



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD CON RELACIÓN
AL TURISMO GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA BUENAVISTA
CANTÓN PASAJE

SANCHEZ RIVAS MERCEDES ALEXANDRA
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

MACHALA
2019



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y
TURISMO

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD CON
RELACIÓN AL TURISMO GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA
BUENAVISTA CANTÓN PASAJE

SANCHEZ RIVAS MERCEDES ALEXANDRA
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y
TURISMO

MACHALA
2019



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y
TURISMO

EXAMEN COMPLEXIVO

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD CON RELACIÓN AL
TURISMO GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA BUENAVISTA CANTÓN PASAJE

SANCHEZ RIVAS MERCEDES ALEXANDRA
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

AGUILAR GONZALEZ FREDDY ERNESTO

MACHALA, 29 DE AGOSTO DE 2019

MACHALA
29 de agosto de 2019

Nota de aceptación:

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado Importancia de la alimentación y la salud con relación al turismo gastronómico de la Parroquia Buenavista Cantón Pasaje, 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



ILLESCAS ESPINOZA WILMER HENRY
0704128776
ESPECIALISTA 2



SOTO ARMIJOS SANDY TATIANA
0705099299
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: jueves 29 de agosto de 2019 - 13:00

Urkund Analysis Result

Analysed Document: SANCHEZ RIVAS MERCEDES ALEXANDRA_PT-010419.pdf
(D54777432)
Submitted: 8/11/2019 11:10:00 PM
Submitted By: titulacion_sv1@utmachala.edu.ec
Significance: 1 %

Sources included in the report:

40248c99-34fe-4d6c-9cfa-3c2ae26c9ad2

Instances where selected sources appear:

1

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

La que suscribe, SANCHEZ RIVAS MERCEDES ALEXANDRA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Importancia de la alimentación y la salud con relación al turismo gastronómico de la Parroquia Buenavista Cantón Pasaje, 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, 29 de agosto de 2019


SANCHEZ RIVAS MERCEDES ALEXANDRA
0706092541

RESUMEN

Hoy en día, los seres humanos necesitan desplazarse de un lugar a otro, el motivo de trasladarse, en algunos casos se debe a que en su lugar de residencia no hay trabajo, por lo que tiene que trasladarse a otra ciudad o país.

En el presente trabajo se analizó cómo influye la alimentación en la salud de los habitantes de la parroquia Buenavista, así como también afecta la contaminación de los ríos, ya que ha disminuido la visita de los turistas que también frecuentan los establecimientos del área de alimentos y bebidas. Se determinó que la implementación de alcantarillado, bordillos y cunetas afecta debido al polvo, contaminación que están expuestos los habitantes de la misma.

Cabe recalcar que se realizó una investigación documental bibliográfica de cómo influye la alimentación en la salud de las personas, luego se realizó una encuesta a veinticinco personas de la parroquia para conocer el tipo de materia prima que utilizan para realizar sus platos gastronómicos. Se ha determinado que consumen más cantidad de carbohidratos, azúcares y productos procesados, por el cual estarían más propensos en un futuro a padecer enfermedades como: Diabetes, Hipertensión arterial, Obesidad y sobrepeso, entre otras. Por tal razón se sugiere implementar frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, también realizar actividad física diaria.

Palabras claves

Gastronomía. Alimentación, dieta, restauración, servicio y atención al cliente.

ABSTRACT

Today, human beings need to move from one place to another, the reason for moving, in some cases it is because there is no work in their place of residence, so you have to move to another city or country.

In the present work, it was analyzed how the diet influences the health of the inhabitants of Buenavista parish, as well as it affects the contamination of the rivers, since the visit of tourists who also frequent the establishments of the food and food area has decreased drinks. It was determined that the implementation of sewage, curbs and ditches affects due to dust, pollution that the inhabitants of the same are exposed.

It should be noted that a documented bibliographic investigation of how food influences people's health was carried out, then a survey of twenty-five people from the parish was conducted to find out the type of raw material they use to make their gastronomic dishes. It has been determined that they consume more carbohydrates, sugars and processed products, which would be more likely in the future to suffer from diseases such as: Diabetes, Hypertension, Obesity and overweight, among others. For this reason it is suggested to implement fruits, vegetables and foods rich in fiber, also perform daily physical activity.

Key words

Gastronomy, food, diet, restoration, service and customer service.

ÍNDICE

RESUMEN.....	8
Palabras Clave.....	8
INTRODUCCIÓN.....	10
DESARROLLO.....	11
Turismo Gastronómico.....	11
Importancia de la gastronomía en el Ecuador.....	11
Problemas de salud relacionados con la alimentación.....	12
Alimentación.....	13
Dieta.....	14
Servicio y atención al cliente en restaurantes de la parroquia Buenavista.....	15
METODOLOGÍA.....	15
RESULTADOS.....	16
Propuesta de implementación de menús tradicionales.....	21
Beneficios del menú tradicional.....	22
CONCLUSIÓN.....	23
Bibliografía.....	24

Figura 1.....	16
Figura 2.....	17
Figura 3.....	17
Figura 4.....	18
Figura 5.....	18
Figura 6.....	19
Figura 7.....	19
Figura 8.....	20
Figura 9.....	20
Tabla 1.....	21
Tabla 2.....	22
Tabla 3.....	22
Tabla 4.....	22

INTRODUCCIÓN

Ecuador es un país megadiverso, ya que posee riqueza natural y cultural los cuales son importantes para incrementar el turismo, como también las diferentes actividades que se pueden desarrollar en los destinos turísticos son indispensables para el ocio y recreación de los visitantes. También posee una gran variedad de productos alimenticios para la elaboración de los platos gastronómicos, los cuales se deben utilizar porciones equitativas para que las personas mantengan un balance nutricional.

