UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

ANALISIS DE DIETAS CON ALIMENTOS FUNCIONALES Y NATURALES, APLICADOS AL SERVICIO DE RESTAURACION EN LA CIUDAD DE MACHALA

MATUTE PEREZ RENE ANDRES
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

MACHALA
2018

UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

ANALISIS DE DIETAS CON ALIMENTOS FUNCIONALES Y NATURALES, APLICADOS AL SERVICIO DE RESTAURACION EN LA CIUDAD DE MACHALA

MATUTE PEREZ RENE ANDRES
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

MACHALA
2018

UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

EXAMEN COMPLEXIVO

ANALISIS DE DIETAS CON ALIMENTOS FUNCIONALES Y NATURALES, APLICADOS AL SERVICIO DE RESTAURACION EN LA CIUDAD DE MACHALA

MATUTE PEREZ RENE ANDRES
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE HOTELERÍA Y TURISMO

AGUILAR GONZALEZ FREDDY ERNESTO

MACHALA, 11 DE JULIO DE 2018

MACHALA
11 de julio de 2018

Nota de aceptación:

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado ANALISIS DE DIETAS CON ALIMENTOS FUNCIONALES Y NATURALES, APLICADOS AL SERVICIO DE RESTAURACION EN LA CIUDAD DE MACHALA, 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

ILLESCAS ESPINOZA WILMER HENRY
0704128776
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: miércoles 11 de julio de 2018 - 11:15

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: MATUTE PEREZ RENE ANDRES_PT-010518.pdf (D40219112)
Submitted: 6/17/2018 12:22:00 AM
Submitted By: titulacion_sv1@utmachala.edu.ec
Significance: 2 %

Sources included in the report:

http://www.publicacionescajamar.es/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/mediterraneo-economico-27-nutricion-y-salud/728/
http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/27/27-728.pdf

Instances where selected sources appear:

2

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

El que suscribe, MATUTE PEREZ RENE ANDRES, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado ANALISIS DE DIETAS CON ALIMENTOS FUNCIONALES Y NATURALES, APLICADOS AL SERVICIO DE RESTAURACION EN LA CIUDAD DE MACHALA, 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.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las dispociones 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.

El autor 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, 11 de julio de 2018

MATUTE PEREZ RENE ANDRES
0706694429

Resumen

Todo el día y todos los días el ser humano está en movimiento, haciendo actividades de distinta naturaleza con el fin de satisfacer sus necesidades básicas, de cumplir objetivos y de sentirse completo al realizar todo esto. En todos estos sucesos los seres humanos necesitan abastecerse de energía pero ¿De qué clase de fuentes obtenemos energía las personas?

En el presente trabajo se informó sobre los métodos con los cuales las personas puede obtener energía para su uso diario en base a la alimentación, hacer un análisis al estilo de vida de los machaleños respecto a sus preferencias alimenticias, y el servicio brindado en los restaurantes de la ciudad.

Para ello se realizó primero una investigación documentada bibliográfica para averiguar sobre la obtención correcta y uso de la energía, después una encuesta a 30 personas para identificar sus gustos y opiniones relacionados a este tema, también se realizó una entrevista a 3 establecimientos de comida en distintas categorías, donde se realizaron un total de 7 preguntas dirigidas al servicio, opinión del cliente e importancia de cuidar la salud del comensal.

Los resultados arrojados fueron un poco contradictorios respecto a la encuesta pues mucha gente conoce lo importante que es saber de los nutrientes de nuestros alimentos, más la mayoría no quiere hacer cambios en su dieta, y solo los restaurantes de alta gama ofrecen un servicio de menús con contenido nutricional a sus clientes, lo que finalmente conllevara a la propuesta de los menús informativos.

