



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES
CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

PROPUESTA DE MENÚ ENERGÉTICO PARA VISITANTES QUE
REALIZAN ACTIVIDADES ECOTURÍSTICAS EN LA PARROQUIA DE
UZHCURRUMI

SILVA DOMINGUEZ ELIANA LISSETH
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

MACHALA
2018



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y
TURISMO

PROPUESTA DE MENÚ ENERGÉTICO PARA VISITANTES QUE
REALIZAN ACTIVIDADES ECOTURÍSTICAS EN LA PARROQUIA
DE UZHCURRUMI

SILVA DOMINGUEZ ELIANA LISSETH
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y
TURISMO

MACHALA
2018



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y
TURISMO

EXAMEN COMPLEXIVO

PROPUESTA DE MENÚ ENERGÉTICO PARA VISITANTES QUE REALIZAN
ACTIVIDADES ECOTURÍSTICAS EN LA PARROQUIA DE UZHCURRUMI

SILVA DOMINGUEZ ELIANA LISSETH
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

AGUILAR GONZALEZ FREDDY ERNESTO

MACHALA, 13 DE JULIO DE 2018

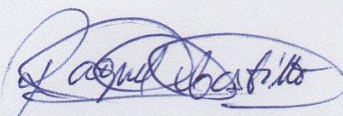
MACHALA
13 de julio de 2018

Nota de aceptación:

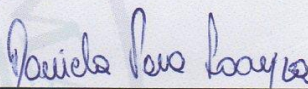
Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado Propuesta de menú energético para visitantes que realizan actividades ecoturísticas en la parroquia de Uzhcurrumi, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



AGUILAR GONZALEZ FREDDY ERNESTO
103768024
TUTOR - ESPECIALISTA 1



CASTILLO FLORES RAQUEL
0703747881
ESPECIALISTA 2



PARRA LOAYZA DANIELA CRISTINA
0703824201
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: jueves 19 de julio de 2018 - 09:45

Urkund Analysis Result

Analysed Document: ELIANA LISSETH SILVA DOMÍNGUEZ.doc.pdf (D40251298)
Submitted: 6/18/2018 11:07:00 PM
Submitted By: elsilva_est@utmachala.edu.ec
Significance: 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, SILVA DOMINGUEZ ELIANA LISSETH, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Propuesta de menú energético para visitantes que realizan actividades ecoturísticas en la parroquia de Uzhcurrumi, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

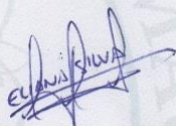
La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 13 de julio de 2018



SILVA DOMINGUEZ ELIANA LISSETH
0706453511

PROPUESTA DE MENÚ ENERGÉTICO PARA LOS VISITANTES QUE REALIZAN ACTIVIDADES ECOTURÍSTICAS EN LA PARROQUIA DE UZHCURRUMI

Resumen

La dietética y nutrición se ha desarrollado con un fin específico que es ofrecer a nuestro cuerpo y organismo los nutrientes necesarios para darnos energía al realizar las diferentes actividades cotidianas y a la vez poder obtener un buen desarrollo físico e intelectual. Por ello el presente trabajo se centra en realizar una propuesta de menús energéticos a los distintos turistas que realizan actividades ecoturísticas en la parroquia Uzhcurrumi del cantón Pasaje, para que así mediante esta innovadora propuesta incentivarlos al manejo de buenas prácticas alimenticias y a la vez mantenerlos enérgicos a la hora de realizar las distintas actividades al aire libre en el sitio propuesto.

Palabras claves: Dietética, energía, buenas prácticas, nutrición, salud.

Abstract

Dietetics and nutrition has been developed with a specific purpose that is to offer our body and organism the necessary nutrients to give us energy when performing different daily activities and at the same time to obtain a good physical and intellectual development. Therefore, the present work focuses on making a proposal of energy menus to the various tourists who perform ecotourism activities in the Uzhcurrumi parish of Pasaje Canton, so that through this innovative proposal they can be encouraged to use good food practices while keeping them energetic the time to perform the various outdoor activities at the proposed site.