Entre los principales factores que influyen en la salud de los visitantes, se puede dar a conocer que la gastronomía que se brinda en el sector afecta a los visitantes porque está expuesta a la contaminación, como también por virus, bacterias, hongos, además los platos gastronómicos carecen de vegetales que son indispensables para la degustación del cliente, como también para que pueda consumir todos los nutrientes que son necesarios para llevar una buena alimentación, por lo cual servirá de mucho para prevenir las enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Cabe recalcar que para prevenir estas enfermedades se requiere alimentarse de una forma saludable, es decir, consumir alimentos orgánicos de calidad, reducir el consumo de azúcares y grasas saturadas, también realizar actividad física diaria, se recomienda realizar cualquier tipo de ejercicio por lo menos treinta minutos al día.

El horizonte del presente trabajo es analizar la Importancia de la alimentación y la salud con relación al turismo gastronómico de la parroquia Buenavista. Con los siguientes objetivos de investigar qué tipo de materia prima se utilizan los establecimientos de alimentos y bebidas de la parroquia Buenavista para la elaboración de los productos gastronómicos y también diseñar un menú con los valores nutricionales para ofertar al cliente e incrementar el turismo del lugar. Mediante la realización de encuestas para conocer la materia prima que más utilizan las familias y cómo influye la alimentación en la salud de la parroquia antes mencionada.

DESARROLLO

Turismo gastronómico

Según Rodríguez manifiesta que: “El turismo gastronómico es una vía para recuperar la alimentación tradicional de una zona, y ha adquirido mayor importancia en el mundo, durante las últimas décadas, al convertirse en una pieza clave para el posicionamiento de los alimentos regionales” (2017, pág. 93)

“El turismo gastronómico visita especialmente a los productores primarios y secundarios, además acude a festivales gastronómicos, restaurantes y lugares en donde una región especializada expone sus platillos para degustación de los visitantes” (Gonzalez, 2014, pág. 67). El autor hace referencia de que es importante dar prioridad a los agricultores ya que son ellos los primeros portadores de la materia prima para que comercialicen los productos directamente a los propietarios del área de alimentos y bebidas, con la finalidad de que se preparen los platos gastronómicos con productos frescos y de calidad.

Importancia de la gastronomía en el Ecuador

La gastronomía en Ecuador es de vital importancia debido a la gran variedad de productos alimenticios que se produce de forma orgánica en el territorio para cumplir con las expectativas del cliente. “La relación del turismo con la gastronomía muestra que las identidades alimentarias se hallan en un momento de auge” (Castellon & Fontecha, 2018, pág. 182). Esta posibilidad puede resultar propicia para aquellas zonas rurales, por medio del turismo gastronómico en función de la difusión de la identidad de sus productos agrícolas, se pueda incrementar el turismo y pueda resultar otra fuente de desarrollo económico de un sector.

Según Clemente, Hernández y López mencionan que “desarrollar un sistema de oferta gastronómica, a la altura de las nuevas expectativas de los consumidores, es algo mucho más complejo que contar con buenos restaurantes y materias primas” (2014, pág. 830).

Por tal razón se debe desarrollar productos gastronómicos de calidad destacando las costumbres culinarias que posee el territorio para satisfacer la necesidad del cliente y por consiguiente incrementar la matriz productiva del país.

“El potencial que tiene este turismo se argumenta en los logros del sector salud y los efectos en cuanto al turismo internacional y en el desarrollo socio-económico de algunas regiones” (Vargas, 2018, pág. 349).

Según Hernandez & Dancausa mencionan que “La gastronomía local no sólo es una identificación cultural, sino que puede crear de forma adecuada, productos turísticos propios” (2018, pág. 415).

La parroquia Buenavista posee un gran potencial turístico a desarrollarse debido a que posee una gran variedad de atractivos turísticos y la exquisita gastronomía que posee la parroquia los cuales son indispensables para el desarrollo del turismo.

Según un artículo sobre la gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. El crecimiento en el ámbito turístico en los últimos años se ha desarrollado a través de los viajes, ya sea de carácter turístico o de negocios en el cual también interviene la gastronomía típica de una localidad. “El incremento de los viajes y la industria turística son indudablemente factores que contribuyen a la variabilidad, y en concreto a la gastronómica, pues permiten el contacto con otros estímulos alimentarios” (Curiel, 2015, pág. 130).

Por consiguiente, la importancia del uso del transporte para el desarrollo turístico de una zona, como también a esto se suma la exquisita gastronomía que posee una localidad, lo cual para brindar un producto gastronómico de calidad como es en la parroquia Buenavista del cantón Pasaje se debe brindar un producto que contenga todos los nutrientes necesarios que sean beneficiosos para su salud, y así mismo satisfaga las necesidades del visitante.