Palabras Clave: Energía, Consumo, Turismo, Alimentación, Restauración, Dieta, Funcional, Salud

Abstract

All the day and everyday, humans are in movement, doing activities of different nature with the objective of fulfilling their basic needs, to achieve objectives and to feel complete after doing all of this, in all of those events the humans must have to stoke up of energy but, of which type of sources do we have to obtain the energy? On the following investigation, It was informed about the methods in which humans can obtain energy for their daily use based on feeding, making an analysis to Machala people lifestyle about their likes in food and service provided on restaurants on the city. For this a bibliographic documental investigation was realized first in order to learn about the correct obtention and usage of energy, then a survey to 30 persons to identify their likes and opinions about this topic. Finally an interview was made to the food establishments from different categories when a total of 7 questions directed to the service, clients opinion and importance of their health were made. The results were a little self contradictory regarding to the survey, as the majority of the people knows about the importance of knowing the nutritional content of our foods, but they do not want to change their diet, and only the highest ranked restaurants offers a menu with nutritional content to their clients, which lead to the purpose of the menus with information.

Key Words: Energy, Consume, Tourism, Feeding, Restauratión, Diet, Guidance, Functional, Health

ÍNDICE

Contenido

Resumen……..... 3

Abstract……..... 4

1. Introducción…….…

6

2. Desarrollo…….…..... 7

2.1. Estilo de vida del ciudadano machaleño en relación a costumbres culinarias……... 7

2.1.1. Resultados de metodología……...…….. 7

2.2. La vía principal para obtener energía……. 11

2.2.1. Alimentación……..... 11

2.3. Problemas de salud relacionados al mal uso y obtención de energía……... 13

2.4. Servicio de atención al cliente en restaurantes la ciudad de Machala…….. 14

2.4.1. Resultados de Metodología……... 14

2.5. Propuesta de implementación de menús nutricionales…….. 19

2.5.1. Beneficios del Menú Nutricional…….. 20

3. Conclusión…….. 21

Anexos…….. 22

Bibliografía…….. 25

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1……... 8
Ilustración 2…….. 8
Ilustración 3…….. 8
Ilustración 4…….. 9
Ilustración 5……... 9
Ilustración 6…….. 9
Ilustración 7…… 10
Ilustración 8…… 10
Ilustración 9…… 10
Ilustración 10…….. 16
Ilustración 11…….. 17
Ilustración 12…….. 18
Ilustración 13…….. 20
Ilustración 14…….. 20
Ilustración 15…….. 22
Ilustración 16…….. 22
Ilustración 17…….. 22
Ilustración 18…….. 23
Ilustración 19…… 23
Ilustración 20…… 23
Ilustración 21…… 23
Ilustración 22…….. 24
Ilustración 23…….. 24

1. Introducción

Una persona debe satisfacer necesidades durante su vida y seguir con una rutina que puede cambiar, levantarse para cumplir con sus labores, tener tiempo para su familia, salir con amigos, emprender algún negocio, ir de viaje, todo ello requiere que el ser humano haga uso de ciertas cantidades de energía pero ¿Cómo se la obtiene?

La mención de la alimentación es la parte más importante de la respuesta general, hay formas de obtener esa energía de forma correcta, sin hacer perjuicios a nuestra salud.

En la ciudad de Machala, capital de la provincia de El Oro, de la república del Ecuador, la cultura alimenticia se ve influenciada por la existente en el país, comida variada con muchos carbohidratos, esto se muestra en los restaurantes donde se sirven comidas típicas con un menú específico por día, y aunque es una mayoría de los restaurantes que ofrecen un servicio de platos a la carta, también lo son aquellos que no ofrecen alternativas más saludables, u opciones para cambiar ciertas recetas a pedido de los clientes, ya sea por algún impedimento de salud o porque se esté cuidando.

Esta tendencia puede perjudicar al turismo en la ciudad, debido a que los visitantes se encontrarán con la novedad de que los restaurantes a los que van no tienen opciones adecuadas a su dieta o los menús que ofrecen no informan sobre el contenido nutricional de estos.

El propósito de este trabajo será el de averiguar las tendencias respecto a la alimentación en la ciudad, el porqué de ciertos inconvenientes en varios restaurantes, además de realizar una propuesta de inclusión de menús que contengan el contenido y valor nutricional de los distintos platos ofrecidos.

Para llevar a cabo la propuesta se utilizaran 3 metodologías: Investigación bibliográfica documentada, encuesta con muestreo a 30 habitantes de la ciudad de Machala y entrevista a 3 establecimientos de alimentos. Con los resultados obtenidos se realizará una propuesta de menús con información nutricional.