Key words: Dietetics, energy, good practices, nutrition, health.

ÍNDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN	4
2. DESARROLLO	5
2.1. Argumentación teórica	5
2.1.1. Dietética y nutrición.....	5
2.1.2. Alimentación saludable	6
2.1.3. Alimentación inadecuada (poco saludable).....	6
2.1.4. Alimentos y beneficios	7
2.1.5. Ecoturismo en Uzhcurrumi.....	8
2.1.7. Propuesta de menú energético en la parroquia Uzhcurrumi	8
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	10
5. DISCUSIÓN	14
6. ANEXOS.....	15
6.1. Anexos 1 Modelo de encuesta.....	15
7. BIBLIOGRAFÍA	16

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Actividad física.....	10
Tabla 2 Servicio de comida energética.....	10
Tabla 3 Buena energía.....	11
Tabla 4 Alimentos energéticos para actividades turísticas.....	12
Tabla 5 Combo energético	12

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Actividad física	10
Ilustración 2 Servicio de comida energética	11
Ilustración 3 Buena energía	11
Ilustración 4 Alimentos energéticos para actividades turísticas	12
Ilustración 5 Combo energético.....	13

1. INTRODUCCIÓN

La dietética y nutrición surge a consecuencia de la mala alimentación que existe en la personas, que mediante estas podemos alcanzar distintas metas como son generar buena salud y brindar energía, así ayudando a tener mayor bienestar físico y mental, a la vez manteniendo un buen metabolismo a la hora de consumir alimentos ricos en proteínas, minerales y vitaminas que son importantes para nuestro cuerpo. También tratando de combatir enfermedades ya que estas se pronuncian por la mala alimentación que tiene la persona pero con diferentes consecuencias, sin embargo estas a su vez promueven la baja economía de las que la poseen no permitiéndoles realizar actividades al aire libre.

La realización de esta investigación se formuló a base de la inadecuada y mala nutrición que tienen las personas en cuanto a su alimentación, y mediante este trabajo incentivar a la población en general a consumir alimentos nutritivos y energéticos para realizar actividades turísticas, por consiguiente se planteó esta temática investigativa: Propuesta de menú energético a visitantes que realizan actividades ecoturísticas en la parroquia Uzhcurrumi. Para la ejecución de este trabajo el profesional de turismo debe incentivar a la comunidad a realizar la propuesta aplicando metodologías y conocimientos que a lo largo del proceso educativo se han generado.

El objetivo planteado es diseñar un tipo de menú energético para los turistas que visitan la parroquia, al realizar actividades de ecoturismo, proporcionando un excelente servicio y mejorando la alimentación para mantener vitalidad al recorrer el sitio por sus maravillosos paisajes. Para el desarrollo del trabajo de investigación se utilizó el método deductivo porque según (MARTÍN , IBARRA, & MORENO, 2017, pág. 5) este parte de lo general aportando ideas nuevas e innovadoras para las mejoras de lo que se tiene en la propuesta y de esta manera tener pensamientos positivos en el procedimiento que se llevó a cabo.

Como técnica se utilizó la encuesta donde realizamos la recolección de datos a las personas donde se llevó a cabo la propuesta, elaboramos preguntas cerradas de respuesta SI y NO, para tener en cuenta la opinión de los turistas y poder realizar dicha propuesta, además nos ayudamos con investigación bibliográfica para obtener mayor información del tema que se elaboró en la investigación.

La propuesta que se elaboró para dar solución a esta problemática es sugerir la capacitación de los habitantes de la parroquia Uzhcurrumi del cantón Pasaje para mejorar métodos alimenticios y tener en cuenta el manejo de buenas prácticas, porque mediante este trabajo se trata de promover e incentivar a los turistas a consumir alimentos de calidad y saludables que brindan energía mejorando el funcionamiento de su cuerpo y desarrollando nuevas habilidades al realizar sus distintas actividades.