En el sector turístico en desarrollo a nivel global, es indispensable la exquisita gastronomía que posee un territorio, de un determinado destino con la finalidad de ofrecer diferentes platos gastronómicos para el deleite de los turistas. La gastronomía es un elemento que forma parte del contexto cultural del turismo. “Es un producto

turístico capaz de producir y transformar un lugar bajo diversas perspectivas” (Brito & Botelho, 2018, pág. 393).

Problemas de salud relacionados con la alimentación

La alimentación y la dieta son factores esenciales en el ser humano, ya que es medio indispensable para subsistir. En la actualidad los seres humanos están más propensos a contraer enfermedades, debido a la vida sedentaria que llevan y también consumen más productos procesados por factores de tiempo, ya que en muchos hogares trabajan los dos miembros del hogar, por lo que no se organizan para preparar sus alimentos. “Las comidas precocinadas y la disminución de los mercados y abastecimientos de productos frescos, así como el hábito de comer fuera de casa, hacen que mantener la dieta sea cada vez más difícil” Palomares , San Antonio y Romany (2015, pág. 83).

A nivel mundial es un tema preocupante cómo influye la alimentación en la salud de las personas. Las instituciones de salud están preocupadas por la salud de las personas, por tal razón la alimentación consiste en alimentarse de forma equilibrada, convirtiéndose en indispensable para obtener personas saludables en el país. “Desde el Centro de Salud Brown se detectaron en las consultas, problemáticas como sobrepeso, obesidad, diabetes, casos de diarreas, etc. Así mismos representantes de instituciones que participaban de este espacio intersectorial, expresaron preocupación por problemáticas vinculadas a la alimentación” Garcia, Ferrero, Villagran, & Millahueque (2019, pág. 96).

“Los desequilibrios en los sistemas de alimentación y nutrición” (Roldan, 2016, pág. 63). Así mismo el autor hace referencia como la vida sedentaria y la falta de actividad física puede afectar a la salud de las personas de un determinado territorio. El exceso de carbohidratos o mal equilibrio de alimentos puede generar triglicéridos, diabetes, colesterol, etc. El uso de las verduras entorno a una buena alimentación equilibrada puede mejorar la calidad de vida de la persona.

Alimentación

Según Rosales define: “a la alimentación como la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y la vida” (2017, pág. 117).

Una alimentación saludable con nutrientes esenciales ayuda a protegerse de las enfermedades que afectan a las personas de todo el mundo. “La adquisición de conductas saludables y su mantenimiento en el tiempo no deben centrarse únicamente en la práctica de actividad física, sino también en la adherencia a adecuados hábitos alimentarios” (Tapia, 2019, pág. 185).

La alimentación consiste en consumir los nutrientes que el organismo necesita para permanecer en buen estado de salud, como también realizar actividad física diaria.

Sin embargo, se opta por consumir los productos procesados, debido a la rapidez que se preparan estos productos, sin tomar en cuenta lo que puede afectar al organismo, para prevenir las enfermedades que se producen por una mala alimentación, se debe consumir los productos orgánicos que produce el país, así mismo se debe realizar una correcta higiene de las frutas y verduras para reducir la contaminación de bacterias.

“En la actualidad, los destinos turísticos enfocan muchos de sus productos en promocionar su riqueza cultural para que sus visitantes encuentren experiencias nuevas en su visita; en este sentido, el turismo alimentario es un recurso de un gran valor local” (Carvacho, 2017, pág. 152).

En el Ecuador es importante recalcar que el crecimiento turístico está sobresaliendo a gran escala, debido a la diferente gastronomía que posee el territorio y los diferentes destinos turísticos que están en desarrollo.

Dieta

La dieta y la alimentación son factores importantes ya que se relacionan con la nutrición, es decir, alimentarse de forma equilibrada para conservar un buen estado de salud. La alimentación deficiente en carbohidratos, proteína, fibra, entre otras, disminuye la calidad de vida de la persona, por lo cual incrementa gastos de asistencia

médica y también afecta el presupuesto que posee la familia para subsistir. “En cuanto a la dieta, la desnutrición es un problema de salud que empeora la calidad de vida e incrementa los gastos de la asistencia sanitaria” (Pozo, Moya, Escribano, & Amo, 2018).

Servicio y atención al cliente en restaurantes de la parroquia Buenavista

Buenavista posee un gran potencial para incrementar el turismo, debido a que cuenta con algunos afluentes en la cabecera parroquial, para brindar recreación y ocio a los visitantes, ya sean locales, nacionales o extranjeros.

El mundo global está en constante cambio, por tal razón es importante la innovación sobre el servicio y atención al cliente en las empresas turísticas para satisfacer las necesidades de los visitantes. “La satisfacción del cliente se encuentra influida de una manera significativa por la evaluación que se hace del producto o servicio” (Monroy & Urcadiz, 2019). Los autores hacen referencia que la satisfacción al cliente se percibe en la manera que un cliente recibe el producto o servicio brindado por un asistente de una empresa determinada.

“El servicio de atención en el Restaurante, presenta dos elementos fundamentales que con su interacción se encargan de estructurar el servicio como lo son: la toma de pedidos y su proceso de elaboración” (Causado, Charris, & Guerrero, 2019). Los autores mencionan la importancia de dos elementos esenciales como son: la toma de la comanda y la calidad del producto gastronómico recibido, por tal razón es importante que el personal se encuentre capacitado para desenvolverse en el área que le asignen dentro de un establecimiento dedicado al área de alimentos y bebidas respectivamente.