2. Desarrollo

2.1. Estilo de vida del ciudadano machaleño en relación a costumbres culinarias.

Los habitantes en Machala se caracterizan por varios motivos en relación a la gastronomía y es que la cultura del ciudadano machaleño es de satisfacer su necesidad alimenticia a cualquier hora del día y su preferencia por alimentos muy condimentados; debido a la falta de información en cuanto a los nutrientes que debe consumir, o por desinterés.

Los machaleños en ese aspecto son caracterizados por tener bien enraizados sus gustos alimenticios, priorizando el sabor por sobre la nutrición, se trata de un problema generalizado en todo el mundo, y según los autores José Antonio Irles Rocamora y Pedro P. García-Luna en el artículo: El menú de textura modificada; valor nutricional, digestibilidad y aportación dentro del menú de hospitales y residencias de mayores mencionan: Resulta todo un reto, transformar los alimentos en opciones más amigables con la salud, realizando reducciones en contenidos de sal y grasas, reducción o aumento de calorías, o potenciación de ciertos nutrientes, tiene el desafío de ser una opción saludable, y al gusto del consumidor (Irles & García, 2014)

Esto es algo que la ciudadanía, o ciertos establecimientos no toman en cuenta, o al menos no de forma completa, dando prioridad a otros aspectos del servicio.

2.1.1. Resultados

Se realizó una encuesta el día jueves 7 de junio del año 2018, con una base de 7 preguntas a una muestra de 30 personas, los resultados arrojados fueron los siguientes:

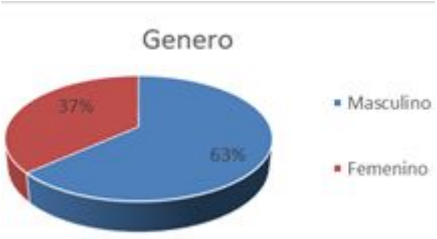
1) Hubieron un total de 22 entrevistados menores a 30 años, 8 cuya edad igualo o supero la edad, evidenciando un mayor interés de participación de la población más joven.

Ilustración 1

(Fuente: El Autor)

2) Se entrevistaron a 19 varones y a 11 mujeres, todos machaleños, lo cual muestra que los varones tuvieron mayor disposición a contestar la encuesta.

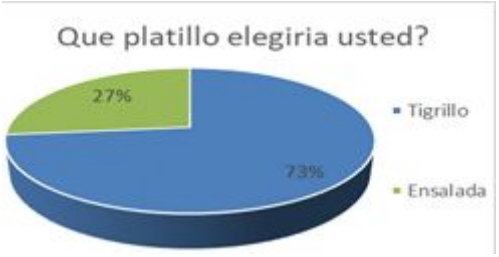
Ilustración 2



(Fuente: El Autor)

3) 22 personas elegirían un tigrillo, contrario a 8 que elegirían la opción de la ensalada de vegetales. La pregunta fue clave para determinar preferencias alimentarias de los encuestados.

Ilustración 3



(Fuente: El Autor)

4) 19 personas realizan algún tipo de actividad física fuera de su trabajo o estudio, frente a 11 que no las realizan.

Ilustración 4

(Fuente: El Autor)

5) 13 personas consideran la alimentación como la mejor forma de obtener energía para el cuerpo humano, otras 10 consideran que el ejercicio es el que da tal recurso, y otras 7 personas piensan lo mismo sobre el descanso

Ilustración 5

(Fuente: El Autor)

6) Un total de 13 personas toman atención primero al servicio que se ofrece en un restaurante, 8 personas en el aseo y 6 en la variedad de platos, solo 3 personas consideraron al ambiente como una cuestión de importancia

Ilustración 6

(Fuente: El Autor)

7) 9 de las personas encuestadas si han realizado modificaciones a sus platillos en restaurantes, otras 21 no lo han realizado así.