2. DESARROLLO

2.1. Argumentación teórica

2.1.1. Dietética y nutrición

La dieta y nutrición es la ciencia que nos permite mejorar nuestro estilo y calidad de vida en relación a tener una alimentación adecuada rica, nutritiva y beneficiosa para mejorar o mantener buena salud y también prevenir el riesgo de enfermedades futuras. Además la buena alimentación es la virtud que las personas poseen que brindan beneficios para la salud, a su vez activa los nutrientes que el ser humano necesita (VALENZUELA , VALENZUELA , SANHUEZA, & MORALES, 2014, pág. 5).

La alimentación de las personas viene de la mano con las relaciones sociales, porque son las que motivan a una persona que no tiene buena nutrición a que mejore su estilo de vida, esto también se trata de cultura en general que es la que permite profundizar el comer demasiado o muy poco y de allí viene el hecho mejorar a realizar una dieta balanceada para mantener un buen estado físico y mental que al cambiar estas hábitos podrá mantener su peso corporal acorde su talla e incluso tendrá más energía al realizar distintas actividades (PERÉZ & ROMERO , 2018)

En la dieta es necesario tener ajustes y mediciones exactas de lo que se va consumir para no alimentarnos de exceso como lo mencionan (CARACUEL, y otros, 2016, pág. 7) porque al realizar dieta no es no comer lo que la persona desea, si no alimentarse de una manera balanceada de acuerdo a sus necesidades fisiológica para mantenerse saludable.

2.1.2. Alimentación saludable

Para la buena salud y bienestar de una persona es necesario estar bien alimentados e ingerir alimentos saludables y rico en nutrientes necesarios para gozar de buena energía, por lo que se describirán una serie de nutrientes beneficiosos para el ser humano y poder desenvolverse en cualquier tipo de actividad (DE PIERO , BASSETT, ROSSI, & SAMMÁN, 2015, pág. 1826).

Proteínas: Estas son necesarias en nuestro cuerpo porque día a día cumplen funciones importantes como mejorar el metabolismo, también actúa como anticuerpo y brinda mayor energía.

Minerales: En la alimentación de son gran ayuda en el funcionamiento del cuerpo pero este tipo de nutriente es necesario en muy pocas cantidades para regular la salud.

Carbohidratos: Este tipo de alimento también nos ayuda a generar energía y vitalidad en el ser humano, estas están presentes en los cereales, legumbres, etc.

Vitaminas: Estos alimentos nos ayudan a un buen equilibrio del funcionamiento de nuestro organismo ya que son sustancias de beneficio orgánico en la salud (DE MATEO , y otros, 2015).

2.1.3. Alimentación inadecuada (poco saludable)

La mala alimentación es uno de los principales problemas en la sociedad, ya que en la actualidad las personas buscan satisfacer el hambre de una manera rápida, consumiendo productos altos en grasas y calorías, a la vez estos producen obesidad y sedentarismo en el ser humano causando escasez de energía, también provocando que su salud esté en mal estado al momento de realizar alguna actividad física (ARANDA, 2014, págs. 374-375).

La comida saludable actualmente se está reemplazando por la comida basura o chatarra, según análisis realizados se ha dado a notar que existe un porcentaje elevado de que su consumo está causando un descontrol masivo en las personas que lo consumen llevándolos a tener consecuencias graves con el paso del tiempo.

La nutrición mala es un problema que se vive a nivel global, así lo manifestaron (ALFONZO , y otros, 2015) porque a causa de esta vienen enfermedades en epidemias que afecta a las

personas con defensas muy bajas y esto se da por falta de nutrientes en nuestro organismo para combatir este tipo de enfermedades.