El servicio y atención al cliente van asociados con los valores éticos y morales que posee cada persona. Mientras tanto el servicio hace “referencia al desempeño del personal, la capacidad para asesorar al cliente, el conocimiento de los platos de la carta, la amabilidad, la agilidad y la puntualidad” (Betancourt, Aldana, & Gomez, 2014). Los autores manifiestan que los valores que poseen las personas para brindar atención y servicio al cliente, es un buen potencial para desempeñarse en el área de trabajo.

METODOLOGÍA

Según Pulido menciona que: “En el proceso de investigación se distinguen dos tipos fundamentales de datos: los primarios y los secundarios. Los primarios hacen referencia a informaciones recogidas de primera mano, los secundarios son datos extraídos de los datos originales recogidos por otras personas” (2015, pág. 1152).

Según Cadena menciona que: “Los métodos cuantitativos son más fuertes en validez externa ya que con una muestra representativa de la población hacen inferencia de dicha población a partir de una muestra con una seguridad y precisión definidas” (2017, pág. 1609).

El presente estudio de investigación fue realizado mediante la búsqueda de información en fuentes bibliográficas tales como: artículos, revistas, libros. Además se realiza investigación cuantitativa a través de la realización de encuestas para conocer los porcentajes de las costumbres alimenticias de las personas de la parroquia Buenavista.

RESULTADOS

Se realizó una encuesta a veinte y seis personas de la parroquia Buenavista con la finalidad de conocer sus costumbres culinarias en la preparación de los alimentos para el consumo humano, los resultados fueron los siguientes.

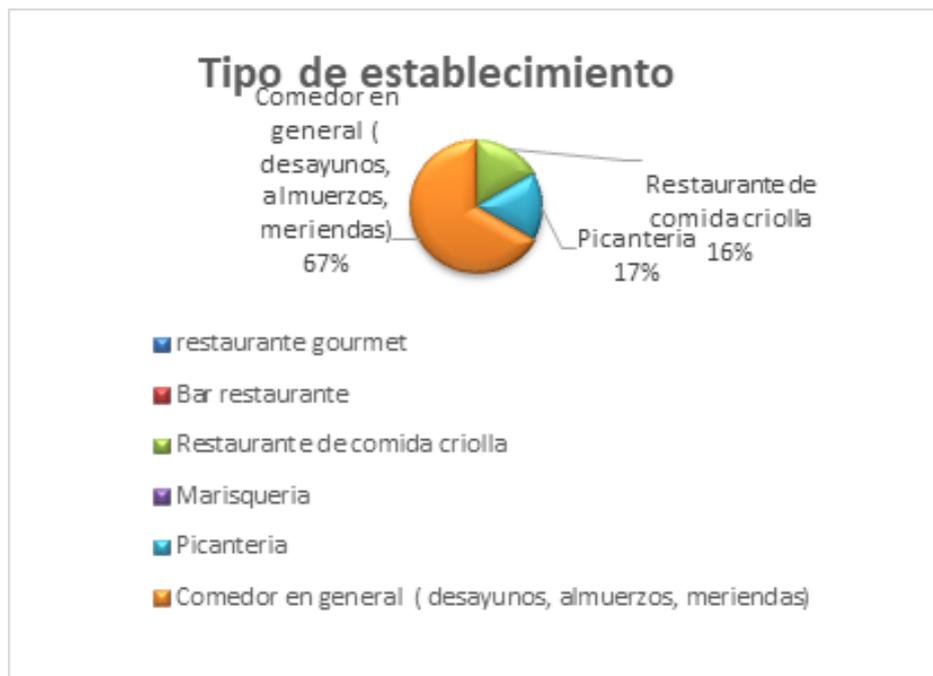


Figura 1: Tipos de establecimiento

Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Según las personas encuestadas de los restaurantes, el 67% poseen comedor donde se realizan desayunos almuerzos, meriendas) seguidamente el 17% picantería, y por último el 16% restaurante de comida criolla.



Figura 2: Tipos de carnes

Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Según los datos obtenidos las personas mencionan que la materia prima que más consumen en primer rango con un 35% es el pollo de incubadora porque es económico, por su textura. Subsiguientemente con un 35% carnes) res) y por último con un 30% carnes) cerdo.

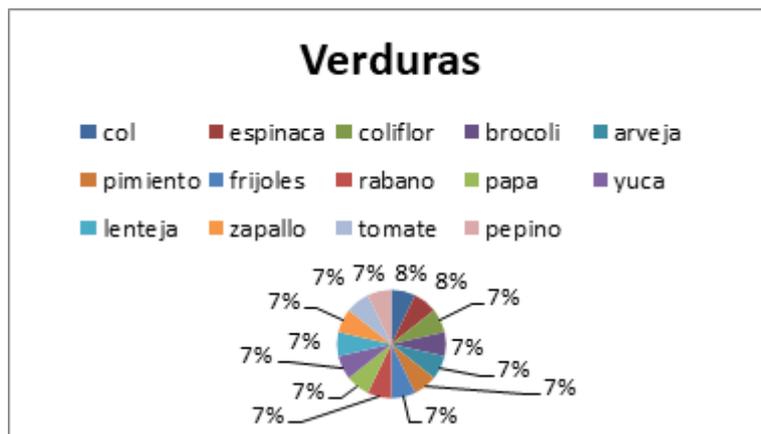


Figura 3: Tipos de verduras

Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Según las personas encuestadas todas mencionan que implementan en un 7 a 8% de todo tipo de verduras para la cocción y presentación de los platos gastronómicos.