Ilustración 7

(Fuente: El Autor)

8) Un total de 23 personas admite que es importante conocer que contienen los alimentos que consumimos, pero otras 7 lo consideran poco importante

Ilustración 8

9) Finalmente 26 personas han considerado que es de suma importancia que los restaurantes incluyan alguna forma de informar el contenido nutricional de sus platos, pero otras 4 consideran que no es realmente necesario.

Ilustración 9

(Fuente: El Autor)

Tras realizada la encuesta, se llegó a la conclusión de que los ciudadanos machaleños son seguros respecto a sus gustos personales y son conscientes de la importancia de una correcta alimentación, no obstante, no consideran realizar un cambio en sus hábitos alimenticios, lo cual comprueba que la cultura alimenticia en la ciudad sigue las tendencias alimentarias del resto del país.

2.2. La vía principal para obtener energía

Se entiende que el ser humano requiere alimentarse con el fin de estar listo para toda actividad que realice, entendiéndose que es la principal forma de obtener energía, pero para adquirirla de forma correcta hay que tomar en cuenta cómo hacerlo de forma adecuada.

Según Arturo Vergara, en su artículo "Energía, alimentación y evolución: de los orígenes al presente" de la Revista Colombiana de Cirugía, la nutrición "Es una ciencia que se encarga de investigar la correcta ingesta de los alimentos" (Vergara, 2013)

Lo cual confirma el punto anteriormente explicado, la alimentación es entonces, el método principal de obtener energía para el cuerpo humano.

2.2.1. Alimentación

Según los autores Sara Elena Pérez Gil. Y Gabriela Romero J. En el artículo población y salud en Mesoamérica: "Comer es la primera de las necesidades y para sobrevivir, las personas deben de nutrirse; no obstante los alimentos, además de tener nutrientes y energía, tienen especificaciones." (Pérez & Romero , 2018)

Esta es una mención clara al proceso de alimentación, el ser humano además de comer debe nutrirse, conocer que le hace bien y que le hace mal, que necesita para rendir plenamente en su día a día, y si tiene alguna dolencia crónica, saber que alimentos debe evitar.

En este aspecto se destacan dos tipos de alimentos que consume el ser humano, los cuales son los funcionales o inorgánicos, y los naturales u orgánicos, cada uno con distintos efectos sobre el cuerpo humano.

Según los autores (González, Perea , & Ortega, 2015) en el artículo Los Alimentos Funcionales En El Contexto De La Dieta Mediterránea de la revista Mediterráneo Económico, nos dice lo siguiente:

Un alimento puede ser considerado funcional si se logra demostrar científicamente que posee efectos beneficiosos para la salud sobre una o más funciones del organismo, más allá de sus propiedades nutricionales habituales, de modo que pueda contribuir a mejorar el estado general de salud, o a reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad, o ambas cosas. Es importante destacar que un alimento funcional puede ser natural, un alimento al que se le ha añadido o eliminado un componente.

Lo que indica que los alimentos funcionales son aquellos cuya composición ha sido modificada para potenciar su valor nutricional enfocado en un aspecto de la nutrición para una persona, esto también abarca los alimentos alterados con conservantes y preservantes para aumentar la producción de alimentos y que abastezcan a más personas.

Denotando la diferencia entre alimentos funcionales y naturales, según la autora (Pérez J. , 2015) en el artículo "Agricultura ecológica y mercado alternativo en el estado de Tlaxcala, México" menciona que:

> Los alimentos naturales u orgánicos se identifican por: a) Los alimentos son libres de cualquier producto químico; b) Al no tener estos productos, benefician la salud de todos los seres vivos c) Los campesinos se encargan de la producción del alimento y se encargan de respetar los recursos naturales y el medio ambiente y d) Los campesinos se aproximan más a la sustentabilidad y protegen a las futuras generaciones.

Como se puede observar, entre los alimentos funcionales y naturales radica una gran diferencia en el modo de producción y por tanto, en el cuidado del alimento, siendo que los productos naturales u orgánicos son mejor cuidados, pero debido a los costos de producción, los alimentos de esta clase son más costosos en relación a sus contrapartes funcionales.