2.1.4. Alimentos y beneficios

La mayoría de alimentos tiene un alto porcentaje de nutrientes que benefician a una persona para que pueda tener estabilidad física y obtener buena energía al realizar las actividades diarias. Por lo que se realiza este listado de alimentos con sus diferentes beneficios.

Cereales: Son diferentes tipos de granos que aportan minerales, fibras, proteínas y vitaminas como B1, B2 y B12 estas son de mucha importancia para el bienestar de las personas

Legumbres: Estos alimentos son más nutritivos para una persona y son de mucha ayuda para realizar dietas porque estas poseen muy bajas calorías, pero brindan energía al cuerpo.

Carnes: Alimentos ricos en nutrientes como hierro y vitaminas que aportan mayor energía a los músculos ya está a su vez poseen fósforo y zinc.

Lácteos: Contienen todos los nutrientes necesarios para el cuerpo y organismo de una persona como es el calcio que fortalece los huesos y muy aparte contiene grasas naturales que ayudan obtener masa corporal.

Frutas: Son las que nos aportan mayor cantidad de agua porque son necesarias consumirlas a diario y a su vez son energéticas para el desarrollo de alguna actividad.

Vegetales: Son alimentos necesarios para la dieta diaria pero es recomendable comer pocas cantidades a pesar de que sus beneficios son inmensos y aportan muchos nutrientes en especial ácido fólico, que es recomendable para mujeres embarazadas para un mejor desarrollo del feto (DE PIERO , BASSETT, ROSSI, & SAMMÁN, 2015).

La nutrición es una hábito diferente en cada persona, ciertas la cumplen de manera eficaz y otras no tanto, en este caso podemos hablar de los deportistas porque este tipo de personas son capaces de mantenerse a lo largo de su vida un tipo de dieta muy saludable y energética para poder realizar sus actividades cotidianas (TUBAU , y otros, 2013, pág. 4).

2.1.5. Ecoturismo en Uzhcurrumi

En la parroquia Uzhcurrumi del cantón Pasaje en la provincia de El Oro, el ecoturismo a influenciado de manera positiva por lo que a muchos turistas que les apasiona realizar actividades al aire libre como lo es el ecoturismo, por lo que este también ha incrementado la economía de la misma produciendo trabajo en la población del sitio.

El lugar posee una maravillosa riqueza natural en compañía de su clima cálido perfecto para realizar distintas actividades turísticas, en esta parroquia pequeña pero con gran potencial con espectaculares sitios como es el balneario de quera donde se aprecia la belleza natural ya que posee de aguas cristalinas, donde también se puede aprovechar el momento y consumir cítricos porque el lugar posee árboles frutales el cual es maravilloso para recuperar energía Esta es una parroquia única al tener las cavernas encantadas de chillayacu donde se pueden realizar caminatas por la vía principal ya que esta es una población calmada donde se puede respirar aire puro gracias la variedad de flora que existe en el lugar y la magnífica cascada del río Pindo (UZHCURRUMI, 2013).

2.1.6. Actividades que se desarrollan en el lugar

En Uzhcurrumi se realiza una variedad de deportes extremos ya que gracias a su buena ubicación y su exuberante naturaleza podemos practicar:

Senderismo: Caminata por la vía observando el paisaje del sitio.

Canyoning: Es el descenso por las rocas desde la cascada al río.

Ciclismo de montaña: Recorrido por la parroquia para llegar más rápido al sitio turístico que se desea.

Para desarrollar este tipo de actividades debe poseer fuerza y resistencia, por este motivo se desarrolló el menú energético, este cuenta con variedad de nutrientes necesarios para brindar energía y poder realizar las actividades.

2.1.7. Propuesta de menú energético en la parroquia Uzhcurrumi

Uzhcurrumi es una de las tantas parroquias que existen en Pasaje, pero se destaca más porque aquí se pueden realizar distintas actividades eco turísticas junto a su exuberante naturaleza, este es un lugar endémico con lugares hermosos, por este motivo se ha decidido realizarse

una propuesta innovadora y única que es de brindarles a los turistas y mismos pobladores un tipo de alimentación diferente y a la vez saludable que les brinde energía al momento de realizar actividades turísticas, para que al consumir estos alimentos el turista cumpla todas sus expectativas al momento de conocer todos los lugares maravillosos que existen en el lugar.