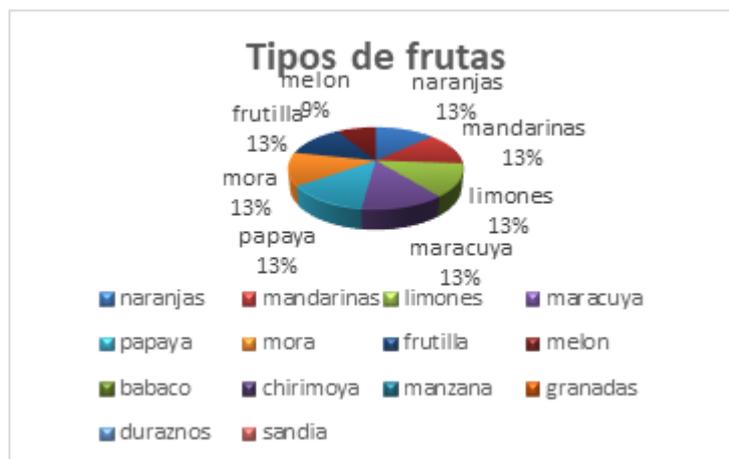


Figura 4: Tipos de frutas
 Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Las personas encuestadas manifiestan que consumen de 9% a 13% en frutos cítricos, como son: naranjas, mandarinas, limones y maracuyás ya que estos producen en sus fincas. Como también papaya, mora, frutilla y melón los adquieren los días domingos en el mercado de la ciudad de Pasaje.

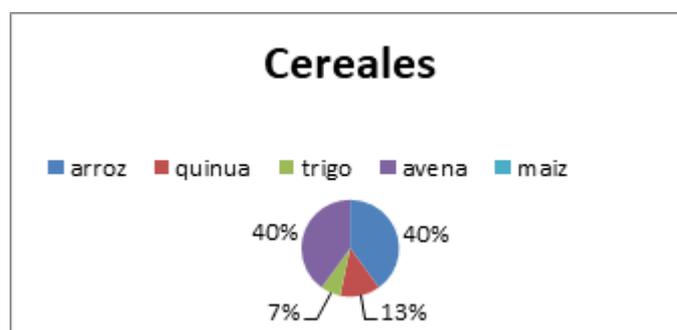


Figura 5: Tipos de cereales
 Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Según las personas encuestadas el cereal que más consumen es el arroz en un 40% como también la avena en un 40%. Seguidamente la quinua en un 13% y el trigo en un 7%.

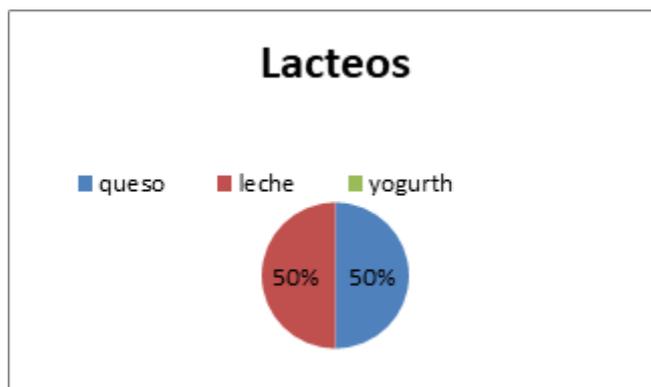


Figura 6: Tipos de lácteos

Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Las personas encuestadas mencionan que entre los lácteos que utilizan para preparar sus alimentos es un 50% a base leche y 50 % queso.

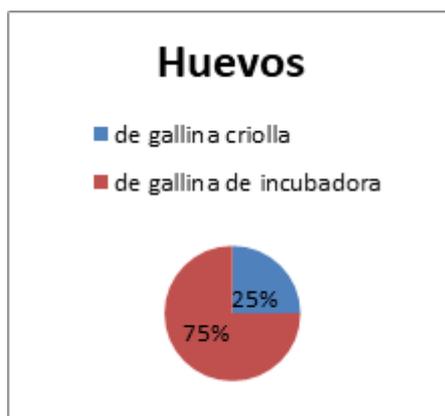


Figura 7: Clases de huevos

Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Las personas encuestadas mencionan que consumen en un 75% huevos de gallina de incubadora. Y 25% consumen huevos de gallina criolla.

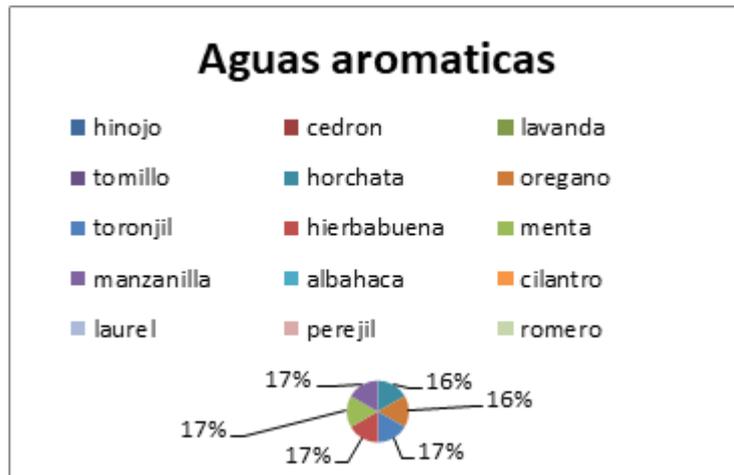


Figura 8: Tipos de aguas aromáticas
 Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Las personas encuestadas consumen de forma regular aguas aromáticas de diferente tipo en un 16 a 17%. Las mismas son cultivadas en sus viviendas. Como también consumen colas y refrescos.

