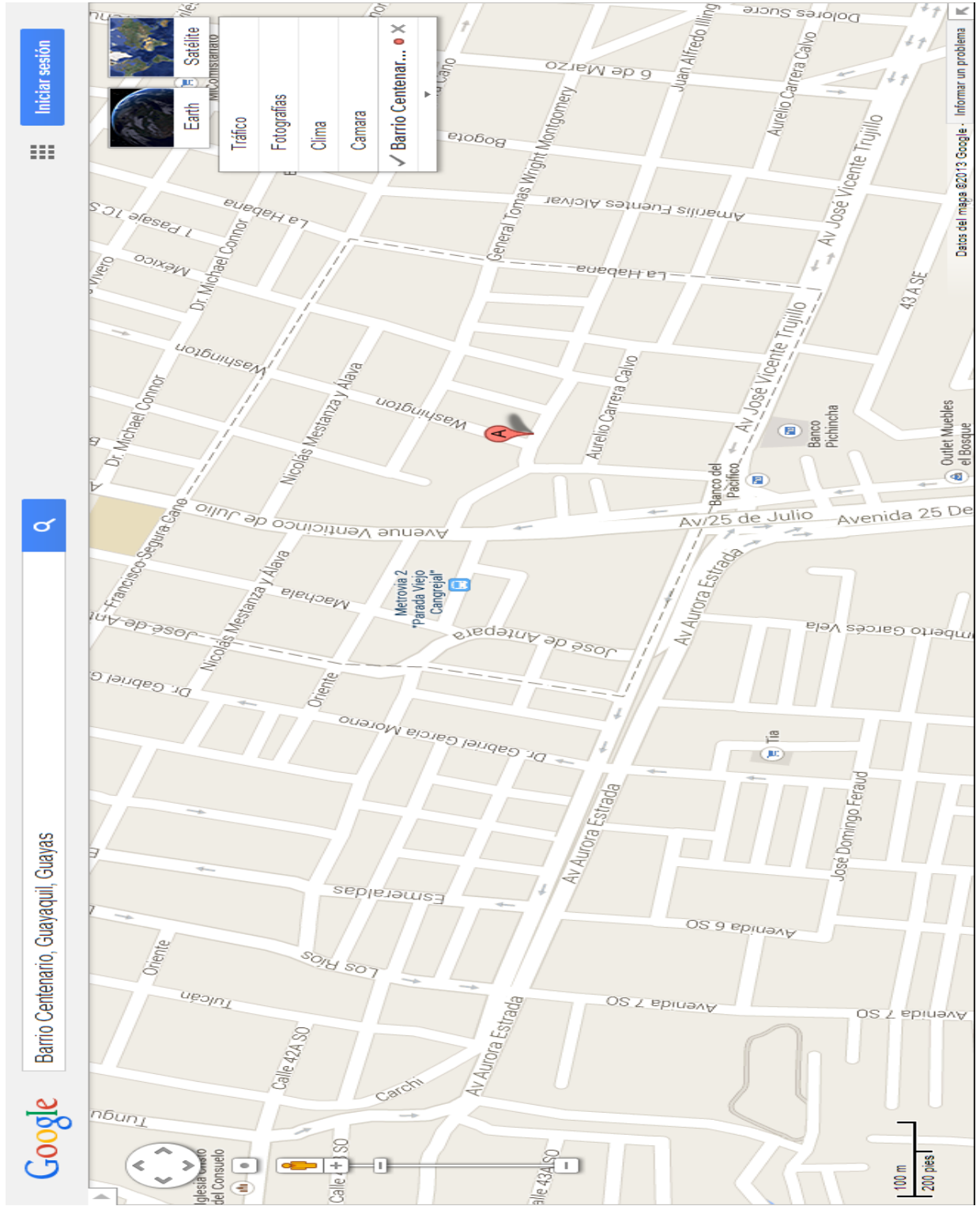