2.3. Problemas de salud relacionados al mal uso y obtención de energía

Se mencionó la forma principal de obtener energía y algunos tipos de alimentos, sin embargo se debe tomar en consideración distintos factores de salud, como lo comentan (Gómez, Beltrán, & García, 2013) en su artículo, Azúcar y enfermedades cardiovasculares, mencionan a lo siguiente:

> Durante los últimos 25 años se han notado más casos de sobrepeso y obesidad en todo el mundo, esto debido a los aumentos en reservas energéticas y por la disminución de actividad física, y por una dieta muy influenciada por las grasas y azucares, pero disminuyendo el uso de los carbohidratos.

En el medio local, no se está de esta condición de salud, pues se evidencia que el consumo de grasas y azúcar en exceso puede ocasionar problemas, y se debe considerar también a los conservantes, sales y colorantes, conocidos como alimentos funcionales, los cuales tienen consecuencias muy similares respecto a enfermedades gástricas y de circulación, mencionando a la hipertensión, gastritis, entre otros.

El mal uso de energía también trae consecuencias, derivado del exceso de ejercicio o actividades físicas, lo cual puede deberse a muy distintos factores, esto es conocido como Disforia muscular o Vigorexia, al padecimiento que sufren personas que buscan aumentar su estado físico en exceso.

Las consecuencias respecto a este los detallan los autores (Latorre, Garrido, & García , 2015) en el artículo Versión española del cuestionario del complejo de Adonis; un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia, de la revista Nutrición Hospitalaria los cuales mencionan:

> El dismorfismo muscular se ha convertido en un problema muy frecuente en los tiempos recientes, esto debido a la presión de querer verse musculoso o delgado, lleva a que las personas se excedan en el esfuerzo, provocando distintos problemas especialmente con Insuficiencia cardiaca, esto es aún más notable por las insistencias del entorno social y deportivo.

Se menciona también problemas musculares relacionados al exceso de ejercicio, pero igualmente se comenta sobre padecimientos del corazón y circulación como los más frecuentes y preocupantes, las personas tienen la responsabilidad de medirse respecto a lo como mantenerse en forma, y no ser afectado por la presión social.

2.4. Servicio de atención al cliente en restaurantes la ciudad de Machala

Se notó anteriormente que Machala posee distintas influencias a su cultura gastronómica, lo cual influye de forma directa en el servicio de restauración. No obstante, la variedad es un gran punto a favor para la oferta, lo cual abrió la posibilidad a la apertura de distintos establecimientos en la ciudad, dirigiéndose a distintos mercados objetivos.

Los que han logrado mantenerse y en muchos casos, triunfar en el mercado han conseguido una cartera de clientes fieles, gracias a la oferta y al servicio brindado, y según la autora (Cabrera, 2013) en el artículo: La fidelización del cliente en negocios de restauración, mencionan lo siguiente:

> La mejor manera de averiguar la calidad de un restaurante es preguntarles a los clientes si consideran que su dinero fue bien invertido. La opinión se encuentra personalizada para cada uno difiriendo del precio a pagar y no solo dependiendo de que se consuma, sino a un global de ambiente y servicio.

En resumidas cuentas, la calidad de un restaurante depende de un global de todo lo que ofrezca, aunque se hace especial enfoque al producto que en este caso serían los alimentos y bebidas, esto suele ser aplicado en varios restaurantes en Machala, más en otros se torna una situación más complicada.

Otro aspecto a considerar para la mejora del servicio es el beneficio económico que trae para los restaurantes el aumento de la calidad de su servicio y oferta, y esto lo mencionan las autoras (Blasco & Moliner, 2014), en el artículo Antecedentes del éxito de la relación entre restaurantes y sus clientes que menciona:

> El cómo la gente percibe la calidad del servicio y el prestigio de un establecimiento en la sociedad, tanto como el compromiso del restaurante con sus clientes, son aspectos fundamentales a considerarse para alcanzar un éxito en las relaciones con los consumidores, y por tanto, que mejore la economía de la empresa.