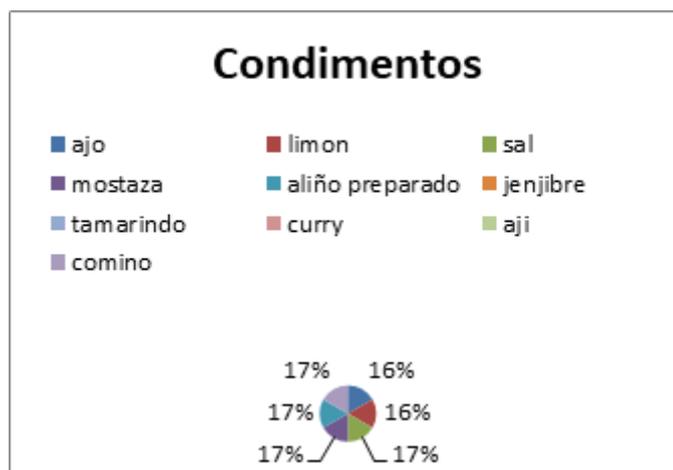


Figura 9: Tipos de condimentos
 Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)

Las personas mencionan que utilizan con mayor frecuencia en un 16 a 17 % los siguientes condimentos: ajo, sal, aliño preparado, mostaza y en ocasiones agregan limón, tamarindo y otros aderezos para preparar las carnes.

Propuesta de implementación de menús tradicionales

La parroquia Buenavista se encuentra ubicada en el Cantón Pasaje, la misma posee una exquisita gastronomía, cabe recalcar los platos más representativos de la localidad son el seco de gallina criolla, la fritada y los famosos bocaditos. Realizada la investigación se propone diseñar un menú tradicional donde se detallen los valores nutricionales de los platos gastronómicos que se oferten y que favorezca a los establecimientos del área de alimentos y bebidas, ya que es importante difundir al cliente los tipos de materia prima con los valores nutricionales para el consumo, asimismo impulsar la economía local e incrementar el turismo.

En primer lugar, la importancia de realizar esta propuesta es debido a que no existe este tipo de menús en los restaurantes, y comedores (desayunos, almuerzos, cenas), de la parroquia Buenavista ya que también cuenta con afluentes potencialmente visitables para realizar actividades de ocio y recreación, dicho menú serviría para que los turistas se informen de los valores nutricionales a través de los menús presentados.

El modelo para el diseño de este menú puede cambiar, pero se propone el siguiente para la aplicación de la propuesta.

Tabla 1: *Guía diaria de alimentos*

Grupo de Alimentos	Razones diarias	Ejemplo de Raciones	Nutrientes que se obtienen en cantidades significativas
Carnes, pescados, y huevos y alternativas (legumbres)	2 a 4 raciones	60 a 90 gramos de carne roja magra, aves, pescado, media taza de legumbres cocidas, 1 huevo	Proteínas, hierro, niacina, vitamina B12 y Zinc
Frutas y verduras	5 raciones	1 pieza mediana de naranja, plátano, melocotón, pera, manzana, 1 taza de verduras de hojas verdes crudos	Vitaminas A,C, E, K minerales y fibra

Fuente: Recuperado de: *Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales*. Sevilla: Rubio, M. J. (2014)

Tabla 2: Diseño del menú

MENU	Precio
Nombre del producto gastronómico	
Contenido(cantidades de ingredientes en gramos)	
Valor nutricional del producto	
Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)	

Tabla 3: Menú # 1

MENU	Precio
Fritada	Precio:\$7.00
100gr carne (cerdo), 150gr de mote, 80gr de maduro, 25gr de cebolla, 40gr de tomate, 30gr de lechuga, 1 gr de ajo.	
Aporta 75gr de proteína, 35gr de fibra, 200 gr de carbohidrato, 180gr de grasa.	
Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)	

Tabla 4: Menú # 2

MENU	Precio
Pollo frito	Precio:\$3.50
100gr carne (pollo), 150gr arroz, 80gr de verde, 25gr de cebolla, 40gr de tomate, 30gr de lechuga, 1 gr de ajo.	
Aporta 75gr de proteína, 35gr de fibra, 200 gr de carbohidrato, 180gr de grasa.	
Fuente: (Mercedes Alexandra Sánchez Rivas, 2019)	

1.1 Beneficios del menú nutricional

El menú nutricional tendrá diferentes beneficios, a continuación, se mencionan los siguientes:

- Proporciona al usuario informarse sobre el contenido de los productos gastronómicos que oferte el restaurante.
- Mejorar la calidad de vida local y del visitante.
- Permite al usuario elegir el plato gastronómico acorde a su estado de salud.
- Incrementa la calidad en el servicio de los establecimientos en el área de alimentos y bebidas.