En esta parroquia es necesario innovar y mejorar su alimentación, como lo dicen (FREITAS & RAMOS, 2017, pág. 56) de una buena alimentación desarrolla un gran ser humano, por lo que mediante este tipo de propuesta es interesante para los habitantes y turistas del sitio. Sin embargo nadie asume esta idea y la responsabilidad de crear estos tipos de menús, pero creen que son importantes y beneficiosos para incrementar la economía de este lugar que tiene gran potencial turístico.

Existiendo en el lugar como fuente principal energética la tilapia, que es uno de los alimentos ricos en nutrientes al igual que el salmón, y principalmente brindan energía y vitalidad a quienes los consumen, por este motivo se ofrecerá a los turistas este producto y así mismo prueben un poco de la gastronomía de la parroquia. Aquí se detalla el menú que daremos a conocer a la comunidad para ser consumido.

3. Menú energético

Desayuno

Vaso de avena con miel + pan tostado y jamón + fruta cítrica

Media mañana

Vaso pequeño de yogurt + nueces o almendras (25 g) + miel

Almuerzo

Filete de tilapia a la plancha con especias + arroz con verduras + manzana

Cena

Pollo al horno con papas + espárragos cocidos con salsa de champiñones + vaso de yogurt o jugo natural sin azúcar.

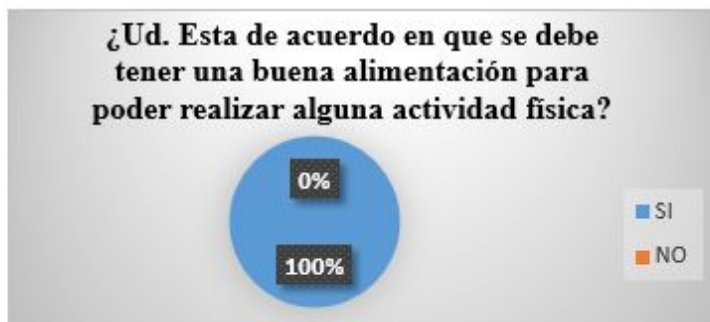
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. ¿Ud. Está de acuerdo en que se debe tener una buena alimentación para poder realizar alguna actividad física?

Opciones	Total
SI	15
NO	0
Total	15

Fuente: Elaboración propia

Elaboración: Autora



Según las encuestas realizadas en la parroquia Uzhcurrumi se notó que la población y los turistas del sitio están de acuerdo en llevar a cabo la propuesta de alimentación saludable al realizar alguna actividad física por lo que todos respondieron sí.

2. ¿Le gustaría a Ud. que le brinden servicio de un restaurante de comida energética?

Opciones	Total
SI	15
NO	0
Total	15

Fuente: Elaboración propia

Elaboración: Autora

Ilustración 2 Servicio de comida energética



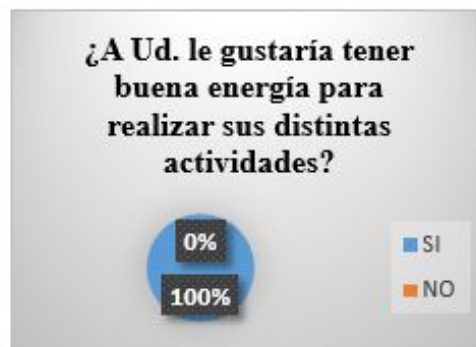
Mediante la encuesta realizada en el sitio la mayor parte de los turistas y habitantes del mismo manifestaron que les gustaría que exista este tipo de servicios por lo que les parece una idea interesante e innovadora para que exista mayor motivación al realizar ecoturismo.