2.4.1. Resultados

Se realizó una investigación de campo con una muestra de 3 restaurantes para conocer distintos temas respecto a la variedad de oferta y servicio para sus clientes, y se tomó en cuenta a los siguientes establecimientos: Wapo's, Grand Hotel Americano y Caribe Line, donde se entrevistó a distintos empleados sobre el servicio y la calidad de su producto, usando como base 7 preguntas específicas.

Wapo's: Se entrevistó al licenciado Bryan Pazmiño Moran, mesero y bartender en el establecimiento, el cual facilito la siguiente información:

1) La cantidad semanal de clientes que reciben ronda entre los 300 y 400 comensales.

2) La variedad de alimentos que ofrecen son Tex-Mex, pastas, postres, comida americana y un menú light.

3) La clientela que frecuenta el restaurante son de clase Media y Media alta, y el rango de edad de los clientes fluctúa entre los 25 y 40 años de edad.

4) Wapo's sabe cómo adaptarse al gusto del cliente, respecto a los menús convencionales, tienen un menú de reserva y buscan los ingredientes más frescos, buscando así fidelizar a los clientes, ofrecen alternativas respecto a pedidos que no pueden realizarse.

5) En el menú de reserva ellos muestran los gramos y cantidades nutricionales, pero esto respecto a platos fuertes, mas no en piqueos.

6) Las críticas realizadas al servicio son aprovechadas para mejorar, sin dar preferencia a ningún tipo de cliente, esto provoca que la tendencia de las críticas se vuelva favorable para el restaurante.

7) Los turistas que suelen frecuentar el restaurante suelen proceder de Argentina, Estados Unidos, Brasil, España, e incluso Italianos, no suelen venir con restricciones alimentarias por salud, aunque si suelen pedir especificaciones para cambios en las comidas.

-En resumen: Wapo's es uno de los restaurantes que más rápido se puso a la vanguardia respecto al servicio de restauración, ofreciendo un producto de calidad al agrado de todos sus clientes, pero cuya oferta no está al alcance de todos.

Ilustración 10

(Fuente: El Autor)

Grand Hotel Americano: Se entrevistó a la licenciada Suley Marian Samaniego Rodríguez, encargada de la caja de restaurante y recepción en el hotel, la cual facilitó la siguiente información:

1) La cantidad semanal de clientes que reciben en el restaurante ronda entre los 210 y 280 comensales.

2) El restaurante del hotel ofrece almuerzos especialmente con platos típicos, platos a la carta y preparan sus alimentos a base de carnes rojas, pollo y mariscos.

3) El público objetivo del restaurante es el de oficinistas y ejecutivos, pero para los fines de semana también se reciben familias.

4) Los platos que se especifican para cada día en los almuerzos no pueden modificarse, no obstante los platos a la carta si pueden ser modificados a gusto del cliente.

5) Grand Hotel Americano no utiliza especificaciones nutricionales en ninguno de sus menús

6) Gracias al uso de ingredientes frescos y naturales además de la muy buena atención, la tendencia de las críticas se ha vuelto favorable.

7) Gracias al servicio de hotel, los huéspedes frecuentan el restaurante y así mismo otros no son huéspedes también degustan platillos aquí, suelen frecuentar desde Alemania, Albania, Estados Unidos y España.

-En conclusión: El restaurante del Grand Hotel americano ofrece un ambiente confortable, un servicio y oferta al alcance de todos, aunque esto en contraparte signifique que su oferta se un poco limitada al momento de ofrecer almuerzos.

Ilustración 11

(Fuente: El Autor)

Caribe Line: Se entrevistó al señor Wilson Castillo Blacio, gerente y propietario del restaurante mencionado, el cual facilito la siguiente información

1) Semanalmente reciben 200 comensales, con mayor frecuencia en fines de semana.

2) Sus platillos son casi en totalidad de mariscos, ofreciendo platos en base a camarón, pulpo, calamar, entre otros, pero ofrecen alternativas con carne y pollo para los que no gusten de la comida marina.

3) Caribe Line apunta a toda clase de clientes, de cualquier estrato social y cualquier situación económica.

4) Los clientes pueden modificar los platillos a su gusto, pudiendo agregar o quitar algo dependiendo de sus preferencias.