➤ Impulsa a la concientización de los usuarios para mantener una dieta saludable.

CONCLUSION

Luego de haber realizado esta investigación se puede concluir que es importante que los restaurantes brinden menús nutricionales a los visitantes con la finalidad de garantizar la seguridad alimenticia y ayudarlos a prevenir enfermedades como la diabetes, obesidad, sobrepeso, hipertensión arterial entre otras. Porque hace falta incentivar a las personas a realizar cambios en su manera de alimentarse y por consiguiente brindar a los visitantes mejores opciones de alimentación por el bien de su salud.

También se diseñó una propuesta sobre la implementación de un nuevo menú nutricional con la finalidad de dar a conocer los valores nutricionales de cada plato gastronómico, lo cual es importante para que el usuario se informe de los productos que va a consumir, como también para brindar un producto gastronómico de calidad en el área de alimentos y bebidas del sector, como también dar a conocer la variedad de productos gastronómicos y así dar realce al incremento del turismo en la parroquia Buenavista.

Bibliografía:

- Betancourt, J., Aldana, L., & Gomez, G. (2014). Servicio, ambiente y calidad de restaurantes en Bogotá. Estudio comparativo de empresa familiar y empresa no familiar. *Revista entramado*, 10(2), 60-74. Recuperado el 17 de julio de 2019, de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=e3ebc5f9-bb4c-4f10-9cf1-c53d0a6a3d4a%40sessionmgr4007>
- Brito, L., & Botelho, D. (2018). La gastronomía como marca de destino Propositiones en Minas Gerais - Brasil. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 27(2), 390-412. Recuperado el 11 de julio de 2019, de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/1807/180755394012/180755394012.pdf>
- Castellon, L., & Fontecha, J. (2018). LA GASTRONOMÍA: UNA FUENTE PARA EL DESARROLLO DEL TURISMO Y EL FORTALECIMIENTO DE LA IDENTIDAD CULTURAL EN SANTANDER. *Turismo y Sociedad*, 167-193. doi:10.18601/01207555.n22.09
- Causado, E., Charris, A., & Guerrero, E. (abril de 2019). Mejora Continua del Servicio al Cliente Mediante ServQual y Red de Petri en un Restaurante de Santa Marta, Colombia. *Informacion Tecnologica*, 30, 73-84. doi:10.4067/S0718-07642019000200073
- Clemente, E., Hernández, J., & Lopez, T. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura. *Didáctica de la Lengua y la Literatura. Educación*, 817-833. Recuperado el 8 de julio de 2019, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5385975>
- Curiel, J. E. (2015). *Turismo gastronómico y enológico* (Primera ed.). (M. Valdez, Ed.) Madrid: Dykinson S.L. Recuperado el 11 de julio de 2019, de https://books.google.com.ec/books?id=TGNfBwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Garcia, C., Ferrero, M., Villagran, M., & Millahueque, Y. (2019). Promoción de una alimentación saludable desde un enfoque de trabajo intersectorial y comunitario: experiencia de extensión universitaria en la Facultad de Ciencias Veterinarias. *CIENCIA VETERINARIA*, 21(1), 93-102. doi:10.19137/cienvet-201921107
- Gonzalez, M. (2014). Gastronomía sustentable. *Hospitalidad. Revista semestral de la Escuela de Administración de Instituciones de la Universidad Panamericana*, 55-83. Obtenido de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=65a373b5-e22f-4080-b803-eb8136a6ad27%40pdc-v-sessmgr03>

- Hernandez, R., & Dancausa, M. (2018). TURISMO GASTRONÓMICO. *Estudios y perspectivas en turismo*, 27, p413-430. Obtenido de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=1aa563cb-752c-4c8c-a996-675bf21a21df%40sdc-v-sessmgr03&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=fua&AN=128915877>
- Monroy, M., & Urcadiz, F. (enero de 2019). Calidad en el servicio y su incidencia en la satisfacción del comensal en restaurantes de La Paz, México. *Matriz de informacion para el analisis de revistas*, 71-91. Recuperado el 14 de julio de 2019, de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=e3ebc5f9-bb4c-4f10-9cf1-c53d0a6a3d4a%40sessionmgr4007>
- Palomares , G., Sanantonio , V., & Romany, P. (2015). Dieta mediterránea y estilos de vida. Relación con la obesidad en los preadolescentes. *PEDIÁTRICA*, 73(4), 82-86. Recuperado el 12 de julio de 2019, de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=5&sid=48805b40-a9e1-4008-9863-ba7caca4914%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl>
- Pozo, R., Moya, P., Escribano, F., & Amo, M. (2018). Costes de los servicios sanitarios asociados a los hábitos de consumo de frutas y verduras. *Nutricionhospitalaria*, 35, 920-927. doi:10.20960/nh.1629
- Rodriguez, R. (2017). La gastronomía como atractivo turístico. Caso Pedernales, Ecuador. *Retos Turisticos* , 90-101.
- Roldan, P. (2016). Alimentación y nutrición humana: temas permanentes en las agendas de salud. *CES*, 63-71. Obtenido de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=23&sid=e7919c2f-d809-41aa-bd24-a7765ada0bc6%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=120424954&db=lth>
- Rosales, Y. (2017). Alimentación saludable en docentes . *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33, 115-128. Obtenido de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=127645485&lang=es&site=ehost-live>
- Rubio, M. J. (2014). *Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales*. Sevilla: Junta de Andalucía. Obtenido de <file:///C:/Users/ginge/Downloads/Alimentaci%C3%B3n%20para%20centros%20de%20personas%20mayores%20y%20personas%20con%20discapacidad.pdf>

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

Trabajo de Titulación: Importancia de la alimentación y la salud con relación al turismo gastronómico de la parroquia Buenavista cantón pasaje.