3. ¿A Ud. le gustaría tener buena energía para realizar sus distintas actividades?

Opciones	Total
SI	15
NO	0
Total	15

Fuente: Elaboración propia

Elaboración: Autora



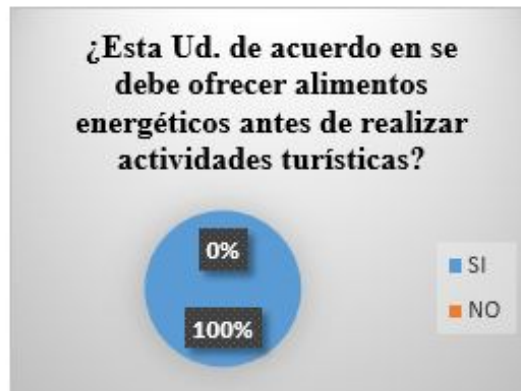
En la encuestas realizadas los turistas y pobladores del lugar respondieron que si les gustaría estar enérgicos a la hora de realizar sus distintas actividades ya que en muchos casos por falta de energía estos no llegan a sus destino tienen que coger medio de transporte para que los lleve donde desean, así no aprovechan observar la naturaleza que existe.

4. ¿Está Ud. de acuerdo en se debe ofrecer alimentos energéticos antes de realizar actividades turísticas?

Opciones	Total
SI	15
NO	0
Total	15

Fuente: Elaboración propia

Elaboración: Autora



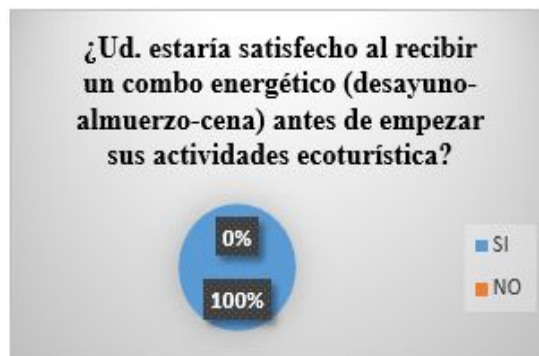
Según las encuestas que se realizaron en Uzhcurrumi los habitantes y la mayor parte de turistas contestaron que si les parece una magnífica idea al ofrecer este tipo de alimentación, para obtener mayor beneficio en sus cuerpos.

5. ¿Ud. estaría satisfecho al recibir un combo energético (desayuno-almuerzo-cena) antes de empezar sus actividades eco turística?

Opciones	Total
SI	15
NO	0
Total	15

Fuente: Elaboración propia

Elaboración: Autora



Al realizar las encuestas necesarias para obtener información si a las personas que visitan el lugar les gustaría recibir desayuno, almuerzo y cena, manifestaron que sí les gustaría este tipo de alimentación, que esta es una propuesta interesante y que estarían muy satisfechos al tener este tipo de servicios en su comunidad.

5. CONCLUSIONES

Con la culminación del trabajo de investigación se pudo evidenciar que la nutrición es necesaria para poder llevar a cabo una vida sana y evitar distintas enfermedades propias de la mala alimentación que está acostumbrada la sociedad consumista de la actualidad, por lo que se constató que en la parroquia Uzhcurremi del cantón Pasaje hace falta incentivar a las personas a realizar cambios en su manera de alimentarse y consiguiente brindar a los visitantes mejores opciones de alimentación por el bien de su salud.

Con las encuestas realizadas a los habitantes de la zona se dio a conocer sus ideas pero a la vez se tiene en claro la brecha que existe entre los gobernantes y sus ciudadanos, porque no les brindan la ayuda necesaria los gobiernos autónomos descentralizado (GAD) para emprender de diferentes maneras en este caso con mejoras para la alimentación, por lo que manifestaron que esta propuesta les parece interesante cumplirla a menor plazo para que exista mayor demanda turística.