5) El restaurante no posee un menú aparte o un método para informar sobre el contenido o valores nutricionales del plato

6) La gente suele salir satisfecha del lugar gracias a la calidad del servicio y por la atención personalizada, por lo que la tendencia de las críticas es casi unánimemente favorable

7) Los turistas que suelen frecuentar el restaurante proceden de Rusia, Croacia, Colombia, Perú, Chile, Venezuela, Estados Unidos y Filipinas

En resumen: Caribe Line ofrece un servicio amable y personalizado, que se complementa con una variedad de productos que hacen que el restaurante ofrezca algo al alcance de cualquiera, no obstante, una mejora del servicio respecto a la calidad nutricional sería adecuada.

Ilustración 12

(Fuente: El Autor)

Tras la investigación realizada en los 3 establecimientos se llega a la conclusión que los restaurantes de alta gama dan un servicio completo para sus comensales, sin embargo los restaurantes de media categoría para abajo, y que aun así se encuentran en ubicaciones estratégicas, no ofrecen un servicio de información nutricional, pese a que reciban cantidades significativas de clientes y turistas de varios países.

2.5. Propuesta de implementación de menús nutricionales

Realizada la investigación, se debe armar un plan que beneficie al sector de restauración, a la población en general de Machala y a los turistas que visiten nuestra ciudad, al citarse la importancia de conocer sobre cómo obtener y usar correctamente la energía corporal, tomando en cuenta restricciones alimentarias, se procede a realizar la siguiente propuesta:

Que los restaurantes del medio local, especialmente los de media gama tengan un menú alternativo donde detallen los valores nutricionales de sus platos, y que este menú sea facultativo para restaurantes de baja gama, los llamados agachaditos o huecas.

La primera razón para realizar la propuesta, es la ausencia de esta clase de menú en los restaurantes de media y baja categoría, que corresponden a la mayoría de la oferta gastronómica de la ciudad, los restaurantes de alta gama no tienen este inconveniente puesto que su personal ya está capacitado para brindar esta clase de información, ya sea por medio de un menú especial aparte, o por información brindada por el mesero.

Otro aspecto a tener en cuenta son las encuestas realizadas, muchos machaleños aunque consideren importante el conocer el contenido de nuestros alimentos, pocos consideran realmente necesario realizar un cambio en su dieta, lo cual en la mayoría de los casos los lleva a elegir las opciones que más sabor lleven a su paladar.

Pero el motivo fundamental es el que los comensales hagan conciencia sobre su salud, no solo por excesos, sino por cualquier posible mal hábito alimenticio que posean, según los autores (Vargas, Alvarado, & Atalah, 2013) en el artículo Inseguridad alimentaria en adultos mayores en 15 comunas del gran Santiago; un tema pendiente, mencionan lo siguiente:

> Las inseguridades sobre alimentación se consideran un riesgo para la salud de cada familia y de las personas miembros de estas, siendo que se toman medidas para subsistir más que cuidarse, por ejemplo: El degustar un mismo alimento con mayor frecuencia que otros, comer cada vez menos, dejar de comer algún tipo de alimento, entre otros.

Este factor a considerar, que es la forma en la que los comensales arriesgan un poco su salud puede evitarse, si se tiene suficiente conocimiento, o herramientas que permitan conocer lo que se está degustando.

Esta propuesta será dirigida al Ministerio de Turismo, sección Machala, para que a través de esta institución y otras entidades vinculadas a la industria turística, y la academia, por medio de capacitaciones, proponga la implementación de esta propuesta en los establecimientos de media gama, baja gama, y restaurantes anexos a hoteles.