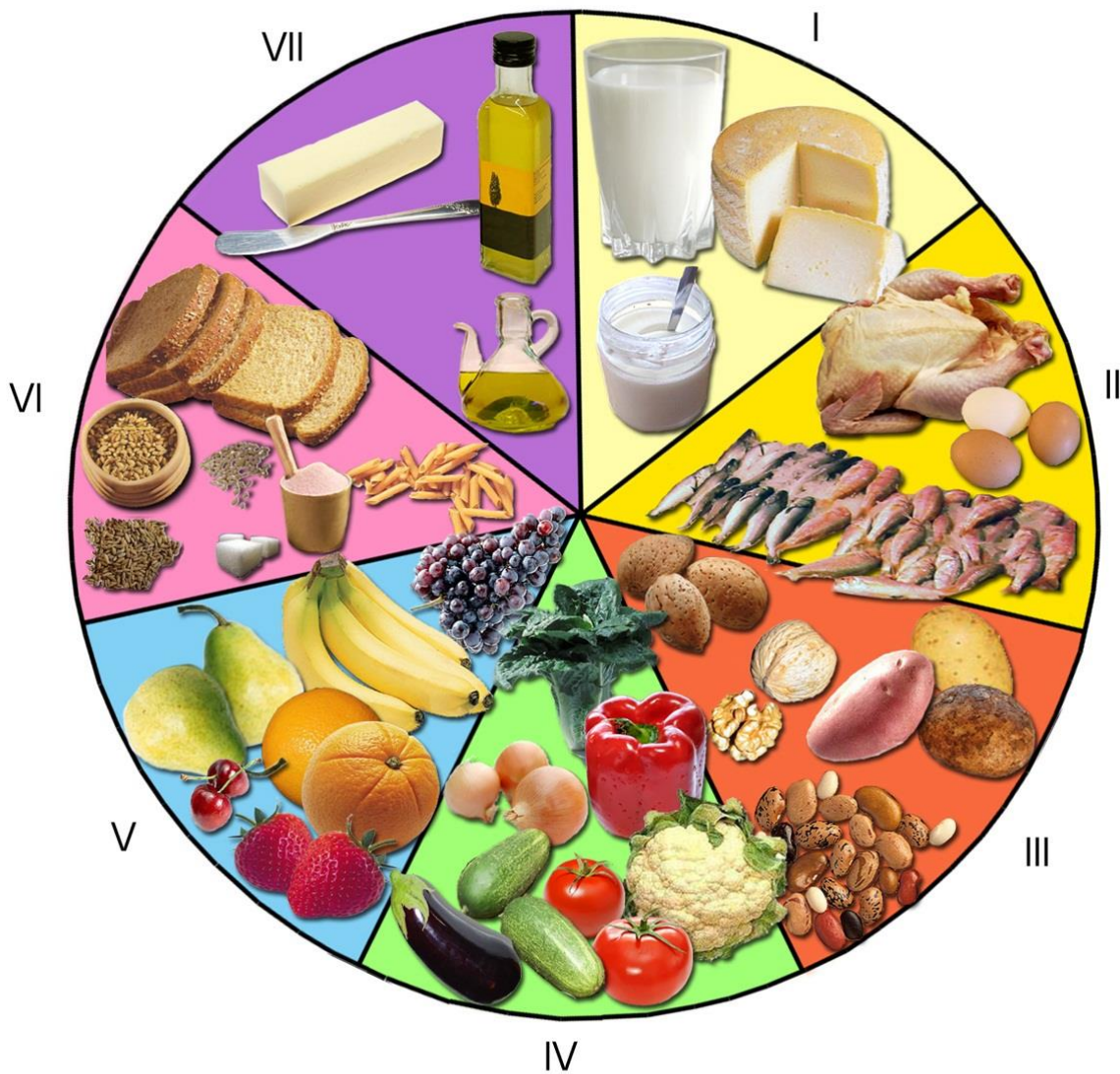