Según las actividades que se practican en la comunidad tales como el senderismo, ciclismo de montaña y canyoning se va aplicar el menú para obtener mayor fuerza, por lo que estas actividades requieren de energía necesaria para poder realizarlas así llevándose maravillosos recuerdos y experiencia del lugar visitado.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. ALFONZO , N., DE ABREU , M., GARCÍA , M., RINCÓN , Y., DI TORO, L., RICO , M., & RUA, M. (2015). Nutrición y dietética. *Investigación clínica*, 1146. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/3729/372940992014/>
2. ARANDA, S. (2014). Alimentación en México. *CUICUILCO*, 374-375. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592014000300019
3. CARACUEL, A., FERREIRA, J., ARENCIBIA, T., SALCEDO, S., ANDRES, M., DOMÍNGUEZ, T., . . . RUÍZ, A. (2016). EPIDEMIOLOGÍA Y GESTIÓN DE NUTRICIÓN. *Nutrición hospitalaria*, 7. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000900002
4. DE MATEO , B., CAMINA , M., OJEDA , B., CARREÑO, L., DE LA CRUZ, S., MURUGÁN , J., & REDONDO , P. (2015). Diseño y aplicación de un cuestionario de calidad de dietética de menús escolares. *Nutrición hospitalaria*, 229. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000100022
5. DE PIERO , A., BASSETT, N., ROSSI, A., & SAMMÁN, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 1826. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/3092/309238513049/>
6. FREITAS , H., & RAMOS, V. (2017). Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocesados por adolescentes. *Revista Paulista de pediatria*, 56. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822017000100054&script=sci_abstract
7. MARTIN , M., IBARRA, F., & MORENO, S. (2017). Importancia de la investigación científica para los estudiantes en la licenciatura en sistemas

- administrativos de la universidad de sonora campus santa ana. *Revista mexicana de agronegocios*, 5. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14153918013>
8. PERÉZ , S., & ROMERO , G. (2018). Imagen corporal y representaciones alimentarias en mujeres de trece años en comunidades mexicanas. *Población y salud en Mesoamérica*. Obtenido de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-0201201800010120&lang=pt
9. TUBAU , M., BADIA , M., FERNÁNDEZ, M., LEIVA, E., DEL BARRIO , M., CASAS, N., . . . LLOP, J. (2013). Enfermería/dietética. *Nutrición hospitalaria*, 4. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000900001
10. UZHCURRUMI, G. P. (2013). Uzhecurrumi. *GAD PARROQUIAL UZHCURRUMI*.
11. VALENZUELA , A., VALENZUELA , R., SANHUEZA, J., & MORALES, G. (junio de 2014). Alimentos funcionales, nutracéuticos y foshu: ¿Vamos hacia un nuevo concepto de la alimentación? *Revista chilena de nutrición*, 5. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000200011&script=sci_arttext

7. ANEXOS

7.1. Anexos 1 Modelo de encuesta

Encuesta acerca la elaboración de un menú energético en la parroquia Uzcurrumi del cantón Pasaje.

El objetivo de esta encuesta es conocer las opiniones de los turistas y pobladores del sitio para realizar una propuesta de menú energético al realizar actividades ecoturísticas.

De acuerdo a su criterio responder las preguntas, considerando que solo se responderán con SI o NO.

1. **¿Ud. Está de acuerdo en que se debe tener una buena alimentación para poder realizar alguna actividad física?**

SI

NO

2. **¿Le gustaría a Ud. que le brinden servicio de un restaurante de comida energética?**

SI

NO

3. **¿A Ud. le gustaría tener buena energía para realizar sus distintas actividades?**

SI

NO

4. **¿Esta Ud. de acuerdo en se debe ofrecer alimentos energéticos antes de realizar actividades turísticas?**

SI

NO

5. **¿Ud. estaría satisfecho al recibir un combo energético (desayuno-almuerzo-cena) antes de empezar sus actividades eco turística?**

SI

NO