El modelo para esta clase de menú puede variar, pero se sugiere el siguiente para la aplicación de la propuesta:

Menu

Nombre del plato.....Precio

Contenido del plato (Cantidades de ingredientes en gramos)

Aportes nutricionales del plato

Ilustración 13

A continuación un ejemplo para entender mejor la estructura del menú:

Menu

Camarones al ajillo.....8,00

100 gr de camaron, 150 gr de arroz, 85 gr de verde, 25 gr de cebolla, 40 de tomate, 30 de lechuga, 1 gr de ajo, 5 ml de crema de leche

Aporta: 75 gr de proteina, 35 gr de fibra, 200 gr de carbohidratos, 180 de grasa

Ilustración 14

2.5.1. Beneficios del Menú Nutricional

El menú nutricional tiene distintos beneficios, entre los cuales se mencionan los siguientes:

1) Permite al cliente informarse sobre el contenido de los platos que ofrece el restaurante en el que se encuentre

2) Facilita la elección del comensal respecto a su salud

3) Aumenta la calidad en el servicio de los establecimientos

4) Atraerá turistas, debido a la implementación del menú como novedad.

3. Conclusión

Tras realizada la respectiva investigación, se concluye que es un reto comenzar a cambiar los hábitos alimenticios de la comunidad machaleña, por lo enraizada que están sus culturas y costumbres, la propuesta del menú nutricional busca entonces dar el primer paso para comenzar a concientizar a los restaurantes, y a los habitantes, de la importancia de ofrecer un producto saludable, tanto para los que viven en la ciudad como para los turistas.

Se debe entender además que el menú será tomado como una guía, puesto que son los propios clientes los que finalmente deciden que es lo que quieren degustar, los restaurantes deben respetar la elección final de sus comensales, aunque siempre tienen que velar porque su producto y servicio ofrecido sea de calidad.

En estos tiempos sobre todo, las personas buscan un restaurante ya sea porque no tienen tiempo para cocinar en casa, o buscan un lugar adecuado para realizar una reunión con amigos, incluso para celebrar una ocasión especial, todo ello debe incentivar a los establecimientos a que por muchas razones, se encarguen de cuidar de la salud de sus clientes.

Por cuidar del prestigio de los negocios de restauración, de su economía y para que sus comensales entiendan de mejor forma el cómo pueden cuidar su alimentación, sin necesidad de tomar medidas drásticas, el menú se convierte así en una herramienta a usarse para una atención e información nutricional más eficiente.

Anexos

Ilustración 15

(Fuente: El Autor)

Ilustración 16

(Fuente: El Autor)

Ilustración 17

(Fuente: El Autor)

Ilustración 18

(Fuente: El Autor)

Ilustración 19

(Fuente: El Autor)

Ilustración 20

(Fuente: Wapo's)

Ilustración 21

(Fuente: El Autor)

Ilustración 22

(Fuente: El Autor)

Ilustración 23

(Fuente: El Autor)

Bibliografía

Trabajos citados

Cabrera, S. (2013). La fidelización del cliente. Centro de Estudios en Diseño y Comunicación, 157.

García-Luna, J. A. (2014). El menú de textura modificada; valor nutricional, digestibilidad y aportación dentro del menú de hospitales y residencias de mayores. Nutricion Hospitalaria, 876-877.

Liliana G. González Rodríguez, J. M. (2015). LOS ALIMENTOS FUNCIONALES EN EL CONTEXTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. Mediterráneo Económico, 141, 142.

Luis Gómez Morales, L. M. (2013). Azúcar y enfermedades cardiovasculares. Nutricion Hospitalaria, 90.

Maria Fuentes Blasco, B. M. (2014). Antecedentes del éxito de la relación entre restaurantes y sus clientes. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 109.

Pedro Ángel Latorre-Román, A. G.-R.-P. (2015). Versión española del cuestionario del complejo de Adonis; un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia. Nutricion Hospitalaria, 1250-1251.

Pérez Sánchez, J. R. (2015). Agricultura ecológica y mercado alternativo en el estado de Tlaxcala, México. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 368.

Sara Elena Pérez Gil., G. R. (Enero-Junio de 2018). Imagen corporal y representaciones alimentarias en mujeres de trece comunidades rurales mexicanas. Poblacion y Salud en Mesoamerica, 5.

Vergara, A. (Abril-Junio de 2013). Energía, alimentación y evolución: de los orígenes al presente. Revista Colombiana de Cirugía, 97.

Vianny Vargas Puello, S. A. (2013). Inseguridad alimentaria en adultos mayores en 15 comunas del gran Santiago; un tema pendiente. Nutricion Hospitalaria, 1434.