1.- Nombre del establecimiento

2.- Localización:

Provincia _____ Cantón _____ Parroquia _____

3.- Tiempo de trabajo al servicio en el área de alimentos y bebidas

4.- Tipo de establecimiento:

- Restaurante gourmet
- Bar restaurante
- Restaurante de comida criolla
- Marisquería
- Picantería
- Comedor en general (desayunos, almuerzos, cenas)
- Restaurante temático (platos a la carta)

5.- Según su tipo de establecimiento, del siguiente listado de materias primas, marque cuáles utiliza para la elaboración del producto gastronómico ofertado por el local.

CARNES

- Rojas (res)
- Rojas (Cordero)
- Rojas (cerdo)
- Molida

AVES

- Pollo/gallina criollo
- Pavo
- Aves de caza
- Pollo/gallina de incubadora

PESCADO

- De agua salada (Mar)
- De agua dulce

Viscera

MARISCOS

Crustáceos

cangrejo jaiba camarón langosta langostino

Moluscos

conchas ostras pulpo mejillones almejas

algas

VERDURAS

Hojas

Lechuga repollo col apio espinaca perejil

Flor

coliflor brócoli alcachofa

Vaina

ají haba arveja maíz pimiento frijoles

Bulbo

zanahoria ají nabo cebollín cebolla rábano

Tubérculo

papa camote yuca

Fruto

zapallo tomate pepino

Brotes

alfalfa poroto soya rábanos lenteja trigo

Rizomas espárragos

FRUTAS

Tropicales

plátanos verdes guayabas mangos piña kiwi
verde banano verde plátanos maduros banano maduro

Cítricos

naranjas mandarinas limones limas sutil

Exóticos

chirimoya babaco maracuyá

Comunes

manzana pera membrillo pepino higos uva cerezas
granadas ciruela papayas duraznos tunas sandía

Berries

frambuesas frutillas arándanos murtilla grosellas
mora zarzaparrillas cassis

Semillas

castañas nueces almendras avellanas maní
coco pistachos

CEREALES

- Arroz
- Quínoa
- Maíz
- Trigo
- Avena

LÁCTEOS

- Queso
- Leche
- Yogurt

HUEVOS

- De gallina criolla
- De pato
- De avestruz
- De codorniz
- De gallina de incubadora

HIERBAS AROMÁTICAS

- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| albahaca <input type="checkbox"/> | estragón <input type="checkbox"/> | tomillo <input type="checkbox"/> | perejil <input type="checkbox"/> |
| cilantro <input type="checkbox"/> | laurel <input type="checkbox"/> | salvia <input type="checkbox"/> | ciboulette <input type="checkbox"/> |
| hinojo <input type="checkbox"/> | orégano <input type="checkbox"/> | romero <input type="checkbox"/> | menta <input type="checkbox"/> |
| cedrón <input type="checkbox"/> | toronjil <input type="checkbox"/> | poleo <input type="checkbox"/> | manzanilla <input type="checkbox"/> |
| limón <input type="checkbox"/> | huacatay <input type="checkbox"/> | hierbabuena <input type="checkbox"/> | lavanda <input type="checkbox"/> |
| acedera <input type="checkbox"/> | | | |

ESPECIAS

Pimientas

- | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| blanca <input type="checkbox"/> | negra <input type="checkbox"/> | verde <input type="checkbox"/> | semillas de mostaza <input type="checkbox"/> | |
| macis <input type="checkbox"/> | nuez <input type="checkbox"/> | moscada <input type="checkbox"/> | anís <input type="checkbox"/> | alcaparras <input type="checkbox"/> |
| azafrán <input type="checkbox"/> | | vainilla <input type="checkbox"/> | cilantro <input type="checkbox"/> | amapola <input type="checkbox"/> |
| cardamomo <input type="checkbox"/> | clavo de olor <input type="checkbox"/> | comino <input type="checkbox"/> | cúrcuma <input type="checkbox"/> | |

CONDIMENTOS



jengibre wasabi raíz picante
tamarindo mostazas curry variedades de ají
páprika o pimentón en polvo pesto salsa de soya
salsa de ají curry en pasta
kétchup (salsa de tomate) salsa bbq

VINAGRES

vino (blanco, rosado, chardonnay, jerez) aceto balsámico
arroz manzana vino de arroz (mirin).

ACEITES

De soya De avellana
 De canola De coco
 De almendra De aguacate
 De nuez

GRASAS ANIMALES Y VEGETALES

De pescado Margarina Mantequilla
 De cerdo De res

PASTAS

Secas cortas

penne conchiglie fusilli farfalle rotelle
rigat rigaton pappardelle linguine cannelloni
fettuccine spaghetti vermicelli

Pastas frescas sin proceso de secado

Nombres y firma del propietario del local y/o representante.

Número telefónico de contacto: _____