Grafico No. 11

FUENTE NUTRICIONAL



Fuente: www.google.com.es.wikipedia.org

Consumo de Vegetales

Una dieta vegetariana variada y equilibrada, aporta los niveles necesarios en nutrientes que su organismo necesita. Si se ingiere más frutas, vegetales y cereales, mayor cantidad de nutrientes tendrá el organismo.

Las personas que llevan una dieta exclusivamente basada en vegetales tienen menor tendencia a desarrollar enfermedades crónicas degenerativas y menores tasas de mortalidad .

Es necesario la ingesta de comidas preparadas a base de vegetales para que las personas a un ritmo moderado cambien sus hábitos alimenticios hacia una dieta equilibrada donde incluya verduras y frutas ya que mejora las condiciones de vida y regula las posibilidades de adquirir nuevas enfermedades.



Componentes de la comida rápida vegetariana

- ⇒ Elevada proporción de proteínas.
- ⇒ Contienen niveles de azúcares simples, grasas saturadas, sodio y aditivos.
- ⇒ Dieta normal, los hidratos de carbono no exceden azúcares simples, proteínas, grasas y sodio.
- ⇒ Frutas y verduras y utiliza aceite de oliva para obtener más antioxidantes y nutrientes saludables que sumen beneficios a la dieta vegetariana.

Beneficios de la comida vegetariana

- ⇒ Niveles de obesidad más bajos.
- ⇒ Reducción del riesgo de cardiopatía .
- ⇒ Fortalece tu sistema inmunológico.
- ⇒ Presión arterial más baja .
- ⇒ Más fibra, potasio y vitamina C.
- ⇒ Esperanza de vida, se incrementa hasta por 15 años.
- ⇒ Reduce la posibilidad de desarrollar cáncer de colon.
- ⇒ Fortalece tus huesos y músculos.

Salud para el corazón

Comida Rápida Vegetariana



Tel.: 0995127007



La comida vegetariana tiene historia y tradición. Hay platos extraordinariamente exquisitos y muy saludables. Platos populares que disfrutaban los no vegetarianos y que frecuentemente se consumen como comida rápida, fácil de preparar, alimentos de transición para los nuevos vegetarianos, o como forma de enseñar a los no vegetarianos que pueden serlo y seguir disfrutando de su comida favorita.

Ventajas de la ingesta de comida vegetariana

- Reduce los niveles de colesterol
- Previene las enfermedades del corazón
- Evita el estreñimiento
- Mejora la diabetes
- Mejora la presión arterial
- Es recomendada para los hipertensos
- Previene la depresión nerviosa y formación de cálculos
- Disminuye el estrés
- Reduce los de casos de hemorroides
- Previene los accidentes vasculares, cerebrales



La alimentación vegetariana es recomendada para todas las personas, ya que proporciona todo los nutrientes que necesitan, así como también los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales que son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo humano, teniendo en cuenta equilibrar todas las porciones al igual que se recomienda en cualquier dieta.



CHARLA DE COMIDA RÁPIDA VEGETARIANA



SABADO 20 DE NOVIEMBRE

DE 10 A 14 HORAS

Lugar: Av. Chile y Pino Roca Esquina

(BARRIO CENTENARIO)

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA



VEN CONOCE Y DISFRUTA DE TODA LA VARIEDAD QUE TE OFRECE LA COMIDA RÁPIDA VEGETARINA YA ES HORA DE CAMBIAR NUESTROS HABITOS ALIMENTICIOS SIN DEJAR ATRÁS LAS DELICIAS QUE ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A CONSUMIR PERO DE UNA FORMA SANA Y CONSERVANDO LA SALUD.

**TE ESPERAMOS RECUERDA QUE
ESTO ES UNA CITA CON TU SALUD**

Organizado por: Katherine Chávez y Vanessa Aspiazu
Consultas: 2587789/2457899
Mail: crapidavegetatariana_salud@hotmail.com